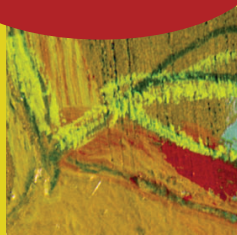




**Le bien-être
au travail**
ça se **mijote**
ENSEMBLE

**SANTÉ ET SÉCURITÉ
DU TRAVAIL 2006**



FÉDÉRATION
INTERPROFESSIONNELLE
DE LA SANTÉ DU QUÉBEC

Cette publication, produite par la Fédération interprofessionnelle de la santé du Québec, est le résultat d'une collaboration du secteur Santé et Sécurité du travail et du service Communication-Information.

■ **Conception, recherche et rédaction :**

Hélène Caron, *conseillère au secteur Santé et Sécurité du travail*

■ **Collaboration au projet :**

Comité fédéral Santé et Sécurité du travail :

Élaine Trottier, *responsable politique*

Marie-Josée Gauthier, *infirmière*

Sylvie Gauthier, *infirmière*

Denis Nadeau, *infirmier*

Jean-Louis Pelland, *infirmier*

Sandra Seto, *infirmière*

Joëlle Thiébaud, *infirmière*

■ **Révision et production :**

Sara Lapointe, *conseillère au service Communication-Information*

■ **Secrétariat :** Catherine Boccardi

■ **Conception graphique :** Josée Roy graphiste

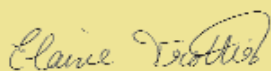
■ **Impression :** Caractéra

ISBN : 2-920986-22-8

Santé et Sécurité du travail 2006

Avant-propos

Depuis les années 1990, le réseau de la santé et des services sociaux connaît d'importantes restructurations auxquelles les professionnelles en soins doivent s'adapter sans pouvoir bénéficier d'une période de répit. L'incidence négative de ces chambardements successifs sur la santé et le bien-être du personnel n'est plus à démontrer. La commission Clair a d'ailleurs fait mention, dans son rapport rendu public en 2001, de l'état de morosité dans lequel se trouve le personnel de la santé. En dépit de ce déplorable constat, le gouvernement Charest a préféré donner priorité à son projet de réingénierie de l'État. L'adoption en décembre 2003 de lois forçant de nombreuses fusions, tant d'établissements que d'unités syndicales dans le réseau, a monopolisé l'énergie et l'attention des différents acteurs du milieu et relégué au second plan les problèmes criants de santé, de sécurité et d'organisation du travail. Dans pareil contexte, la Fédération croit primordial de sensibiliser les professionnelles en soins aux effets bénéfiques du bien-être au travail et de les informer sur les divers ingrédients nécessaires pour y parvenir, et ce, afin de redonner un sens à leur travail.



*Élaine Trottier, 6^e vice-présidente
Responsable politique du secteur Santé
et Sécurité du travail*

TABLE DES MATIÈRES

LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Des ingrédients à réclamer

■ Le bien-être au travail, c'est effectivement la santé!	5
■ Le bien-être au travail, responsabilité première de l'employeur	7
■ Le rôle primordial du syndicat face au bien-être de ses membres	9
■ Un CPSST dont l'une de ses priorités est le bien-être des salarié-e-s	11
■ Un milieu de travail sain, sécuritaire et exempt de violence	13
■ Des lieux sécuritaires, un environnement propre et accueillant	15
■ Une culture organisationnelle respectueuse des valeurs individuelles	17
■ Des relations interpersonnelles saines et harmonieuses au travail	19
■ Le sentiment d'appartenance à un groupe de personnes	21
■ Le travail en équipe, puissant antidote au stress et à l'épuisement professionnel	23
■ Le soutien social, l'entraide et la coopération entre collègues	25
■ Le soutien de l'employeur, essentiel au bien-être des salarié-e-s	27
■ La reconnaissance au travail, un moteur pour l'équilibre humain	29
■ Des pratiques de gestion cohérentes et plus humaines	31
■ La consultation et la participation des salarié-e-s aux décisions	33
■ La mobilisation des salarié-e-s et leur engagement	35
■ Des opportunités de développement professionnel	37
■ Une organisation du travail axée sur des valeurs humanistes	39
■ La conciliation du travail et de la vie personnelle	41
■ Une charge de travail raisonnable, un juste équilibre	43
■ Un travail utile, stimulant et valorisant	45
■ Une communication ouverte, transparente et efficace	47
■ Un règlement rapide et efficace des conflits	49
■ Le test des trois passoires	51
■ Le plaisir au travail, c'est à prendre drôlement au sérieux!	53
■ La concentration de son énergie sur les bonnes choses	55
■ Le rire et l'humour au travail, sans farce!	57
■ L'opportunité de faire preuve d'inventivité dans le travail	59
■ La nécessité de redonner un sens au travail	61
■ Le bien-être au travail, ça se mijote ensemble!	63

Des recettes à mijoter

Entrées

■ Carré d'artichauts	6
■ Amuse-gueules en boulettes à la sauce aigre-douce	8
■ Soupe de vermicelle aux raviolis <i>won ton</i>	10
■ Potage aux concombres	12
■ Crème de chou-fleur	12

■ Potage aux pommes et à la courge	14
■ Tartare de saumon	16
■ Trempette de crabe	16
■ Soupe minestrone	18
■ Mesclun au poulet et à la mangue	20
■ Vinaigrette à la mangue	20

Plats principaux

■ Poulet sans stress à la salsa	22
■ Darnes de saumon à la poêle	22
■ Filet de porc à la sauce BBQ	24
■ Pain de viande savoureux	24
■ Escalopes de veau au parfum de poireaux	26
■ Jambon à la bière	26
■ Variation en rouleaux sur escalopes de veau	28
■ Sauce au porto	28
■ Pizza végétarienne	30
■ Pâtes aux crevettes et au basilic frais	32
■ Langoustines au four	34
■ Quiche aux oignons	36
■ Pâtes au thon à l'italienne	38
■ Linguine au fromage de chèvre et aux épinards	40
■ Tian de pommes de terre, tomates et courgettes	42
■ Poulet à la sauce blanche épicée	44
■ Côtelettes de porc à la sauce chili	44

Desserts

■ Gâteau de rêve, alias <i>Dream cake</i>	46
■ Pommes d'automne au rhum	46
■ Bâtonnets écossais aux pacanes	48
■ Gâteau aux bananes	50
■ Croustade aux fruits	50
■ Gâteau aux carottes	52
■ Glaçage au fromage à la crème	52
■ Tarte au sirop d'érable	54
■ Biscuits pour la boîte à lunch	54
■ Tuiles aux amandes	56
■ Sorbet aux fraises	58
■ Barres tendres au beurre d'arachides	60
■ Boules à la noix de coco	62
■ Muffins santé aux brisures de caroube	64
■ Glaçage à la caroube	64

« Vous devez être le changement
que vous voulez voir dans ce monde. »
(Gandhi)

Introduction

Le bien-être au travail n'est pas le fruit d'un heureux hasard, mais le résultat d'une bonne volonté et d'une mobilisation concertée de toutes les personnes œuvrant dans le milieu. Certaines conditions sont, de plus, essentielles à l'établissement et au maintien d'un tel environnement salubre. À l'instar de bons petits plats mijotés chez soi que l'on savoure avec jouissance et bonheur en compagnie de personnes chères, le secret du bien-être au travail se trouve dans une combinaison de recettes simples à suivre, aux ingrédients diversifiés, qui visent à agrémenter au quotidien la vie professionnelle de l'ensemble du personnel. La Fédération convie donc ses membres à devenir des professionnelles en soins qui recherchent, réclament et apprécient le plaisir et le bien-être au travail. Afin de faciliter cette quête du bonheur au boulot, le comité fédéral Santé et Sécurité du travail s'en est donné à cœur joie pour concocter un outil d'information à la fois utile, inspirateur et gastronomique. Sous la même couverture sont réunis des ingrédients composant la recette du bien-être au travail et ceux constituant de véritables recettes de cuisine. La réussite est garantie en autant que *le bien-être au travail, ça se mijote ensemble!*

Le bien-être au travail, c'est effectivement la santé!

Le travail, c'est la santé! En ces temps de restructurations successives du secteur de la santé et des services sociaux, les professionnelles en soins peuvent à juste titre s'inscrire en faux contre ce vieil adage. Cependant, il a plus que jamais sa raison d'être, pourvu que l'on ait en main les bons ingrédients. À l'instar d'une alimentation saine pour le corps et l'esprit, le bien-être au travail, tant physique que psychologique, requiert une combinaison appropriée d'éléments et de facteurs essentiels au fonctionnement optimal et à l'épanouissement professionnel et personnel de chaque individu. Quels sont ces ingrédients? Vous les découvrirez au fil des pages de cette publication. Et pourtant, le bien-être au travail ne tient nullement d'une recette miracle, mais d'une approche préventive qui doit être partagée par l'ensemble des personnes œuvrant dans le milieu.

