

Santé, sécurité  
et mieux-être  
au travail et  
aux études



CÉGEP  
**GARNEAU**


# Table des matières

Programme de santé, sécurité et mieux-être au travail et aux études .....	3
Visées du programme .....	4
La norme et la certification <i>Entreprise en santé</i> .....	5
Les objectifs du programme .....	6
Les axes d'intervention .....	7
Axe 1 – Les pratiques de gestion .....	7
Champ 1 : Compétence et reconnaissance .....	7
Champ 2 : Encadrement des personnes .....	8
Axe 2 – La personne dans son milieu de travail et d'études .....	9
Champ 3 : Équilibre et conciliation .....	9
Champ 4 : Santé sociale .....	10
Axe 3 – Les saines habitudes de vie et la santé globale .....	11
Champ 5 : Activité et santé physique .....	11
Champ 6 : Saines habitudes alimentaires .....	12
Champ 7 : Gestion du stress et santé psychologique .....	13
Axe 4 – La qualité de la sécurité des environnements .....	14
Champ 8 : Ergonomie des postes de travail et d'études .....	14
Champ 9 : Qualité de l'environnement .....	15
Champ 10 : Sécurité des personnes et mesures d'urgence .....	16
Rôles et responsabilités .....	17
Évaluation des interventions .....	18
Actualisation du programme .....	18
Milieu de travail d'exception .....	19

« Le Plan de mise en œuvre détaillé est disponible sur intranet »







## Programme de santé, sécurité et mieux-être au travail et aux études

Le Cégep Garneau se positionne en faveur de la prévention et de la promotion de pratiques organisationnelles favorables à la santé, à la sécurité et au mieux-être des personnes. Sa *Politique sur la santé, la sécurité et le mieux-être au travail et aux études*, adoptée en 2014, se veut un premier jalon d'importance. Le présent *Programme de santé, sécurité et mieux-être au travail et aux études* confirme de nouveau l'engagement du Cégep dans une démarche d'amélioration continue et de maintien de la santé, de la sécurité et du mieux-être des personnes.

Il faut souligner la portée novatrice de ce programme qui s'adresse à la fois au personnel et aux étudiants. En ayant le souci d'inclure les étudiants dans la réalisation des actions visant à soutenir le mieux-être de sa communauté entière, le Cégep Garneau choisit d'engager la relève de demain.

Un programme qui s'adresse à la fois au personnel et aux étudiants

La pertinence de se préoccuper dans les organisations du mieux-être des personnes est largement établie. En effet, les personnes éprouvant un mieux-être au travail sont plus épanouies et efficaces à maints égards. De plus, les organisations qui adoptent des pratiques visant le mieux-être des personnes sont plus performantes et attrayantes!

La santé, la sécurité et le mieux-être sont de plus en plus entendus comme des responsabilités partagées entre les personnes, dont les choix et les comportements ont une influence sur le mieux-être. Le Cégep Garneau mise donc sur la collaboration de toute sa communauté pour former un milieu de vie convivial, stimulant et en santé. Chaque personne doit donc intégrer, notamment dans ses tâches ou son projet d'études, des préoccupations et des responsabilités en matière de santé, de sécurité et de mieux-être.

Au-delà de la preuve établie, se soucier du mieux-être dans les organisations accroît l'efficacité organisationnelle; le Cégep Garneau convie toute sa communauté à former un milieu de vie « où il fait bon vivre »!

## Visées du programme

---

Faire du Cégep Garneau un milieu de vie, d'études et de travail convivial, stimulant et en santé.

Établir une représentation claire et partagée des actions prioritaires favorisant la santé, la sécurité et le mieux-être aux études et au travail.

Favoriser la reconnaissance des actions réalisées afin de promouvoir la santé, la sécurité et le mieux-être aux études et au travail.

Accroître la préoccupation et les réflexes de tous pour la santé, la sécurité et le mieux-être aux études et au travail.

Accroître l'épanouissement et l'efficacité aux études et au travail.





