



Située à Québec – Nombre de travailleur·ses: 450

L'entreprise se spécialise dans l'électrification et l'automatisation industrielles.

# La santé psychologique au travail: une valeur intégrée à la culture organisationnelle

Chez ABB, le souci du bien-être de ses travailleur·ses est au cœur des valeurs de l'entreprise et se traduit par des actions concrètes. À titre d'exemple, la *Semaine annuelle en santé et sécurité de 2025* a été consacrée au stress et à la santé psychologique. Dans ce cadre, divers ateliers et conférences ont été offerts, notamment sur la gestion du stress et le droit à la déconnexion.

Par ailleurs, dès leur embauche, l'ensemble des travailleur·ses doivent suivre des formations obligatoires portant sur le harcèlement psychologique et le harcèlement sexuel.

Plus on parle ouvertement de santé psychologique, moins il y a de tabous, ce qui contribue à la prévention et au mieux-être en milieu de travail.

Un secouriste au sein de l'entreprise, Yves Blouin, avait manifesté le souhait de recevoir une formation sur le volet psychologique. Ce secouriste, également pompier volontaire dans sa municipalité, soulignait l'importance du volet psychologique lorsqu'il intervient auprès de personnes vivant une détresse à la suite d'un incendie. Il établissait un parallèle avec les travailleur·ses pouvant être exposé·es, en milieu de travail, à un accident ou à tout autre événement à potentiel traumatique. Selon lui, au-delà des blessures physiques, la prise en compte des impacts psychologiques est essentielle pour soutenir adéquatement les personnes touchées.

Dans cet esprit, l'entreprise a décidé de former les secouristes et d'élargir la formation, aux personnes les plus proches des travailleur·ses au quotidien, soit les superviseurs·ses et les chef·fes d'équipe.

Les ressources humaines ont retenu les services d'un organisme reconnu pour former les 40 personnes volontaires.

L'organisme « *Changer les mentalités* », une division de la Commission de la santé mentale du Canada décrit la formation comme suit:



**Premiers soins en santé mentale**

Le programme Premiers soins en santé mentale (PSSM) vous permettent de reconnaître les signes d'un déclin du bien-être mental et d'apporter un soutien initial ou une aide en cas de crise. Il propose un plan d'action simple (A.E.R.I.S.) pour vous guider dans l'apport d'un soutien jusqu'à ce qu'une aide professionnelle soit disponible. Ces actions peuvent être utilisées dans n'importe quel ordre.

**Plan d'action A.E.R.I.S.**

- A** Approcher et analyser  
Approcher la personne, analyser la situation et aider en cas de crise
- E** Écouter  
Écouter et communiquer sans jugement
- R** Rassurer  
Rassurer et donner de l'information
- I** Inciter  
Inciter la personne à se connecter à des soutiens
- S** Soins de soi  
Prendre soin de soi

Si vous êtes en état de détresse, veuillez appeler ou tenter le 988 (1 866 APPELLE au Québec) n'importe quand. En cas d'urgence, appelez le 9-1-1 ou rendez-vous à votre service d'urgence local.

Pour en savoir plus sur le cours de PSSM et sur le plan d'action de PSSM (A.E.R.I.S.), veuillez consulter le site [changerlesmentalites.org](http://changerlesmentalites.org)

 Changer les mentalités



La formation d'une durée de neuf heures vise à outiller les superviseurs-ses, chef-fes d'équipe et secouristes à reconnaître les signes de détresse psychologique, offrir un soutien initial et guider la personne vers les ressources appropriées, jusqu'à ce qu'une aide professionnelle soit disponible.

Le programme permet également de réduire la stigmatisation entourant la santé mentale en milieu de travail et de renforcer la confiance et la bienveillance au sein des équipes.

Au cours de la formation, les participant-es apprennent notamment à:

- distinguer la santé mentale, la maladie mentale et les troubles de santé mentale;
- reconnaître les indicateurs d'un changement d'état mental;
- intervenir avec empathie et sans jugement à l'aide du plan d'action AÉRIS;
- intégrer des pratiques d'autosoins pour préserver leur propre bien-être.

L'existence de ces nouvelles ressources en santé psychologique est communiquée à travers les rencontres d'équipe prévues avant chaque quart de travail et est systématiquement publicisée sur tous les écrans à l'interne. On peut y voir la photo des personnes ainsi que la description de leur rôle.

Cette approche proactive en prévention témoigne du souci de l'entreprise envers ses ressources humaines et qu'elle traduit une culture organisationnelle axée sur la prévention, où l'humain est considéré comme une priorité stratégique et un levier essentiel de performance et d'engagement.

En somme, cette initiative constitue un filet de sécurité supplémentaire pour les travailleur-ses. Bien que nouvellement mise en place, elle s'inscrit dans une volonté proactive de reconnaître, de prévenir et d'atténuer les enjeux liés à la santé psychologique.

En normalisant les échanges et en outillant les personnes, l'entreprise renforce son milieu de travail et pose des bases solides pour un soutien durable en cas de situation difficile ou à potentiel traumatique. ●



© Photo: MultiPrévention

Parmi les superviseur-ses et chef-fes d'équipe qui agissent à titre de premiers répondants en santé mentale.

En lien avec le sujet [multiprevention.org](http://multiprevention.org)

Section du site Web:

- [Santé psychologique.](#)