*Le bonheur au boulot?
Et pourquoi pas!*

Carré d'artichauts



Préparation
10 minutes



Cuisson
35 minutes



Portions
8 à 10

Ingrédients

- 1 grosse boîte (398 ml) d'**artichauts** dans l'eau
- 1 petit pot (170 ml) d'**artichauts** dans l'huile
- 1 **oignon** haché finement
- 1 **gousse d'ail** hachée finement
- 1/4 tasse (60 ml) de **chapelure assaisonnée à l'italienne**
- 4 **œufs**
- 1 livre (450 g) de **fromage cheddar râpé**
- 1 c. à soupe (15 ml) de **persil**
- 1 pincée de **poivre de Cayenne**

Sel et **poivre** au goût

Étapes

- 1 *Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).*
- 2 *Couper les artichauts en petits morceaux et réserver l'huile du pot d'artichauts.*
- 3 *Dans une poêle, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile réservée.*
- 4 *Dans un bol, mélanger la chapelure, les œufs battus, le fromage cheddar râpé, les épices puis y incorporer l'oignon et l'ail ainsi que les artichauts.*
- 5 *Déposer le tout dans un moule carré allant au four.*
- 6 *Cuire au four pendant 35 minutes.*

Le bien-être au travail, responsabilité première de l'employeur

L'employeur joue un rôle extrêmement important sur le plan du bien-être au travail de son personnel. Semblable à un chef cuisinier chevronné dont les activités et les décisions influent positivement sur la santé, la sécurité et l'organisation du travail de son équipe, l'employeur a le devoir de prendre toutes les mesures appropriées à la nature du travail pour protéger la santé physique et mentale de ses salarié-e-s, leur sécurité, leur intégrité ainsi que leur dignité. Il doit notamment s'assurer d'un climat de travail harmonieux et d'une organisation du travail adéquate qui ne porte pas atteinte à leur santé. À l'aide de pratiques de gestion humanisées, l'employeur doit agir de façon à créer et à maintenir en tout temps, avec chacun-e de ses salarié-e-s, une relation de confiance, de collaboration et de respect mutuel. En tant que leader modèle, il doit aussi être en mesure d'insuffler à l'ensemble de son personnel un sentiment de compétence, d'efficacité et de fierté.

Amuse-gueules en boulettes à la sauce aigre-douce



Préparation
20 minutes



Cuisson
15 minutes



Portions
8 à 10

Ingrédients

- 1 livre (450 g) de **bœuf haché maigre**
 - 1 **oignon** haché finement
 - 1/2 tasse (125 ml) de **mie de pain** broyée
 - 2/3 tasse (160 ml) de **farine**
 - 2 c. à soupe (30 ml) de **beurre**
 - 1/4 tasse (60 ml) de **lait**
 - 1/4 tasse (60 ml) de **mélasse**
 - 1/4 tasse (60 ml) de **moutarde**
 - 1/4 tasse (60 ml) de **ketchup**
 - 1 c. à thé (5 ml) de **sel**
- Poivre** au goût

Étapes

- 1** Dans un bol, mélanger le bœuf, l'oignon, la mie de pain, le sel et le poivre.
- 2** Façonner la préparation en boulettes d'environ 1 pouce (2,5 cm) de diamètre.
Conseil : entre chaque boulette, tremper les mains dans un bol d'eau afin d'éviter que la préparation ne colle.
- 3** Mettre la farine dans un plat peu profond. Ajouter les boulettes de viande et les retourner suffisamment pour les enrober de farine.
- 4** Dans une poêle, fondre le beurre et y faire dorer les boulettes jusqu'à ce qu'elles aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur.
- 5** Dans un petit bol, battre ensemble le lait, la mélasse, la moutarde et le ketchup. Verser ce mélange sur les boulettes.
- 6** Laisser mijoter le tout pendant 10 minutes puis servir.

Le rôle primordial du syndicat face au bien-être de ses membres

En regard du bien-être au travail de ses membres, le rôle du syndicat est plus que jamais capital dans le contexte actuel de chambardement du secteur de la santé et des services sociaux. Au cours des dernières décennies, d'autres enjeux que ceux des salaires et de la sécurité d'emploi se sont effectivement dessinés, laissant percevoir dans les milieux de travail une réelle souffrance chez le personnel. Dans le cadre de sa mission vouée à l'amélioration des conditions d'exercice du travail des salarié-e-s, le syndicat occupe une position privilégiée pour exercer un rôle proactif et se questionner sur les meilleures recettes pour remédier à cette détresse psychologique. Bien qu'il revienne à l'employeur de prendre tous les moyens nécessaires pour s'assurer du bien-être au travail de son personnel, le syndicat a l'avantage d'être situé au cœur des préoccupations de ses membres et de pouvoir exercer auprès de l'employeur un rôle de sensibilisation et d'influence quant aux questions cruciales de santé psychologique.

Soupe de vermicelle aux raviolis won ton



Préparation
15 minutes



Cuisson
20 minutes



Portions
4

Ingrédients

- 4 tasses (1 litre) de **bouillon de poulet**
 - 1/2 tasse à 1 tasse (125 à 250 ml) d'**eau**
 - 1 paquet de **raviolis chinois surgelés**
 - 2 tasses (500 ml) de **chou chinois** ou d'**épinards frais** émincés
 - 2 tasses (500 ml) de **champignons frais** émincés
 - 1/2 livre (225 g) de **petites crevettes**
 - 1 tasse (250 ml) de **vermicelle de riz**
 - 1 **carotte** coupée en julienne
 - 1 c. à thé (5 ml) de **gingembre frais** émincé
 - 3 **oignons verts** (échalotes vertes) finement émincés
 - 1 **gousse d'ail** finement émincée
 - 1 c. à soupe (15 ml) de **sauce soja**
- Coriandre** au goût
Sel et **poivre** au goût

Étapes

- 1 *Dans une grande casserole, porter à ébullition le bouillon de poulet et l'eau, puis couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes.*
- 2 *Incorporer les raviolis won ton, couvrir et faire bouillir pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils flottent à la surface.*
- 3 *Ajouter le reste des ingrédients. Laisser mijoter à feu doux pendant 5 minutes et servir immédiatement.*

Un CPSST dont l'une de ses priorités est le bien-être des salarié-e-s

Le comité paritaire de santé et de sécurité du travail (CPSST) peut exercer un rôle fort important en matière de bien-être au travail du personnel, en autant qu'il soit en mesure de fonctionner efficacement et de recevoir un plein appui de la part de l'employeur, du syndicat et des salarié-e-s de l'établissement. Outre les problématiques relatives aux risques ergonomiques, biologiques, chimiques et physiques, il est essentiel qu'un tel comité se préoccupe de la santé psychologique des salarié-e-s au travail, particulièrement des problèmes qui découlent de la dégradation du climat de travail. On ne saurait trop insister sur le fait que le climat organisationnel représente un facteur très important de santé et de bien-être au travail du personnel puisqu'il est, en somme, le reflet de la perception que se font la majorité des salarié-e-s de la façon dont ils-elles sont traité-e-s et géré-e-s par l'organisation. Il est donc primordial que le CPSST l'inscrive comme priorité dans son plan d'action.

Potage aux concombres



Préparation
20 minutes



Cuisson
30 minutes



Portions
4

Ingrédients

- 1/4 tasse (60 ml) de **bouillon de poulet concentré**
- 4 tasses (1 litre) **d'eau**
- 5 **concombres** pelés et coupés en dés
- 1 **pomme de terre** pelée et coupée en dés
- 1 **oignon** émincé
- 1/2 tasse à 1 tasse (125 à 250 ml) de **crème 15 %**
- Sel d'oignon** au goût
- Poivre** au goût
- Persil frais** au goût

Étapes

- 1 *Dans une grande casserole, mélanger le concentré de bouillon de poulet et l'eau. Faire chauffer à feu moyen.*
- 2 *Ajouter les légumes au bouillon de poulet. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant environ 25 minutes. Fermer le feu et laisser tiédir. Passer cette préparation au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.*
- 3 *Ajouter la crème, le sel d'oignon et le poivre. Réchauffer.*
- 4 *Servir en décorant le potage de quelques feuilles de persil frais et d'une goutte de crème.*