## La norme et la certification

### *Entreprise en santé*

---

La norme *Entreprise en santé* a été élaborée afin de favoriser l'implantation des meilleures pratiques en santé et en mieux-être en milieu de travail. Cette norme comporte une démarche en cinq étapes d'implantation et couvre quatre sphères d'intervention reconnues pour leur effet favorable sur l'état de santé des travailleurs et la performance de l'organisation. Les sphères sont : les habitudes de vie, la conciliation vie personnelle et vie professionnelle, les pratiques de gestion et l'environnement de travail.

La certification est une reconnaissance officielle délivrée par le *Bureau de normalisation du Québec* (BNQ) qui confirme que l'entreprise a mis en place les processus favorisant la santé et le mieux-être de son personnel, et dans notre cas des étudiants aussi, et qu'elle a répondu à toutes les exigences spécifiées dans la norme *Entreprise en santé*.

Le BNQ, un organisme indépendant, certifie les entreprises qui se conforment aux exigences de la norme et qui, donc, implantent les meilleures pratiques. Cette certification est optionnelle, mais s'il y a conformité avec les exigences de la norme, le BNQ délivre le certificat de conformité BNQ 9700-800/2008 – *Prévention, promotion et pratiques de gestion favorables à la santé*.

#### ◀ **Membres du comité santé, sécurité et mieux-être au travail et aux études 2016-2017**

Photo : France Desrosiers, Nathalie Routier, Sandra Dumont, Lise Parent, Bianca Fortin, Julie Hains, Marie-Josée Poirier, Élisabeth Michaud-Jobin et Marianne Grenier.

---

Autres membres : Marc Dion, Isabelle Galliot, Julie Giguère, Yasmina Hadj-Sahraoui et Line Lacroix.



## Les objets du programme

---

De nombreux facteurs sont déterminants de la santé, de la sécurité et du mieux-être des personnes. Bien qu'il s'avère difficile d'agir sur les facteurs de risque et de protection intrinsèques aux individus (âge, génétique, etc.), certaines habitudes de vie, associées à des choix individuels, sont influencées par l'environnement d'études ou de travail.

Le programme propose de planifier et mener des interventions dans dix champs d'action prioritaires. Ces champs, qui reflètent les préoccupations émises par le milieu, sont regroupés autour de quatre axes et sont précisés dans les pages suivantes.

Chaque année, un plan de mise en œuvre identifie les interventions prioritaires à réaliser pour chacun des quatre axes. Des interventions peuvent être ciblées dans l'un ou l'autre des dix champs d'action. Il est par ailleurs intéressant de noter qu'une intervention peut, à l'occasion, avoir un impact sur un autre champ d'action et ainsi créer une interaction entre les champs et les axes.





# Les axes d'intervention

## Axe 1 - Les pratiques de gestion

### Champ 1 : Compétences et reconnaissance

Le mieux-être au travail et aux études est intimement lié au sens qu'ont les activités et les projets pour chaque individu. Ce sens prend notamment racine dans le sentiment de compétence et d'efficacité éprouvé à accomplir son travail ou ses études. D'autre part, la reconnaissance est aussi déterminante à cette expérience de mieux-être; elle incite à la mobilisation et à l'engagement, créant ainsi un contexte d'étude et de travail stimulant et agréable. Le Cégep Garneau valorise et favorise les occasions d'apprentissage et de développement des compétences pour tous. Il soutient le perfectionnement continu et de développement professionnel de son personnel. Il encourage l'épanouissement de ses étudiants par la réalisation de leurs projets et de leurs passions. Ainsi, en plus de ses programmes d'études, les étudiants ont accès à des mesures d'aide et de soutien ainsi qu'à une offre d'activités riche et diversifiée.

Permettre la réalisation d'un projet d'études significatif est au cœur de notre mission institutionnelle et cela doit déterminer notre action collective.

### En perspective

- Programme d'accueil et d'accompagnement pour le personnel

### Visées spécifiques

- Multiplier et soutenir les occasions d'apprentissage et de développement des compétences
- Renforcer les occasions de reconnaissance, tant formelles qu'informelles

### Je peux!

- Prendre en charge mon développement professionnel ou m'engager dans mon projet d'études pour développer mes compétences et mes passions
- Valoriser et pratiquer la reconnaissance autour de moi, renforcer les comportements positifs, dire bravo et merci au quotidien
- Participer aux activités de perfectionnement ou de reconnaissance qui me sont proposées

## Axe 1 - Les pratiques de gestion

### Champ 2 : Encadrement des personnes

Les gestionnaires jouent un rôle déterminant. Bien qu'ils ne puissent porter l'ensemble des responsabilités, leur leadership bienveillant et structurant auprès des personnes et pour l'organisation du travail au sein des équipes est fondamental.

