

LA CHARGE DE TRAVAIL : EN PARLER

Conseils pour un dialogue constructif avec sa ou son gestionnaire

AVANT la rencontre

- ✓ Connaître [l'itinéraire «Agir sur ma charge de travail»](#).
- ✓ Explorez l'outil [Les facettes de la charge de travail](#).
- ✓ Complétez le questionnaire d'auto-réflexion et prenez connaissance du rapport personnalisé qui aide à cibler les facettes de la charge qui vous affectent davantage.
- ✓ Pensez à des exemples concrets de situations vécues et réfléchissez à leur impact sur votre travail et votre bien-être.
- ✓ Notez des pistes de solution potentielles.
- ✓ Identifiez un moment propice pour discuter en privé avec sa ou son gestionnaire.

PENDANT la rencontre

- ✓ Partagez le constat de votre charge de travail : Êtes-vous en situation d'équilibre (charge de travail adéquate) ou de déséquilibre (surcharge ou sous-charge de travail) ?
- ✓ Donnez des exemples concrets de défis rencontrés et exprimez leurs impacts sur votre travail et bien-être.
- ✓ Répondez avec transparence aux questions de votre gestionnaire pour qu'elle ou il comprenne bien votre situation et puisse vous soutenir adéquatement.
- ✓ Partagez et discutez des pistes de solution potentielles, en accueillant aussi celles proposées par votre gestionnaire.
- ✓ Faites preuve de bienveillance envers votre gestionnaire.



À NE PAS FAIRE

- ✗ Sauter aux conclusions sans prendre de recul et bien comprendre la situation.
- ✗ Prendre pour acquis que votre solution est la seule possible.
- ✗ Se comparer aux collègues.
- ✗ Tout mettre sur les épaules de la ou du gestionnaire.
- ✗ Critiquer ou blâmer.

Si vous ne vous sentez pas à l'aise d'aborder le sujet avec votre gestionnaire, parlez-en d'abord avec une personne de confiance, comme:

- Votre responsable en ressources humaines.
- Une professionnelle ou un professionnel du Programme d'aide aux employés (PAE).

Une surcharge de travail peut provoquer diverses émotions et un sentiment d'être dépassé(e).

Le [Programme d'aide aux employés \(PAE\)](#) est là pour vous aider à maintenir l'équilibre. N'hésitez pas à solliciter leur soutien [514 723-2433](tel:514-723-2433).

Voir aussi

- ✓ Page intranet pour tout le personnel [Charge de travail](#).
- ✓ Page intranet pour tout le personnel [Ma santé psychologique](#).