Crème de chou-fleur



Préparation
20 minutes



Cuisson
20 à 25 minutes



Portions
4

Ingrédients

- 3 tasses (750 ml) de **chou-fleur** coupé en fleurons
- 1 **poireau** émincé en rondelles
- 1 **gousse d'ail** finement hachée
- 1 c. à soupe (15 ml) de **beurre**
- 1 c. à soupe (15 ml) d'**huile d'olive**
- 1 tasse (250 ml) de **bouillon de poulet**
- 1 1/2 tasse (375 ml) de **lait 2 %**
- Sel et poivre** au goût

Étapes

- 1 *Dans une grande casserole, fondre le beurre avec l'huile à feu moyen, et y faire revenir le chou-fleur, le poireau et l'ail. Assaisonner au goût et cuire pendant 5 minutes.*
- 2 *Ajouter le bouillon de poulet et poursuivre la cuisson pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits.*
- 3 *Ajouter le lait, puis passer cette préparation au robot culinaire jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Réchauffer au besoin avant de servir.*

Un milieu de travail sain, sécuritaire et exempt de violence

Chaque personne a droit à un milieu de travail sain, sécuritaire et exempt de toute forme de violence, de harcèlement, de discrimination ou d'intimidation. La combinaison de ces ingrédients est essentielle à l'atteinte d'un bien-être au travail. Depuis juin 2004, des dispositions ont été ajoutées à la loi québécoise sur les normes du travail afin de contrer le phénomène croissant du harcèlement psychologique dans les milieux de travail. Ces dispositions font dorénavant partie intégrante de toute convention collective dont celle des professionnelles en soins de la Fédération. Non seulement l'employeur a l'obligation d'intervenir et d'agir sans tarder pour faire cesser une conduite de harcèlement psychologique dont serait victime l'un-e de ses salarié-e-s, mais il doit également prendre les moyens raisonnables pour prévenir une telle conduite dans son établissement. L'adoption par l'employeur d'une politique appropriée pour contrer la violence au travail constitue un excellent moyen de prévention.

Potage aux pommes et à la courge



Préparation
25 minutes



Cuisson
30 minutes



Portions
6

Ingrédients

- 1 poireau émincé en rondelles
 - 1 oignon moyen coupé en dés
 - 2 gousses d'ail finement émincées
 - 1 c. à soupe (15 ml) de **beurre**
 - 1 c. à soupe (15 ml) d'**huile d'olive**
 - 1 c. à soupe (15 ml) de **poudre de cari**
 - 1 **courge Butternut** de grosseur moyenne, pelée, évidée et coupée en dés
 - 4 **carottes** coupées en rondelles
 - 3 **pommes** pelées, épépinées et coupées en dés
 - 6 1/2 tasses (1,6 litres) de **bouillon de poulet**
 - 3/4 tasse (185 ml) de **crème 10 %**
 - 1 **poivre** finement tranchée pour la décoration
- Sel** et **poivre** au goût

Étapes

- 1 *Dans une grande casserole, fondre le beurre avec l'huile d'olive à feu moyen, et y faire revenir le poireau, l'oignon, l'ail et la poudre de cari.*
- 2 *Ajouter la courge, les carottes et le bouillon de poulet. Porter à ébullition.*
- 3 *Ajouter les pommes, assaisonner au goût et laisser mijoter pendant 25 minutes.*
- 4 *Fermer le feu et laisser tiédir. Passer cette préparation au robot culinaire jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.*
- 5 *Au moment de servir, ajouter la crème et réchauffer au besoin. Décorer le potage de quelques tranches très minces de pomme et d'une goutte de crème.*

« L'aménagement sécuritaire doit offrir la capacité d'être à l'aise dans l'environnement de travail. Un mauvais entretien, une détérioration des lieux ou un aménagement non adéquat de certains espaces collectifs ont un impact sur le sentiment de sécurité¹. »

Des lieux sécuritaires, un environnement propre et accueillant

Dans le cadre de l'opération *Sécurité des lieux* : on passe à l'action, lancée par la Fédération en 2002, les professionnelles en soins ont pu se familiariser avec les six grands principes de base permettant d'implanter un environnement de travail sécuritaire. Voici un bref rappel de ces principes :

- **la signalisation** : savoir où l'on est et où l'on va;
- **la visibilité** : voir et être vue;
- **l'affluence** : entendre et être entendue;
- **la surveillance formelle et l'accès à l'aide** : pouvoir s'échapper et obtenir du secours;
- **l'aménagement et l'entretien des lieux** : vivre dans un environnement propre et accueillant;
- **la participation de la communauté** : agir ensemble.

Un milieu de travail sécuritaire, bien aménagé, propre et accueillant est indispensable au bien-être physique et psychologique des salarié-e-s. C'est comme déguster un repas savoureux, dans un décor invitant et une ambiance des plus agréables!

1. « Guide d'évaluation – Sécurité des lieux », brochure FIIQ, juin 2003, p.17.

Tartare de saumon



Préparation
10 minutes

Marinade
2 à 3 heures



Cuisson
Aucune



Portions
2

Ingrédients

1/2 livre (225 g) de **filet de saumon** très frais

Jus de 1 **citron**

1 c. à soupe (15 ml) de **mayonnaise**

1 c. à soupe (15 ml) d'**huile d'olive**

1 **échalote grise** ou **française** finement hachée

1 petit **cornichon sucré** finement haché

Quelques tranches de **saumon fumé**

Quelques feuilles de **salade boston**

Ciboulette et **aneth** frais finement hachés au goût

Câpres broyées au goût

Moutarde française de Dijon au goût

Sel et **poivre** au goût

Étapes

1 Enlever la peau du saumon. À l'aide d'une cuillère à thé, effiloche la chair du saumon et la déposer dans un petit bol. Verser le jus du citron sur le saumon.

2 Mélanger tous les autres ingrédients sauf le saumon fumé. Incorporer ce mélange au saumon citronné.

3 Faire mariner le tout au réfrigérateur pendant au moins 2 à 3 heures.

4 Servir sur quelques tranches de saumon fumé reposant sur un petit nid de salade.

Trempelette de crabe



Préparation
5 minutes



Cuisson
Aucune



Portions
8 à 10

Ingrédients

1 boîte (170 g) de **chair de crabe** en conserve

2 paquets (250 g chacun) de **fromage à la crème**

2 **oignons verts** (échalotes vertes) finement émincés

1 **gousse d'ail** finement émincée

Sel et **poivre** au goût

Étapes

1 Défaire le fromage en crème.

2 Incorporer les autres ingrédients. Ajouter, jusqu'à consistance désirée, le liquide contenu dans la boîte de chair de crabe. Bien mélanger le tout.

3 Servir avec des craquelins et un assortiment de légumes crus (carottes, brocolis, choux-fleurs, champignons, poivrons verts, rouges, jaunes et oranges, etc.).

« Les individus constituent la richesse la plus importante de l'organisation, d'où l'importance de traiter toute personne avec dignité et de reconnaître sa contribution au processus de travail². »

Une culture organisationnelle respectueuse des valeurs individuelles

Comment peut-on parler de bien-être au travail sans aborder la question du respect des valeurs fondamentales de la personne? Impossible. Ces deux concepts sont intimement liés. La satisfaction et la motivation au travail du personnel reposent en grande partie sur la qualité des rapports quotidiens existant entre l'employeur et chacun-e de ses salarié-e-s. Ces rapports doivent être empreints de respect mutuel, de civilité, d'équité, de justice, de dignité et exempts de toute forme de favoritisme, de discrimination ou de harcèlement. Une telle qualité de rapports est indispensable au maintien d'une bonne santé psychologique au travail. Une personne traitée avec égard par son employeur et ses collègues sera encouragée à agir de la même façon envers eux et davantage motivée à donner le meilleur d'elle-même. La notion de respect mutuel est un élément clé du bien-être au travail, tout comme le sel est essentiel en cuisine.