Par extension, puisque le programme s'applique aux étudiants, la gestion de classe et la capacité des professeurs à établir un climat propice aux apprentissages sont déterminantes pour la réussite éducative des étudiants.

Enfin, ces préoccupations s'appliquent à toute personne appelée à encadrer et à organiser le travail d'autrui.

#### Déjà mis en œuvre

- Promotion du Programme d'aide aux employés

#### En perspective

- Politique de gestion des ressources humaines favorisant la collaboration et l'équité
- Politique de civilité en milieu de travail et d'études visant à contrer la violence et le harcèlement

#### Visée spécifique

- Valoriser et soutenir des pratiques de gestion et d'encadrement bienveillantes et favorisant le mieux-être

#### Je peux!

- Exercer un leadership responsable et collaboratif
- Favoriser les saines communications au sein de mon équipe ou de comités de travail
- Participer aux activités de perfectionnement ou de reconnaissance qui me sont proposées





## Axe 2 – La personne dans son milieu de travail et d'études

### Champ 3 : Équilibre et conciliation

Établir un équilibre entre les différentes dimensions de notre vie ne relève pas strictement que de nos compétences personnelles. Les pratiques organisationnelles ont une influence directe sur la capacité des personnes à établir et à maintenir cet équilibre. La conciliation entre la vie personnelle et la vie professionnelle et, par extension, la conciliation de ces sphères à celle des études, constitue un enjeu fondamental pour le mieux-être des personnes. Déjà, plusieurs politiques, programmes et ressources du Cégep cherchent à favoriser la conciliation entre la vie personnelle et la vie professionnelle ou aux études. Il faut poursuivre en ce sens, car il s'agit d'un défi important au cœur du développement du Cégep.

#### Déjà mis en œuvre

- Sensibilisation des gestionnaires aux aménagements de temps de travail facilitant la pratique d'activités physiques le midi

#### En perspective

- Politique de conciliation vie personnelle et vie au travail

#### Visée spécifique

- Renforcer la mise en place de conditions favorisant l'équilibre et la conciliation entre les différentes dimensions de la vie des personnes

#### Je peux!

- Protéger mon équilibre : me connaître, faire des choix me correspondant et développer des compétences ou des réflexes qui facilitent l'atteinte ou le maintien de mon équilibre
- Développer de saines habitudes de travail et d'études
- Au besoin, faire appel aux ressources d'aide, au Cégep ou ailleurs

## Axe 2 – La personne dans son milieu de travail et d'études

### Champ 4 : Santé sociale

Le mieux-être aux études et au travail se fonde sur des relations sociales de qualité que l'on établit et maintient avec ses pairs, ses collègues, les étudiants, etc. La perception d'évoluer dans un environnement où l'on entretient des relations interpersonnelles positives et constructives est déterminante. Le riche calendrier d'activités et les nombreuses occasions d'implication permettent de développer un cercle de contacts sociaux. Des relations sociales favorisant l'inclusion, l'entraide et le respect sont déterminantes du mieux-être des personnes.

#### En perspective

- Programme de diversité
- Intégration et formation du modèle santé, sécurité et mieux-être au travail et aux études dans les cours d'éducation physique

#### Visée spécifique

- Soutenir et renforcer les occasions et les conditions favorisant des relations sociales constructives et inclusives

#### Je peux!

- Renforcer mon réseau social et nouer des liens avec des collaborateurs
- Faire preuve de civisme, tant dans les échanges verbaux que dans les communications écrites
- Encourager l'entraide et la collaboration entre les personnes





