



# PROJET DE RECHERCHE

## Évaluation des effets de l'atelier d'autogestion: « Vivre avec un meilleur équilibre au travail »

### Contexte

Le laboratoire de recherche en santé au travail (L'espace T) a réalisé un projet de recherche afin d'examiner le niveau de satisfaction et les effets potentiels de l'atelier « Vivre avec un meilleur équilibre au travail » offert par l'organisme Relief.

### Méthodologie

Questionnaires auprès de **63 PARTICIPANT.E.S** (avant l'atelier, après l'atelier, puis 4 mois plus tard)

Entrevues auprès de **20 PARTICIPANT.E.S**



### Atelier « Vivre avec un meilleur équilibre au travail »

**10** séances  
: :  
**10 à 15** participant.e.s

#### Activités:

partage d'informations et d'outils, discussions de groupe, exercices pratiques durant et entre les séances

#### Thématiques abordées:

le sens du travail, le cycle du fonctionnement au travail, les filtres de perception, la résolution de problèmes, les relations interpersonnelles au travail, la gestion du stress, les accommodements, l'arrêt et le retour au travail

### Résultats



89% des participant.e.s ont indiqué que l'atelier avait eu des effets positifs sur leur santé mentale.



93% des participant.e.s ont rapporté qu'ils ou elles recommanderaient l'atelier à l'un ou l'une de leurs proches.

#### Suite à l'atelier, il a été possible de constater:

- ↓ Des symptômes d'anxiété et de dépression
- ↑ Des comportements d'autogestion de sa santé mentale
- ↑ De l'estime de soi en tant que travailleur.euse
- ↓ Des difficultés de fonctionnement au travail (ex.: manque de concentration, difficultés à réaliser les tâches habituelles)
- ↑ Du bien-être psychologique au travail



POUR CONSULTER LE SITE INTERNET DE L'ESPACE T: [ESPACET.UQAM.CA](http://ESPACET.UQAM.CA)



# PROJET DE RECHERCHE

Évaluation des effets de l'atelier d'autogestion:  
« Vivre avec un meilleur équilibre au travail »

## Principales forces et limites de l'atelier

### FORCES

Qualité du contenu théorique (exemples concrets, outils pertinents)



Contact avec les autres membres du groupe qui brise l'isolement et permet d'apprendre d'autrui



Réflexions intéressantes qui permettent de redéfinir la place du travail et relativiser les situations vécues



Qualité des animateur.trice.s (écoute, bienveillance, professionnalisme)

### LIMITES

Contenus moins utiles pour certain.e.s participant.e.s (participant.e.s sans emploi, participant.e.s ayant déjà suivi un atelier d'autogestion)



Partage du vécu des autres participant.e.s parfois trop chargé ou manquant de profondeur



Absentéisme dans certains groupes pouvant nuire à la richesse des échanges



Manque de temps accordé aux échanges en groupe comparativement à la théorie

*Ce sont des outils. Je peux retourner voir chacun des contenus des ateliers juste pour me remettre ça en tête. Ça s'est vécu sur une période de temps x, mais ça va continuer de me suivre, ça fait partie de mon petit bagage.*



**Un immense merci à tous et toutes les participant.e.s de ce projet de recherche. Sans vous, ce projet n'aurait pu être possible!**

N'hésitez pas à consulter le [rapport de recherche complet](#):

[collections.banq.qc.ca/  
document/6a0bD0urZBzc9h  
drAXKKhA](https://collections.banq.qc.ca/document/6a0bD0urZBzc9hdrAXKKhA)

Pour plus d'informations,  
veuillez communiquer avec nous : [meunier.sophie@uqam.ca](mailto:meunier.sophie@uqam.ca)

**L'esPace T**  
Laboratoire de recherche en santé psychologique au travail

**rolief**

le chemin de  
la santé mentale

SSHRC  CRSH  
CRSH  SSHRC

**UQÀM** | Université du Québec  
à Montréal



POUR CONSULTER LE SITE INTERNET DE L'ESPACE T: [ESPACET.UQAM.CA](http://ESPACET.UQAM.CA)