-
2. Voir le site Internet sur la reconnaissance au travail de la Chaire en gestion de la SST dans les organisations de l'Université Laval : <http://cgsst.fsa.ulaval.ca/reconnaissance/fra/de_la_theorie_a_l'action....asp>

Soupe minestrone



Préparation
15 minutes



Cuisson
30 minutes



Portions
8 à 10

Ingrédients

- 1 **poireau** émincé en rondelles
 - 2 **oignons** moyens finement émincés
 - 3 **carottes** pelées et coupées en fines rondelles
 - 2 **pommes de terre** pelées et coupées en dés
 - 1/2 tasse (375 ml) de **haricots frais, verts et jaunes** finement hachés
 - 3 **branches de céleri avec ses feuilles** finement hachées
 - 2 **courgettes zucchini** non pelées, émincées en rondelles
 - 1 boîte (796 ml) de **tomates en dés avec le jus**
 - 6 tasses (1,5 litres) de **bouillon de poulet**
 - 1/2 tasse (125 ml) de **petites pâtes alimentaires**
 - 1 boîte (540 ml) de **haricots** égouttés et rincés
 - 1 tasse (250 ml) de **persil frais** émincé
- Fromage parmesan frais** au goût avec sa croûte
- Huile d'olive** et **beurre** au goût
- Poivre noir** au goût

Étapes

- 1 *Dans une grande casserole, fondre le beurre avec l'huile d'olive et y faire légèrement dorer le poireau et les oignons, puis le reste des légumes (carottes, pommes de terre, haricots frais, céleri avec ses feuilles et courgettes).*
- 2 *Ajouter les tomates et les petites pâtes alimentaires. Couvrir complètement le tout du bouillon de poulet (en ajouter au besoin). Déposer dans la soupe la croûte dure du fromage parmesan après l'avoir nettoyée à l'eau; elle va alors gonfler à la cuisson et donner sa pleine saveur à la soupe. Poivrer au goût. Couvrir et porter à ébullition, puis laisser mijoter pendant environ 20 minutes.*
- 3 *Incorporer à la soupe les haricots en conserve et le persil frais. Poursuivre la cuisson pendant quelques minutes.*
- 4 *Servir avec du fromage parmesan fraîchement râpé sur le dessus de la soupe.*

Des relations interpersonnelles saines et harmonieuses au travail

Selon plusieurs études, le fait d'entretenir des relations interpersonnelles harmonieuses a un impact favorable sur le bien-être au travail. Un climat de confiance où les personnes sont en mesure d'obtenir un soutien significatif de la part des collègues et de l'employeur est reconnu comme étant un facteur important de réduction des risques liés aux problèmes de santé psychologique au travail. Cela contribue en effet à diminuer les tensions, à faciliter la communication, à accroître la motivation et à favoriser la satisfaction au travail. Le fait d'œuvrer dans un environnement social de travail où les relations sont saines est capital, notamment pour les professionnelles en soins qui ont fréquemment à répondre aux besoins d'une clientèle en situation de crise. Elles peuvent ainsi obtenir de l'aide et du réconfort lors de certaines périodes plus stressantes, et développer un sentiment d'appartenance à une équipe au sein de laquelle elles se sentent solidaires, reconnues, valorisées et respectées.

Mesclun au poulet et à la mangue



Préparation
20 minutes



Cuisson
Aucune



Portions
4

Ingrédients

- 6 tasses (1,5 litres) de **mesclun** (mélange de salades de diverses espèces : laitue frisée verte et rouge en feuilles, jeunes pousses d'épinards, feuilles de roquette, laitue boston, laitue romaine, etc.)
- 1 **poivron vert** tranché en fines lanières
- 1 **mangue** coupée en lanières
- 1 **poitrine de poulet** coupée en lanières
- 1/4 tasse (60 ml) de **noix de pignon**
- 1 **échalote (oignon vert)** hachée finement

Sel et **poivre** au goût

Étapes

- 1 *Laver et essorer le mesclun.*
- 2 *Trancher le poivron vert en fines lanières.*
- 3 *Trancher la mangue en lanières. Conserver la pulpe près du noyau de la mangue pour la vinaigrette.*
- 4 *Couper la poitrine de poulet en fines lanières, les assaisonner, puis les faire griller dans un peu d'huile.*
- 5 *Dans un grand saladier, mélanger tous les ingrédients puis verser la vinaigrette à la mangue (voir recette ci-dessous).*

Vinaigrette à la mangue

Ingrédients

- 1/2 tasse (125 ml) d'**huile d'olive**
- 1/4 tasse (60 ml) de **vinaigre balsamique**
- 1 c. à thé (5 ml) de **moutarde à l'ancienne**
- 1/4 tasse (60 ml) de **pulpe de mangue**
- 1 **petite gousse d'ail** hachée finement

Sel de céleri et **poivre** au goût

Étapes

- 1 *Dans un mélangeur, fouetter tous les ingrédients de la vinaigrette.*
- 2 *Verser sur la préparation de mesclun au poulet et à la mangue, selon la quantité désirée.*

« Ce que j'aurai perdu en faisant confiance aux autres peut se calculer, mais ce que j'aurai gagné par ce même moyen est inestimable. »
(Gilbert Cesbron)

Le sentiment d'appartenance à un groupe de personnes

Il est possible de travailler en se centrant essentiellement sur les tâches à accomplir. Cependant, le fait de créer des liens positifs avec les personnes qui nous entourent constitue une source inestimable d'énergie, de motivation, de plaisir et de fierté qui peut grandement faciliter l'accomplissement du travail et le rendre plus agréable. Le partage d'une même réalité, l'atteinte d'objectifs communs, l'entraide mutuelle, le soulignement des efforts fournis et des bons coups ainsi que l'établissement de relations harmonieuses avec les collègues et l'employeur contribuent au développement progressif d'un sentiment d'appartenance. Un tel sentiment nourrit l'estime de soi et aide à prendre conscience de sa valeur au sein d'une équipe, d'un groupe ou d'une organisation. Remède par excellence au sentiment de solitude, le sentiment d'appartenance est l'un des principaux ingrédients qui donne sa pleine saveur au thème de cette année : *Le bien-être au travail, ça se mijote ensemble!*

Poulet sans stress à la salsa



Préparation
10 minutes



Cuisson
1 heure et demie



Portions
4 à 6

Ingrédients

- 6 **cuisses de poulet** sans la peau
- 1 tasse (250 ml) de **carottes** coupées en fines rondelles
- 2 tasses (500 ml) de **tomates en dés épicées aux fines herbes**
- 1 tasse (250 ml) de **sauce salsa** médium
- Sel et poivre** au goût

Étapes

- 1 *Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).*
- 2 *Placer les cuisses de poulet dans un plat allant au four. Disposer les rondelles de carottes autour du poulet. Verser les tomates puis la sauce salsa sur le poulet et les carottes. Assaisonner au goût.*
- 3 *Couvrir d'un papier d'aluminium. Cuire au four pendant 1 heure et demie.*
- 4 *Servir avec des pommes de terre, du riz ou des pâtes.*

Darnes de saumon à la poêle



Préparation
10 minutes



Cuisson
10 à 12 minutes



Portions
2

Ingrédients

- 2 **darnes de saumon**
- Blanc de 1/2 **poireau** émincé
- 1/2 **poivron** coupé en allumettes
- 1 **échalote française** émincée
- 1 **gousse d'ail** broyée
- Jus de 1/2 **citron** fraîchement pressé
- Paprika** au goût
- Huile d'olive** et **beurre** au goût
- Sel et poivre** au goût

Étapes

- 1 *Saupoudrer les darnes de saumon de paprika, de sel et de poivre. Réserver.*
- 2 *Dans une poêle, fondre le beurre avec l'huile. Ajouter l'échalote française, le blanc de poireau et le poivron. Cuire à feu moyen jusqu'à tendreté et légère coloration.*
- 3 *Ajouter les darnes de saumon. Les arroser de jus de citron et les couvrir de la gousse d'ail broyée. Couvrir et cuire à feu doux pendant une dizaine de minutes jusqu'à ce que l'intérieur du saumon soit tendre et rose, plutôt foncé que pâle.*
- 4 *Servir avec du riz ou des pâtes au pesto et un légume au choix.*

« L'équipe est [...] le principal instrument de soutien social au travail et un puissant antidote au stress négatif et à l'épuisement. Il faut prendre soin de toutes ces équipes qui reconfortent leurs membres lors de difficultés, qui créent un sens au travail et qui demeurent solidaires et productives, même dans des contextes difficiles³. »

Le travail en équipe, puissant antidote au stress et à l'épuisement professionnel

Le travail en équipe constitue une expérience extrêmement salutaire lorsque les relations entre collègues sont chaleureuses, significatives et respectueuses, lorsque l'entraide y est une valeur assurée et le plaisir de collaborer ensemble constamment présent et recherché par toutes et tous ses membres. Une telle équipe procure non seulement une énergie gargantuesque qui facilite l'accomplissement des fonctions, mais permet également de canaliser adéquatement l'énergie disponible pour une plus grande efficacité. De plus, la force d'une équipe réside dans la différence. La tentation est grande de s'entourer de personnes qui nous ressemblent et pourtant, le fait de s'entourer de personnes différentes ayant des compétences et des habiletés respectives et complémentaires peut devenir une aventure humaine des plus valorisantes et enrichissantes. La diversité a bien meilleur goût!

3. « Longue vie aux équipes de travail! », mot de l'Association, ASSTSAS, Objectif Prévention, vol. 29, n° 1, 2006, p. 2.