## Axe 3 - Les saines habitudes de vie et la santé globale

### Champ 5 : Activité et santé physique

L'adoption de saines habitudes de vie est déterminante pour la santé des individus. En effet, les maladies chroniques non transmissibles constituent dorénavant la première cause de décès dans le monde et sont associées à des facteurs de risque modifiables, liés aux habitudes de vie (alimentation, tabagisme, etc.). Bien que ces habitudes soient fondées sur des choix individuels, ces choix sont influencés par l'environnement dans lequel la personne évolue. Plusieurs politiques, programmes et initiatives du Cégep soutiennent l'adoption de saines habitudes de vie; contribuant ainsi à la santé des membres de sa communauté. Il est particulièrement reconnu que la pratique d'activités physiques améliore la santé et apporte des bénéfices, quel que soit l'âge du participant. La présence d'un centre sportif, l'offre variée d'activités physiques et les équipes sportives facilitent et encouragent la pratique d'activités physiques.

#### Déjà mis en œuvre

- Promotion de l'activité physique (Pentathlon des neiges, yoga géant, etc.)

#### En perspective

- Promotion des saines habitudes de vie en matière d'activité physique
- Promotion du « Cégep sans fumée »
- Promotion du transport actif et collectif

#### Visées spécifiques

- Promouvoir et améliorer les habitudes de vie ayant un impact sur la santé physique
- Promouvoir et favoriser la pratique d'activités physiques

#### Je peux!

- Adopter de saines habitudes de vie ou référer à un programme de soutien afin de réussir à adopter de saines habitudes de vie (tabagisme, sommeil, etc.)
- Être actif au moins 2 heures et demie par semaine pour en retirer des bienfaits pour la santé, selon Santé Canada
- Trouver « ma façon » de pratiquer une activité physique ou de faire du sport
- Proposer au Cégep l'organisation de nouvelles activités
- Réfléchir à une organisation du travail et du temps qui me permet de faire de l'activité physique ou de pratiquer un sport
- Adopter des modes de transport actifs et collectifs et encourager ses collègues à le faire



## Axe 3 - Les saines habitudes de vie et la santé globale

### Champ 6 : Saines habitudes alimentaires

L'adoption de saines habitudes de vie, et particulièrement de saines habitudes alimentaires, est déterminante pour la santé des personnes. L'organisation veut mettre en place des conditions susceptibles d'influencer les comportements et les choix au regard d'une saine alimentation. Ainsi, l'offre alimentaire diversifiée et santé proposée notamment dans les cafétérias, la présence d'espaces conviviaux pour les repas de même que les initiatives visant la promotion et le développement d'une saine alimentation comptent certainement parmi les principaux leviers choisis par le Cégep pour soutenir l'adoption de saines habitudes alimentaires.

#### Déjà mis en œuvre

- Frigos à pommes dans les salons du personnel

#### En perspective

- Services alimentaires au Cégep : orientations en lien avec de saines habitudes de vie

#### Visée spécifique

- Promouvoir et favoriser l'adoption de saines habitudes alimentaires


#### Je peux!

- Faire de bons choix alimentaires et boire de l'eau
- Prendre le temps de manger le midi... avec des collègues
- Développer mes connaissances en matière d'alimentation, en consultant le Guide alimentaire canadien ou en consultant une nutritionniste (voir offre du PAE)



## Axe 3 - Les saines habitudes de vie et la santé globale

### Champ 7 : Gestion du stress et santé psychologique



La prévention et la promotion de saines stratégies d'adaptation, notamment en ce qui a trait à la gestion du stress, constituent des leviers importants pour les organisations qui veulent aider les personnes à faire face au stress et aux difficultés d'ordre psychologique. Ces difficultés revêtent différentes formes et peuvent avoir des conséquences importantes sur la santé, ainsi que sur la vie familiale et sociale des personnes. Chez les jeunes, ces difficultés sont parfois si grandes qu'elles vont nuire à leur développement et à leur capacité de s'intégrer dans la société. Tant pour l'organisation que pour les personnes, il est fondamental d'identifier les sources de stress afin de mobiliser les bonnes ressources et d'intervenir de manière à favoriser le mieux-être. Dans le besoin, le fait de se sentir soutenu ou de pouvoir s'adresser à des ressources peut faire une différence.

