

healthy
Douglas
en Santé



Douglas
en santé

L'Institut Douglas se distingue des autres institutions québécoises œuvrant en santé mentale par le cadre unique de travail qu'il offre à son personnel.

En voie d'être officiellement reconnu comme « Employeur de choix » grâce à l'obtention de la norme « Entreprise en santé », le Douglas propose un milieu de travail novateur, multi-culturel, bilingue et ouvert sur le monde, favorisant le bien-être et le potentiel de développement des membres de son personnel.

C'est d'ailleurs dans le but d'acquérir la norme « Entreprise en santé » que de nombreuses activités ont été mises en place, dont le Club « Douglas en santé ».

L'Institut offre un **environnement** sain pour le **corps** et l'**esprit**; la santé du personnel est une valeur intrinsèque au processus de gestion de l'organisation.

Ainsi, dans cet encart, vous trouverez une foule d'informations sur ces activités qui contribuent à faire du Douglas un lieu unique où il fait bon travailler.

Bonne lecture !



« Douglas en santé » :
devenir membre, c'est facile !

Présentez-vous au Service
de santé et de sécurité
du travail au Pavillon Dobell,
bureau B-1116.

Douglas
INSTITUT MENTAL HEALTH
UNIVERSITAIRE EN UNIVERSITY
SANTÉ MENTALE INSTITUTE

Collaboration

Lyna Morin, Isabelle Fortin, Annie Beaulac, Caroline Dubé, Martine Gagnon, Annie Cuerrier, Susan Potter Lee, Micheline Chammaa, Marise Murphy et Jessy Ranger.

Photos

Ray Barillaro (Institut Douglas), Raja Ouali (Bivouac Studio). Merci à tous les patients, les bénévoles et les employés de l'Institut Douglas qui ont gracieusement accepté de prendre la pose.

Graphisme

Alibi Acapella

Impression

Alter Ego

6875, boul. LaSalle, Montréal (Québec), H4H 1R3
Tél.: 514 761-6131

Cette publication est imprimée avec des encres végétales sans composés organiques volatils sur du papier recyclé ayant la certification FSC.

WWW.DOUGLAS.QC.CA



LA NORME « ENTREPRISE EN SANTÉ », QU'EST-CE QUE C'EST ?

« Entreprise en santé » est une norme qui vise l'amélioration durable de l'état de santé des personnes en milieu de travail. En obtenant le statut d'« Entreprise en santé », le Douglas s'engage au maintien, à la consolidation ainsi qu'à l'amélioration continue de l'environnement de travail et des pratiques organisationnelles favorables à la santé et au mieux-être de son personnel.



La politique sur la promotion de la santé véhiculée par cette certification est directement liée aux valeurs défendues par l'Institut, soient l'excellence et l'innovation, la valorisation du potentiel humain, l'engagement et la collaboration. La direction de l'établissement est fière de s'associer à ce projet et encourage toutes les actions entreprises afin de promouvoir la santé au sein de son personnel.

L'Institut a choisi d'intervenir dans deux des quatre domaines qui sont reconnus pour avoir des répercussions significatives sur la santé du personnel : les habitudes de vie, l'équilibre travail-vie personnelle, l'environnement de travail et les pratiques de gestion. À la suite des informations recueillies auprès des employés par l'entremise de différents sondages et lors de groupes de discussion, le Douglas a choisi de privilégier les HABITUDES DE VIE (les habitudes alimentaires et les activités physiques) et les PRATIQUES DE GESTION (la communication interne).



Le
corps



Mieux vivre, être en forme, se sentir bien dans sa peau et prévenir la maladie : ce sont tous des objectifs que nous souhaitons atteindre. Or, nous savons qu'un moyen sûr pour y arriver passe par la pratique quotidienne d'activités physiques et une saine alimentation.

Faire de
l'activité physique et
avoir une saine
alimentation !

Ce sont d'ailleurs des sujets qui sont au centre des préoccupations de l'Institut Douglas, non seulement pour assurer le mieux-être de ses patients, mais aussi pour celui de son personnel.

C'est ainsi que le Club « Douglas en santé » propose aux employés des moyens simples et accessibles pour intégrer de bonnes habitudes de vie sportives et alimentaires, autant au travail qu'à l'extérieur du bureau.

Un corps sain...

D'après un sondage réalisé auprès des employés du Douglas, 60 % des membres du personnel pratiquent une activité physique **moins de 3 fois par semaine**. Or, la norme minimale est de pratiquer une activité physique 3 fois et plus par semaine. C'est pourquoi de nombreuses activités physiques sont dorénavant offertes dans le cadre du Club « Douglas en santé ».

Et des activités, il y en a pour tous les goûts : entre autres, la marche nordique, la Zumba, le yoga, le Cardio Plein Air et le Tae-Boxe. À celles-ci s'ajoutent des ateliers spéciaux qui visent l'amélioration de la qualité de vie au travail, comme l'atelier sur la gestion posturale à son poste de travail. Enfin, des massages sur chaise ainsi que des massages de pieds sont également offerts aux membres du Club « Douglas en santé ». De plus, pour les personnes qui souhaitent faire du sport à l'extérieur de l'Institut, celui-ci bénéficie d'ententes avec certains centres sportifs tels que Nautilus Plus, Énergie Cardio et Gym Expert qui offrent des rabais aux membres du Club « Douglas en santé ».

60%
des membres
du personnel
pratiquent une
**activité
physique
moins de
3 fois
par semaine.**

DES INSTALLATIONS SPORTIVES SUR PLACE...