Filet de porc à la sauce BBQ



Préparation
15 minutes



Cuisson
1 heure



Portions
3 à 4

Ingrédients

- 1 livre (450 g) de **filet de porc** coupé en cubes
 - 1/2 tasse (125 ml) de **ketchup**
 - 1 c. à thé (5 ml) de **vinaigre**
 - 2 c. à soupe (30 ml) de **sucre**
 - 1 c. à soupe (15 ml) de **sauce soja**
 - 1 pincée de **poudre de chili**
- Sel et poivre** au goût

Étapes

- 1 *Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).*
- 2 *Dans une poêle, faire brunir les cubes de porc, puis les déposer dans un plat allant au four. Réserver.*
- 3 *Dans un petit chaudron, mélanger le reste des ingrédients et porter à ébullition. Laisser tiédir puis verser sur les cubes de porc réservés. Saler et poivrer au goût.*
- 4 *Couvrir et cuire au four pendant une heure.*
- 5 *Servir avec du riz, des pâtes ou des pommes de terre, et un légume au choix.*

Pain de viande savoureux



Préparation
10 minutes



Cuisson
1 heure et demie



Portions
4 à 6

Ingrédients

- 1 1/2 livre (675 g) de **bœuf haché maigre**
 - 1 **œuf**
 - 1 **oignon moyen**, haché finement
 - 1 boîte de **crème de champignon condensé**
 - 3/4 tasse (185 ml) de **chapelure**
 - 1 boîte de **tomates étuvées à l'italienne**
- Sel et poivre** au goût

Étapes

- 1 *Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).*
- 2 *Mélanger tous les ingrédients sauf les tomates étuvées.*
- 3 *Déposer le mélange dans un moule à pain allant au four, puis verser sur le dessus les tomates étuvées.*
- 4 *Cuire au four pendant 1 heure et demie.*

« L'environnement de travail doit devenir un haut lieu de sociabilité où le partage, le souci de l'autre et la solidarité [sont] des valeurs premières!⁴ »

Le soutien social, l'entraide et la coopération entre collègues

Depuis les années 1970, différentes études portant sur le soutien social ont mis en lumière l'importance d'un environnement social de travail soutenant et stimulant pour protéger le bien-être des individus face aux demandes quotidiennes, aux événements stressants, aux situations de crise et aux périodes de changements organisationnels. Le soutien social au travail a une incidence significative sur le plan émotionnel ainsi que sur celui de l'estime de soi et du sentiment d'appartenance d'une personne. Il est considéré comme de l'information conduisant un individu à croire qu'il est apprécié et aimé, qu'il est estimé et qu'il fait partie d'un réseau. Le soutien social au travail peut prendre diverses formes : le soutien affectif, l'entraide, le partage d'informations et de conseils, la reconnaissance des efforts fournis et des bons coups, les paroles d'encouragement et de gentillesse. Tendre la main à une ou un collègue, voilà un geste qui nourrit un bon climat de travail!

4. « Maximisons notre bien-être... misons sur un bon soutien social au travail », APSSAP, mai 2006, <http://www.apssap.qc.ca/files/documents/Feuilletsoutien_corr.pdf>

Escalopes de veau au parfum de poireaux



Préparation
10 minutes



Cuisson
15 minutes



Portions
2

Ingrédients

- 1 livre (450 g) d'**escalopes de veau**
- 3/4 tasse (150 g) de **poireau**
- 1/4 tasse (50 g) de **prosciutto** émincé
- 1/4 tasse (50 g) de **tomates séchées** hachées
- 1/4 tasse (50 g) de **champignons** finement hachés
- 1 à 2 c. à soupe (15 à 30 ml) d'**huile d'olive**
- 1/4 tasse (50 g) de **fromage parmesan frais**
- 1/2 tasse (125 ml) de **crème à cuisson 15 %**

Étapes

- 1** Dans une casserole, chauffer l'huile d'olive et saisir à feu vif les poireaux, le prosciutto, les tomates séchées et les champignons jusqu'à légère coloration.
- 2** Ajouter la crème à cuisson et le fromage parmesan. Laisser réduire jusqu'à consistance. Réserver.
- 3** Dans une poêle, faire revenir les escalopes de veau dans un peu d'huile d'olive et de beurre. Verser le mélange réservé sur les escalopes.

Jambon à la bière



Préparation
20 minutes



Cuisson
5 heures



Portions
8 à 10

Ingrédients

- 8 livres (3,6 kg) de **jambon** non précuit
- 1 bouteille de **bière**
- 3 tasses (750 ml) de **caissonade**
- 1/4 tasse (60 ml) de **mélasse**
- 1 c. à thé (5 ml) de **moutarde sèche**
- 1 pincée de **clous de girofle**

Étapes

- 1** Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
- 2** Placer le jambon dans une rôtissoire profonde. Couvrir d'eau le jambon et faire cuire, sous couvert, pendant une heure.
- 3** Ajouter le reste des ingrédients et poursuivre la cuisson à raison de 30 minutes par livre, soit pendant 4 heures additionnelles.

Le soutien de l'employeur, essentiel au bien-être des salarié-e-s

L'employeur, particulièrement le ou la supérieur-e immédiat-e, est un joueur de premier plan en matière de santé psychologique et de bien-être au travail de l'ensemble du personnel. Son rôle consiste non seulement à fournir l'aide et le support nécessaires à l'accomplissement du travail, mais également à soutenir les efforts fournis, à reconnaître le travail réalisé individuellement et en équipe, et à encourager, par de petits gestes quotidiens, authentiques et signifiants, chaque travailleuse et chaque travailleur. Le soutien de l'employeur, indispensable à la création d'un climat de reconnaissance, peut se manifester de diverses façons : l'entretien de relations harmonieuses basées sur la confiance mutuelle, l'appréciation et la reconnaissance des compétences et des habiletés de chaque salarié-e, la rétroaction régulière sur le travail accompli, l'octroi d'une charge de travail raisonnable et de réelles responsabilités, la communication de consignes claires, la création d'espaces de parole, l'écoute empathique et la disponibilité.

Variation en rouleaux sur escalopes de veau



Préparation
30 minutes

Réfrigération
30 à 60 minutes



Cuisson
20 minutes



Portions
3

Ingrédients

- 6 escalopes de veau
- 4 carottes moyennes coupées en allumettes
- 4 branches de céleri coupées en allumettes
- 6 asperges moyennes préalablement blanchies
- 1 poivron jaune coupé en allumettes
- 6 tranches de fromage cheddar mi-fort au goût
- 6 tranches de prosciutto ou de jambon forêt noir

Sel et poivre au goût

Étapes

- 1 Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
- 2 Marteler les escalopes de veau. Saler et poivrer au goût.
- 3 Sur chaque escalope, étendre le prosciutto ou le jambon, le fromage et les légumes placés en ballot, puis former un rouleau et l'envelopper d'une pellicule plastique. Former 6 rouleaux au total. Les mettre au réfrigérateur de 30 à 60 minutes.
- 4 Retirer la pellicule plastique puis déposer les rouleaux dans un plat allant au four préalablement graissé.
- 5 Cuire au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit suffisamment cuite.

Présentation suggérée : couper les rouleaux en diagonal et les déposer sur un nid de riz. Couvrir d'une sauce au porto ou d'une sauce de votre choix.

Sauce au porto

Étapes

- 1 Dans une casserole, porter à ébullition le porto, l'eau et le concentré de bouillon de bœuf. Continuer la cuisson afin de réduire la quantité de moitié.
- 2 Retirer du feu et ajouter la crème, le sel d'oignon et le poivre. Réchauffer au besoin.

Ingrédients

- 1 tasse (250 ml) de porto
- 1/2 tasse (125 ml) d'eau
- 1 c. à thé (5 ml) de concentré de bouillon de bœuf
- 1/4 tasse (60 ml) de crème champêtre 15 %

Sel d'oignon et poivre au goût

« Quand on comprend que la reconnaissance prend racine dans le respect, la confiance, la solidarité, l'appréciation, la considération, voire la dignité humaine, on se doit de réfléchir à l'importance de reconnaître l'autre dans ce qu'il est et dans ce qu'il fait. La reconnaissance au travail est nécessaire; c'est une « nourriture » humaine puissante et « peu dispendieuse »⁵. »

La reconnaissance au travail, un moteur pour l'équilibre humain

Pour se sentir bien au travail, chaque personne a besoin d'être reconnue à sa juste valeur. La reconnaissance peut être définie comme un jugement fondé sur la contribution au travail de chaque personne en tant qu'être humain authentique qui mérite le respect et qui possède des besoins et une expertise unique. Cependant, pour pouvoir reconnaître une personne et son travail, sa qualité, sa pertinence, ses habiletés et ses contraintes, il faut d'abord connaître la personne et son travail. Malgré le discours très actuel sur la nécessité d'humaniser les pratiques de gestion des ressources humaines, les pratiques de reconnaissance se font malheureusement attendre. Et pourtant, la reconnaissance est un moyen important de dynamiser les salarié-e-s. Elle est l'ingrédient qui a le plus d'impact sur la santé psychologique du personnel et agit de manière significative sur le stress au travail. Pour enclencher le pas, la reconnaissance doit s'inscrire dans la culture, les valeurs, la dynamique, les priorités et les pratiques de l'organisation.