#### En perspective

- Formations et cliniques

#### Visée spécifique

- Renforcer le soutien, la promotion et la prévention en matière de santé mentale et psychologique

#### Je peux!

- Adopter une attitude bienveillante à l'égard d'un collègue, d'un étudiant qui semble en difficulté ou en questionnement
- Protéger mon équilibre : me connaître, faire des choix me correspondant et développer des compétences qui facilitent l'atteinte ou le maintien de ma santé psychologique
- Au besoin : faire appel aux ressources d'aide, au Cégep ou ailleurs

## Axe 4 - La qualité de la sécurité des environnements

### Champ 8 : Ergonomie des postes de travail et d'études

Les lésions musculosquelettiques, première cause des incapacités physiques (maux de dos, tendinites, bursites, etc.), sont aussi attribuables aux deux grandes catégories de facteurs, certains étant personnels, d'autres étant liés à l'environnement de travail. L'aménagement ergonomique des lieux d'études et des postes de travail est une condition essentielle, mais insuffisante pour la prévention des troubles musculosquelettiques. Nous savons maintenant qu'il est malsain de demeurer trop longtemps assis. Aussi, l'organisation des tâches et du travail devrait prévoir de bouger et de se lever régulièrement. Un environnement ergonomique permet la réalisation efficace de l'étude et des tâches, tout en limitant les blessures ou les maladies.

#### Déjà mis en œuvre

- Processus d'analyse ergonomique des postes de travail

#### En perspective

- Promotion de l'ergonomie des postes de travail et d'études intégrée à la pédagogie en Techniques de physiothérapie

#### Visée spécifique

- Améliorer l'ergonomie et l'organisation des lieux d'études et de travail

#### Je peux!

- Consulter l'information mise à ma disposition sur l'intranet pour évaluer mon environnement de travail et apporter des correctifs qui sont à ma portée
- Faire appel à l'*Escouade en ergonomie*
- Signaler les situations où l'ergonomie du poste nuit à ma santé ou à l'efficacité de mon travail et de mes études







## Axe 4 - La qualité de la sécurité des environnements

### Champ 9 : Qualité de l'environnement

Étudier et travailler dans des conditions ambiantes de qualité contribue non seulement à notre efficacité, mais conditionne aussi notre mieux-être. Notre campus offre des lieux et des espaces lumineux et accessibles. L'environnement urbain est paisible, ce qui favorise l'usage des espaces extérieurs pour diverses activités. Plusieurs des lieux communs sont dédiés aux études et sont équipés de manière à soutenir l'apprentissage et la réussite éducative. Différentes actions de prévention ou d'intervention concourent à mettre en valeur l'architecture des bâtiments ainsi qu'à préserver la qualité des lieux et des conditions ambiantes.

#### Déjà mis en œuvre

- Ajout de tables de pique-nique sur le campus

#### En perspective

- Amélioration continue des bâtiments, espaces intérieurs et extérieurs
- Politique de développement durable

#### Visée spécifique

- Améliorer la beauté et le confort des environnements physiques, tant intérieurs qu'extérieurs

#### Je peux!

- Proposer des améliorations aux espaces, intérieurs et extérieurs, pouvant avoir un impact sur le mieux-être au travail et aux études
- Prendre soin de mon environnement physique immédiat

## Axe 4 - La qualité de la sécurité des environnements

### Champ 10 : Sécurité des personnes et mesures d'urgence

Plus de 6 000 personnes fréquentent le Cégep Garneau sur une base quotidienne. Et parce que chaque instant compte en situation d'urgence ou lorsqu'une personne est victime d'un accident ou d'un malaise soudain, il est important que des ressources formées soient présentes, disponibles et prêtes à intervenir.

Nous pouvons compter sur la présence d'agents de sécurité et d'un large bassin de secouristes formés aux premiers soins. Des protocoles rigoureux sont établis et partagés avec les autorités compétentes, notamment en cas d'urgence ou pour la gestion des matières dangereuses.

L'organisation doit s'assurer, entre autres par ses mécanismes de signalement et de suivis, de bien identifier les risques d'accident, de prévenir, de corriger et contrôler les situations afin d'empêcher que le danger ne vienne ou ne revienne. Chaque accident de travail est un accident de trop!