C'est connu : la pratique d'activités physiques, telles que le badminton et le basketball, améliore l'état de santé global et la qualité de vie des gens. C'est pourquoi les installations du Centre Roberts du Douglas offrent aux patients la possibilité de pratiquer des sports qui sont adaptés à leurs besoins et conditions.

Les employés peuvent aussi profiter de la salle de conditionnement physique, d'un terrain de volley-ball de plage et du gymnase du Centre Roberts, en dehors des heures de fréquentation des patients.

Pour plus d'information, veuillez consulter l'Intranet dans le Menu principal / Ressources Humaines / Activités.



ACTIVITÉS PHYSIQUES

Avec le Club « Douglas en santé », j'ai la chance de faire de l'exercice (Zumba et Hatha yoga) sur mon lieu de travail à des coûts très abordables. Je me sens donc plus en forme physiquement et mentalement. En étant membre, j'ai aussi la possibilité de recevoir les offres d'avance et d'avoir plus de chance de participer aux cours offerts. Aussi, deux mots pour dire que j'adore le service de réflexologie : quoi de mieux pour me détendre et repartir du bon pied !

Merci encore de cette belle initiative.

Cela donne une belle qualité de vie aux employés de l'Institut.

Emmanuelle Grenier-Pilon

Agente administrative
Hygiène et salubrité



« ON EST CE QUE L'ON MANGE... »

Toujours selon le sondage mené auprès des employés, la grande majorité reconnaît l'importance d'avoir une bonne alimentation. Or, à peine un tiers des personnes sondées affirment manger 5 portions de fruits et de légumes ou plus par jour, comme le prescrit le Guide alimentaire canadien. Les raisons évoquées pour ne pas manger mieux ? Manque de temps, d'organisation, coût élevé des aliments frais, etc.

Dans un tel contexte, comment aider le personnel à adopter de saines habitudes alimentaires ? Comment relever un autre défi, qui est celui d'offrir une alimentation délicieuse et équilibrée, à un coût peu élevé ? Voilà ce à quoi est confrontée l'équipe des services de l'Alimentation et nutrition du Douglas.



L'esprit



Un des dictons les plus connus est sans contredit « Un esprit sain dans un corps sain ». Dans le cadre du travail, un esprit sain présuppose que les membres du personnel puissent bénéficier minimalement d'un environnement stimulant où règne la bonne communication et où la charge de travail est adéquate.

À cet égard, le Douglas a choisi notamment de prioriser l'amélioration des pratiques de gestion. Entre autres, des moyens sont déployés pour optimiser les communications avec le personnel, dont la production d'un encart comme celui-ci et l'installation d'écrans d'information pour répondre aux besoins de ceux et de celles qui n'ont pas accès à un ordinateur.

De plus, il existe de nombreuses initiatives qui permettent au Douglas d'offrir à ses employés un environnement de travail où le bien-être global du personnel est pris en compte. Outre le Club « Douglas en santé », il y a le programme d'aide aux employés (PAE), le programme de reconnaissance des employés, les politiques favorisant le développement des connaissances, celles soutenant la conciliation travail-famille, les semaines de travail réduites ou comprimées, etc.

Vous avez dit PAE ?

Le programme d'aide aux employés (PAE) est un programme qui est offert aux membres du personnel du Douglas. Il est CONFIDENTIEL, accessible en tout temps et volontaire. Vous pourriez en tirer de grands bénéfices si vous éprouvez des difficultés personnelles, psychologiques, familiales, conjugales et juridiques. Si vous avez des problèmes reliés au travail, à vos finances, à une dépendance ou si vous avez des questions concernant la nutrition, quelqu'un pourra vous aider.

N'hésitez pas à composer le :
514 843-7009 ou **1-800 567-AIDE (2433)**.



Un milieu vert !

Le Douglas a obtenu la certification niveau 2 de BOMA BEST. Cette reconnaissance certifie que le Douglas applique les meilleures pratiques au point de vue de l'énergie, de l'utilisation de l'eau, de la réduction des déchets, des émissions atmosphériques, de l'environnement intérieur et du système de gestion environnementale.



L'environnement



UN LIEU D'EXCEPTION

Le Douglas est non seulement un lieu où l'on réalise de la recherche de haut niveau et où l'on offre des soins et un enseignement d'une qualité remarquable, mais c'est aussi un lieu où il fait bon travailler.

Le Douglas c'est aussi un lieu où il fait bon travailler.

Le terrain magnifique, le fleuve, les Serres, la garderie, la bibliothèque, le stationnement à faible coût, la proximité des transports en commun, le covoiturage : ce sont là des éléments qui contribuent à la qualité de vie du personnel au travail.

Il en va de même pour les conférences offertes à tous, le cadre de travail bilingue et multiculturel, et la possibilité de contribuer à l'avancement des connaissances et au rayonnement international de l'Institut.

LES PRATIQUES DE GESTION



Dans le cadre de la norme « Entreprise en santé », l'Institut doit avoir des objectifs en lien avec les pratiques de gestion, plus précisément il doit posséder des méthodes de communication interne adéquates et efficaces. De nombreux outils sont disponibles pour atteindre cet objectif, soit des téléviseurs et des tableaux d'affichage qui sont installés sur différentes unités et l'Intranet qui est mis à jour quotidiennement. De plus, nos publications internes, comme le bulletin électronique hebdomadaire *Douglas Express* et le magazine trimestriel **d.comm**, nous permettent d'informer régulièrement les employés à propos de nos différentes activités et de leur transmettre de l'information pertinente.