5. Lucie LEGAULT, « La reconnaissance au travail, un art à développer », Santé psychologique, Objectif Prévention, ASSTSAS, vol. 24, n° 1, 2001, p. 6.

Pizza végétarienne



Préparation
20 minutes



Cuisson
10 à 12 minutes



Portions
2 à 3

Ingrédients

- 3 c. à soupe (45 ml) d'**huile d'olive**
- 2 **gousses d'ail** broyées
- 10 onces (300 ml) de **sauce tomate**
- 1/2 **petit oignon rouge** haché finement
- 1 **poivron rouge** coupé en julienne
- 1/3 de **brocoli** coupé en fleurons
- 1/4 de **chou-fleur** coupé en fleurons
- 1 **carotte** râpée
- 6 à 8 **champignons** tranchés finement
- 1/2 tasse (125 ml) de **tomates séchées** dans l'huile hachées finement
- 1 **courgette zucchini** hachée finement
- 8 à 10 **olives noires** dénoyautées et hachées
- 2 **tortillas** ou **pains pita** ou **pâtes minces à pizza**
- Épices italiennes** au goût
- Origan** au goût
- Fromage mozzarella** et **parmesan frais** râpés au goût
- Poivre** au goût

Étapes

- 1 *Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).*
- 2 *Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive et les gousses d'ail broyées. Badigeonner une plaque à biscuits ainsi que les 2 tortillas de ce mélange d'huile et d'ail. Déposer ensuite les tortillas sur la plaque. Verser la sauce tomate sur les tortillas.*
- 3 *Répartir le reste des ingrédients sur les 2 tortillas.*
- 4 *Cuire au four pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce que le fromage soit suffisamment fondu et légèrement doré. Surveiller la cuisson.*

« Ce souci d'humaniser les pratiques de gestion des ressources humaines doit s'inscrire dans un processus de prise en considération de l'importance des individus dans le processus de travail⁶. »

Des pratiques de gestion cohérentes et plus humaines

Pour être efficace, appréciée et bien reçue par la personne, la reconnaissance exprimée en milieu de travail doit répondre à certains critères de qualité. Elle doit notamment être sincère et authentique, immédiate, diversifiée dans les moyens de la manifester, adaptée aux caractéristiques et aux valeurs propres à chaque individu, et formulée de façon à refléter précisément la réalisation ou l'effort accompli. De plus, elle doit être exprimée par une personne significative et crédible, ayant de préférence une proximité hiérarchique, qui connaît bien les fonctions, les défis et les exigences liés à la pratique professionnelle. Un autre critère très important est la cohérence entre les pratiques de gestion et de reconnaissance et les orientations, les valeurs ainsi que les priorités de l'organisation. Les discours et les actions doivent véhiculer le même message afin d'être porteur de sens pour le personnel. Enfin, pour faciliter la manifestation de reconnaissance, l'employeur doit aspirer à une vision plus humaine des pratiques de gestion.

6. <http://cgsst.fsa.ulaval.ca/reconnaissance/fra/expedients_to_recognition.asp>

Pâtes aux crevettes et au basilic frais



Préparation

10 minutes

Marinade

30 à 60 minutes



Cuisson

5 à 10 minutes



Portions

2

Ingrédients

- 2 gousses d'ail hachées finement
 - 3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive
 - 3 c. à soupe (45 ml) de jus de citron frais
 - 1 tasse (250 ml) de basilic frais haché
 - 1/4 tasse (60 ml) de tomates séchées hachées
 - 1 livre (450 g) de grosses crevettes crues, décortiquées et déveinées
 - 1 quinzaine de noix de cajou
- Pâtes alimentaires** au choix
- Pesto** (facultatif) au goût
- Fromage parmesan** ou **romano frais** râpé au goût
- Sel et poivre** au goût

Étapes

- 1 *Dans un grand sac en plastique résistant à glissière, mélanger tous les ingrédients sauf les noix de cajou. Fermer le sac hermétiquement et le retourner délicatement pour bien enrober les crevettes. Déposer le sac dans un bol et laisser mariner au réfrigérateur pendant 30 à 60 minutes (retourner le sac de temps à autre).*
- 2 *Dans une poêle, vider le contenu du sac et ajouter les noix de cajou. Cuire pendant environ 4 à 5 minutes jusqu'à ce que les crevettes deviennent rosées. Faire attention de ne pas prolonger la cuisson inutilement afin que les crevettes conservent leur tendreté. Ajouter quelques cuillerées à soupe de pesto à ce mélange.*
- 3 *Entre-temps, faire cuire des pâtes alimentaires et les ajouter au mélange de crevettes cuites afin de bien enrober les pâtes. Réchauffer au besoin. Saupoudrer généreusement de fromage parmesan ou romano frais râpé. Servir aussitôt.*

La consultation et la participation des salarié-e-s aux décisions

L'intégration d'un mode de gestion décentralisé et transparent auquel les salarié-e-s sont consulté-e-s et invité-e-s à participer aux décisions qui les concernent est un élément important du développement et du maintien de leur bien-être psychologique au travail. Ce style de gestion participative peut grandement contribuer à diminuer leur niveau d'insécurité et de tension psychologique et avoir un impact positif sur leur sentiment d'appartenance à l'organisation. À l'inverse, une insuffisance de consultation et de participation peut entraîner non seulement un degré élevé de tension psychologique, mais également une faible estime de soi, de la détresse et de la dépression de même qu'un faible degré de satisfaction au travail. Une plus grande implication des salarié-e-s leur donne l'opportunité d'accéder à plus d'informations, de faire valoir leurs idées et leurs opinions, et d'exercer un plus grand contrôle sur leur travail et sur leur environnement.

Langoustines au four



Préparation
10 minutes

Marinade
1 heure



Cuisson
5 à 6 minutes



Portions
3 à 4

Ingrédients

- 32 langoustines surgelées
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive
- Jus de 1 citron
- 4 gousses d'ail hachées finement
- 1/4 tasse (60 ml) de tomates séchées hachées
- 1 tasse (250 ml) de basilic frais haché finement
- Sel et poivre au goût
- Beurre fondu à l'ail au goût

Étapes

- 1 Faire décongeler les langoustines : une méthode simple et rapide consiste à déposer les langoustines surgelées dans une passoire et à faire couler de l'eau froide sur celles-ci à quelques reprises. Une fois décongelées, couper chaque langoustine le long des petites nageoires afin de pouvoir écartier légèrement la carapace.
- 2 Mélanger tous les ingrédients, sauf le beurre fondu à l'ail, et faire mariner les langoustines dans cette préparation au moins 1 heure au réfrigérateur.
- 3 Au moment de la cuisson, préchauffer le four à température « broil ». Retirer les langoustines de la marinade et les déposer sur une lèchefrite (plaque à biscuits) recouverte d'un papier aluminium. Les arroser de beurre fondu à l'ail. Saler et poivrer. Griller au four environ 5 à 6 minutes.
- 4 Servir avec du riz ou des pâtes au pesto.

La mobilisation des salarié-e-s et leur engagement

« Une mobilisation réussie requiert d'établir et de maintenir un climat collectif constitué de cinq états psychologiques : confiance, soutien, justice, pouvoir d'agir et reconnaissance. Un effet d'entraînement s'opère. En retour, la monnaie d'échange des employés est un désir réel de contribution qui se traduit par de la motivation et de l'engagement. [...] »

Les organisations mobilisées sont celles qui ont réussi à susciter une large adhésion à une cause noble et à des valeurs humaines, à se doter de gestionnaires et de leaders fortement transformationnels [...]. Bien que nous sachions mieux qu'hier quoi faire pour établir un climat positif mobilisateur de travail, le faire correctement demeure un défi de taille⁷. »

Le psychiatre français Christophe Dejourns, l'un des principaux spécialistes de la psychopathologie et de la psychodynamique du travail, a écrit que ce n'est pas tant la reconnaissance en soi que l'espoir de reconnaissance qui mobilise la volonté et le plaisir de travailler. Et c'est lorsqu'on a totalement renoncé à attendre cette reconnaissance, lorsque l'espoir s'est effacé, que risque d'apparaître la démobilité des salarié-e-s au travail⁸. Alors comment réussir une recette s'il manque un ingrédient indispensable?