#### En perspective

- Formation du personnel au plan des mesures d'urgence en constante évolution et mise à jour régulièrement

#### Visées spécifiques

- Contrôler les risques et assurer la sécurité des personnes
- Renforcer les mesures et protocoles d'urgence

#### Je peux!

- Signaler des situations dangereuses aux autorités compétentes (911, agent de sécurité, Comité santé, sécurité et mieux-être au travail et aux études, etc.)
- Avoir les numéros de téléphone d'urgence à portée de main
- Connaître mes responsabilités en cas d'évacuation, collaborer sérieusement aux exercices d'évacuation
- Situer les principaux équipements afin de répondre efficacement en cas de besoins; par exemple, savoir où sont les trousseaux de premiers soins
- Devenir un secouriste... si je ne le suis pas encore!





## Rôles et responsabilités

---

**L'équipe de direction générale du Cégep** est responsable de favoriser la santé, la sécurité et le mieux-être du personnel et des étudiants du Cégep. Elle a pour rôle d'encourager et de soutenir les initiatives en cette matière et d'assurer le bon fonctionnement du Comité santé, sécurité et mieux-être au travail et aux études.

**Le Comité santé, sécurité et mieux-être au travail et aux études** est responsable de la mise en œuvre du programme de santé, sécurité et mieux-être. Il est placé sous la responsabilité de la Direction des ressources humaines.

**Le personnel cadre du Cégep** collabore à la mise en application du programme en :

- Sensibilisant le personnel à l'existence et à la portée de ce programme;
- Favorisant la participation du personnel aux activités proposées;
- Adoptant des pratiques de gestion favorables au mieux-être du personnel.

**Les syndicats, les associations et les autres partenaires** du Cégep collaborent à la mise en œuvre et à l'application du programme, notamment en désignant une ou des personnes pour siéger au Comité santé, sécurité et mieux-être au travail et aux études.

**L'employé et l'étudiant** ont la responsabilité de contribuer et d'intégrer à leurs pratiques et interactions une préoccupation particulière pour la santé, la sécurité et mieux-être dans leurs activités quotidiennes et leur développement professionnel.



# Évaluation des interventions

---

Les interventions réalisées dans le cadre du programme sont évaluées, ce qui est essentiel dans une approche d'amélioration continue. L'évaluation permettra de mesurer l'effet des interventions sur certains indicateurs établis en début de processus. Cette évaluation permettra également d'apprendre des bons coups et de déterminer des pistes d'amélioration pour accroître les retombées des interventions menées dans notre milieu. De façon générale, les actions suivantes sont recommandées pour conduire l'évaluation :

- Recueillir des données pour chaque intervention (taux de participation, taux de satisfaction, etc.)
- Analyser les résultats
- Produire un rapport
- Partager les résultats de façon à favoriser la discussion entre la direction et le personnel



# Actualisation du programme

---

Le programme est actualisé, au besoin, chaque année. Il peut être révisé après toute modification apportée à la *Politique sur la santé, la sécurité et le mieux-être au travail et aux études* qui en affecte la nature ou après analyse des besoins exprimés par le milieu en matière de santé, sécurité et mieux-être. Finalement, il peut être révisé après toute modification apportée aux exigences établies sur lesquelles repose l'accréditation du Cégep Garneau à la norme *Entreprise en santé*.

# Milieu de travail d'exception

## Rapport au Cégep Garneau à la suite du sondage tenu auprès du personnel en décembre 2016

Le Cégep Garneau s'est vu décerner un score de 70 % à la suite d'un sondage réalisé auprès du personnel portant sur la santé globale. Ce résultat rend compte d'un milieu de travail sain où le personnel s'épanouit.



### Les forces de l'organisation qui ont été mises en lumière

Santé physique	Abstinence des produits du tabac	95%
Santé mentale	Intérêt et passion pour la vie en général	87%
Milieu de travail	Le milieu de travail soutient et favorise la diversité	99%
Vie personnelle	À l'extérieur du travail, les employés sont entourés de gens qui tiennent à eux	91%

### Les possibilités d'amélioration

Santé physique	Augmentation de l'activité physique pour contrer la sédentarité
Santé mentale	Gestion du stress face aux événements stressants de la vie
Milieu de travail	Obtenir davantage de rétroaction dans le cadre de son travail
Vie personnelle	Sentiment d'un bon équilibre entre la vie professionnelle et la vie personnelle