7. École des Hautes Études Commerciales de Montréal (HEC), « Dossier : La mobilisation des ressources humaines », *Gestion*, Vol. 30, n° 2, été 2005, p. 35-101, citation prise dans la revue *Objectif Prévention de l'ASSTSAS*, vol. 29, n° 2, 2006, p. 25.

8. « Le travail et ses malentendus – Enquêtes en psychodynamique du travail au Québec », sous la direction de Marie-Claire CARPENTIER-ROY et de Michel VÉZINA, Préface de Christophe DEJOURNS, Collection Sciences de l'administration, Les Presses de l'Université Laval, Octares éditions, 2000, p. 13.

Quiche aux oignons



Préparation
20 minutes



Cuisson
45 minutes



Portions
3 à 4

Ingrédients

- 1 paquet (1 tasse ou 250 ml) de **biscuits soda** émiettés finement
- 6 c. à soupe (90 ml) de **beurre** fondu
- 2 tasses (500 ml) d'**oignons** coupés en rondelles
- 1 tasse (250 ml) de **lait**
- 2 **œufs** légèrement battus
- 1½ tasse (375 ml) de **fromage cheddar fort** râpé
- Ciboulette** émincée au goût
- Sel** et **poivre** au goût

Étapes

- 1 *Préchauffer le four à 325°F (160°C).*
- 2 *Préparation de l'abaisse : mélanger 4 c. à soupe (60 ml) de beurre fondu à 1 tasse de biscuits soda émiettés finement. Beurrer le fond d'une assiette à tarte profonde de 9 pouces (23 cm) de diamètre. À l'aide d'une fourchette, presser le mélange à biscuits dans le fond et sur le bord de cette assiette.*
- 3 *Préparation de la garniture : couper les oignons en fines tranches. Les faire suer à feu moyen dans 2 c. à soupe (30 ml) de beurre jusqu'à ce qu'ils soient transparents et légèrement caramélisés. Les déposer ensuite sur l'abaisse et couvrir du fromage cheddar fort râpé. Mélanger les œufs battus, le lait, le sel, le poivre et la ciboulette. Verser cette préparation sur le fromage et les oignons.*
- 4 *Cuire au four pendant 35 à 40 minutes.*
- 5 *Servir avec une salade ou un légume au choix.*

« [...] en échange des efforts qu'ils investissent dans leur travail, les employés s'attendent à être traités équitablement, soit en étant rémunérés adéquatement, en ayant l'opportunité de progresser et en étant reconnus dans ce qu'ils font⁹. »

Des opportunités de développement professionnel

Au nombre des facteurs qui contribuent à maintenir ou à améliorer la santé psychologique au travail figurent les opportunités de développement professionnel et de cheminement de carrière. Le fait de pouvoir suivre des activités de formation continue pour mettre en valeur ses compétences et ses expériences constitue sans équivoque un beau message d'appréciation. De plus, la perspective de pouvoir envisager un plan de carrière et la possibilité d'accéder à des promotions dans l'organisation sont considérées comme des ingrédients particulièrement importants pour le développement d'un milieu de travail sain. De fait, ce sont là des indicateurs d'une organisation du travail qui protège et se préoccupe de la santé psychologique de ses salarié-e-s.

9. <<http://cgsst.fsa.ulaval.ca/sante/fra/organisationnels.asp>>

Pâtes au thon à l'italienne



Préparation
10 minutes



Cuisson
15 minutes



Portions
2 à 3

Ingrédients

- 2 gousses d'ail hachées finement
- 2 oignons verts (échalotes vertes) émincés finement
- 1/2 livre (225 g) de champignons frais émincés
- 1 c. à thé (5 ml) de marjolaine
- 1 c. à thé (5 ml) d'épices italiennes
- 1 boîte (184 g) de thon en conserve dans l'eau, émietté
- 1 boîte de tomates étuvées à l'italienne
- 1 feuille de laurier
- Fromage parmesan frais râpé au goût
- Persil frais émincé au goût
- Huile d'olive et beurre au goût
- Poivre au goût
- Pâtes alimentaires au choix

Étapes

- 1 Dans une poêle, fondre le beurre avec l'huile. Ajouter les oignons verts, l'ail et les champignons. Cuire quelques minutes jusqu'à légère coloration puis ajouter la marjolaine, les épices italiennes, le thon émietté avec son liquide, les tomates, la feuille de laurier, quelques cuillerées à soupe de fromage parmesan ou romano râpé, le persil et le poivre. Porter à ébullition puis baisser le feu.
- 2 Couvrir la poêle et cuire à feu doux pendant 10 minutes.
- 3 Entre-temps, faire cuire des pâtes alimentaires. Verser la sauce au thon sur les pâtes et saupoudrer de fromage parmesan ou romano râpé. Servir aussitôt.

« Les professionnelles en soins sont prêtes à regarder des nouvelles formes d'organisation du travail dans la mesure où celles-ci contribueront à la fois à une meilleure qualité des soins et à une meilleure qualité de vie au travail et hors travail¹⁰. »

Une organisation du travail axée sur des valeurs humanistes

De tout temps, la Fédération a privilégié le développement d'une organisation du travail qui favorise à la fois une qualité de vie au travail et hors travail pour les professionnelles en soins, de même qu'une qualité de services dans le réseau de la santé. L'objectif visé est en effet de permettre à ses membres d'exercer un meilleur contrôle sur leur travail et, ce faisant, de parvenir à un bien-être voire à un mieux-être au travail. Dans le contexte actuel de multiples restructurations, il s'avère prioritaire que l'organisation du travail permette de prodiguer des soins de qualité dans un milieu de travail plus humaniste. Un tel environnement fournit l'occasion à chaque individu de donner le meilleur de lui-même, de s'épanouir pleinement tant sur le plan professionnel que personnel, de donner un sens à son travail et à sa vie.

10. « L'organisation du travail au cœur d'une mouvance », secteur Tâche et Organisation du travail, FIIQ, document D3 présenté au Conseil fédéral des 30 novembre, 1^{er} et 2 décembre 2005, p. 58 et 59.

Linguine au fromage de chèvre et aux épinards



Préparation
15 minutes



Cuisson
15 minutes



Portions
2

Ingrédients

- 3 gousses d'ail émincées finement
- 1 boîte de tomates étuvées à l'italienne
- 1 c. à thé (5 ml) de sauce au piment fort de type Tabasco
- 1 c. à thé (5 ml) d'origan séché
- 1 c. à thé (5 ml) de basilic séché
- 1 c. à soupe (15 ml) de pâte de tomates
- 1/2 sac d'épinards frais lavés et émincés
- 1/4 tasse (125 g) de fromage de chèvre
- 1/3 tasse (85 ml) de crème à cuisson 15 %
- 1/2 livre (250 g) de pâtes linguine
- Huile d'olive et beurre au goût
- Fromage parmesan frais râpé au goût
- Sel et poivre au goût

Étapes

- 1 Dans une poêle, fondre le beurre, l'huile d'olive et l'ail (attention à ne pas faire brunir l'ail). Ajouter les tomates, la sauce à piment Tabasco, l'origan, le basilic et la pâte de tomates. Mijoter pendant 5 minutes.
- 2 Ajouter les épinards et couvrir la poêle.
- 3 Dans un bol, mélanger le fromage de chèvre et la crème à cuisson jusqu'à consistance lisse. Incorporer ce mélange à celui de la poêle. Saler et poivrer au goût. Laisser réduire pendant 5 minutes.
- 4 Entre-temps, faire cuire les pâtes linguine.
- 5 Verser la sauce au fromage de chèvre et aux épinards sur ces pâtes. Saupoudrer de fromage parmesan frais râpé.

La conciliation du travail et de la vie personnelle

L'atteinte d'un équilibre entre le travail et la vie personnelle est certes un des meilleurs assaisonnements pour la santé et le bien-être. Le cumul bien dosé des rôles professionnels, sociaux et familiaux contribue à l'épanouissement personnel et à la réalisation de soi. Toutefois, en cette époque de multiples changements majeurs dans le secteur de la santé et des services sociaux, cet équilibre paraît difficilement accessible aux professionnelles en soins qui sont de plus en plus confrontées à des contraintes et à des conflits de temps et d'organisation. Source de stress indéniable, la gestion du temps en pareil contexte constitue un lourd défi à relever et peut générer des problèmes de santé importants. Plus qu'une responsabilité individuelle, il est indispensable que tous les acteurs concernés mettent collectivement la main à la pâte afin que des mesures permettant de mieux concilier le travail et la vie personnelle soient adoptées dans les milieux de travail.

Tian de pommes de terre, tomates et courgettes



Préparation
30 minutes



Cuisson
30 à 35 minutes



Portions
4 à 6

Ingrédients

- 4 **potatoes de terre** coupées en petits cubes
- 3 **échalotes françaises**
- 3 **gousses d'ail** émincées finement
- 1/2 tasse (125 ml) de **fromage parmesan frais**
- 3 **courgettes zucchini** coupées en fines rondelles
- 3 **tomates** coupées en minces tranches
- 1 tasse (250 ml) de **fromage mozzarella frais**
- Huile d'olive** et **beurre** au goût
- Thym** et **basilic** au goût
- Herbes de Provence** au goût
- Sel** et **poivre** au goût

Étapes

- 1 *Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).*
- 2 *Peler, laver et couper les pommes de terre en petits cubes.*
- 3 *Dans une poêle, fondre le beurre avec l'huile. Faire revenir les échalotes françaises, puis légèrement dorer les cubes de pommes de terre. Ajouter l'ail émincé, le thym, le basilic, un peu de sel, le poivre et environ 1/4 tasse (60 ml) de fromage parmesan frais râpé. Mélanger le tout et poursuivre la cuisson pendant quelques minutes. Verser le contenu de la poêle dans un plat à gratin légèrement beurré.*
- 4 *Couper les courgettes en fines rondelles et les déposer sur les pommes de terre.*
- 5 *Couper les tomates en minces tranches et les déposer sur les courgettes. Assaisonner d'herbes de Provence et de poivre.*
- 6 *Saupoudrer le tout de fromages parmesan et mozzarella frais râpés.*
- 7 *Cuire au four pendant 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit gratiné.*

« Au plan du travail, plusieurs équilibres sont associés à la santé psychologique. L'équilibre entre ce que l'on donne et ce que l'on reçoit du travail. L'équilibre entre la capacité des individus et les demandes de l'organisation. L'équilibre entre ce que l'on souhaite faire, ce que l'on peut faire et ce que l'on fait! »

Une charge de travail raisonnable, un juste équilibre

L'attribution d'une charge de travail raisonnable en fonction d'un nombre d'heures de travail précis contribue au maintien des équilibres entre les diverses sphères de la vie professionnelle et personnelle, et agit comme facteur de protection de la santé psychologique au travail. Il revient à l'employeur de s'assurer que la charge de travail de chaque salarié-e est adéquate et n'excède pas ses capacités et ses ressources. L'existence d'un lien significatif entre la surcharge de travail, l'augmentation de la tension psychique et la détérioration de la santé psychologique et même physique de la personne n'est plus à démontrer. Une recherche constante de juste équilibre entre la charge de travail, l'autonomie professionnelle et décisionnelle, et le soutien social est donc essentielle au bien-être au travail du personnel. Des menus équilibrés sont bien meilleurs pour la santé!

11. Chantal AUROUSSEAU, « La santé psychologique au travail, ça évoque quoi? », Dossier Santé psychologique au travail, Objectif Prévention, ASSTSAS, vol. 25, n° 2, 2002, p. 17.

Poulet à la sauce blanche épicée



Préparation
20 minutes



Cuisson
40 minutes



Portions
3 à 4

Ingrédients

- 1 livre (450 g) de **poitrines de poulet** désossées, sans peau
- 2 c. à soupe (30 ml) d'**huile d'olive**
- 1 boîte (384 ml) de **crème de champignons**
- 1 1/2 c. à thé (7,5 ml) d'**épices italiennes**
- 1/2 tasse (125 g) de **fromage à la crème à la ciboulette**

Étapes

- 1 *Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).*
- 2 *Couper le poulet en fines lanières. Dans une poêle, les faire dorer dans l'huile d'olive. Réserver dans une casserole allant au four.*
- 3 *Dans un bol, mélanger la crème de champignons, les épices italiennes et le fromage à la crème. Verser ce mélange sur le poulet cuit et mélanger.*
- 4 *Cuire au four pendant 30 minutes.*
- 5 *Servir avec du riz ou des pâtes alimentaires ou des pommes de terre et un légume au choix.*

Côtelettes de porc à la sauce chili



Préparation
15 minutes



Cuisson
15 minutes au presto
ou 45 à 60 min. au four



Portions
2 à 4

Ingrédients

- 4 **côtelettes de porc**
- 2 c. à soupe (30 ml) d'**huile d'olive**
- 1 **oignon** moyen coupé en dés
- 6 c. à soupe (90 ml) de **sauce chili**
- 1 c. à soupe (15 ml) de **vinaigre**
- 1 c. à thé (5 ml) de **sauce Worcestershire**
- 1 c. à soupe (15 ml) de **moutarde**
- 1/4 tasse (60 ml) d'**eau**
- Sel et poivre** au goût

Étapes

- 1 *Enlever l'excédent de gras des côtelettes, les saler et poivrer au goût, et les faire revenir dans l'huile d'olive dans le fond du presto.*
- 2 *Ajouter le reste des ingrédients.*
- 3 *Cuire au presto pendant 15 minutes ou au four à 375 °F (190 °C) pendant 45 à 60 minutes.*
- 4 *Servir sur un nid de riz.*

« L'épanouissement et le bien-être au travail, c'est possible, grâce à une activité intellectuelle engagée. Celle-ci permet de donner un sens à ses activités professionnelles dont l'effet bénéfique se trouve aussi dans la sphère privée. Mais elle dépend en grande partie de l'organisation du travail dans l'institution hospitalière¹². »

Un travail utile, stimulant et valorisant

Pour satisfaire leurs besoins d'épanouissement et de bien-être au travail, il est nécessaire que les employé-e-s bénéficient de conditions leur permettant de s'épanouir et de développer leurs aptitudes et leur plein potentiel. Le bien-être au travail, c'est d'ailleurs l'ensemble des facteurs qui concernent les conditions dans lesquelles le travail est effectué et qui visent la satisfaction, l'estime et la réalisation de soi. Le fait pour les professionnelles en soins de pouvoir bénéficier d'une charge de travail à la fois raisonnable et adéquate, tant sur le plan mental et émotionnel que sur le plan physique, leur permet de pouvoir se sentir utile et d'éprouver une certaine fierté en regard des tâches accomplies. Somme toute, de telles conditions prédisposent à apprécier le travail comme une source importante d'épanouissement et de dépassement personnels.

12. Jean-Gilles BOULA, « Le plaisir au travail » (Sémantique, rationalité et subjectivité dans le travail des soins), 2003 : <http://www.gfmer.ch/Presentations_Fr/Plaisir_travail.htm>

Gâteau de rêve, alias *Dream cake*



Préparation
30 minutes



Cuisson
40 minutes



Portions
6 à 8

Ingrédients

Croûte :

- 1½ tasse (375 ml) de **farine**
- ¾ tasse (185 ml) de **beurre** mou
- ¼ tasse (60 ml) de **sucre blanc**

Garniture :

- 2 **œufs** non battus
- 1¾ tasse (435 ml) de **cassonade**
- 3 c. à soupe (45 ml) de **farine**
- 1 c. à thé (5 ml) de **poudre à pâte**
- 1½ c. à thé (7,5 ml) d'**essence de vanille**
- 1 tasse (250 ml) de **noix de Grenoble** hachées finement

Glaçage à gâteau au choix

Étapes

- 1 *Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).*
- 2 *Beurrer et enfariner un moule carré de 9 pouces (23 cm).*
- 3 *Mélanger les ingrédients de la croûte puis presser ce mélange dans le fond du moule. Cuire au four pendant 10 minutes. Retirer du four et réserver.*
- 4 *Mélanger les ingrédients de la garniture puis verser ce mélange sur la croûte précuite. Cuire au four pendant 30 minutes. Laisser refroidir.*
- 5 *Couvrir d'un glaçage à gâteau puis couper en carrés.*

Pommes d'automne au rhum



Préparation
15 minutes



Cuisson
20 à 25 minutes



Portions
3 à 4

Ingrédients

- 4 tasses (1 litre) de **pommes**, pelées et coupées en quartiers
- Jus de 1 **citron**
- 3 c. à soupe (45 ml) de **beurre** fondu
- 1 tasse (250 ml) de **cassonade**
- Rhum** au goût

Étapes

- 1 *Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).*
- 2 *Peler les pommes, les couper en quartiers et les déposer sur une plaque à biscuits.*
- 3 *Les arroser du jus de citron et du beurre fondu. Cuire au four pendant 15 à 20 minutes.*
- 4 *Les saupoudrer de cassonade, puis les arroser de rhum. Remettre au four à broil, jusqu'à ce que le dessus soit d'apparence glacée.*
- 5 *Servir avec de la crème glacée ou avec un bon cheddar.*

« Entre ce que je pense, ce que je veux dire, ce que je crois dire, ce que je dis, ce que vous voulez entendre, ce que vous entendez, ce que vous croyez en comprendre, ce que vous voulez comprendre, et ce que vous comprenez, il y a au moins neuf possibilités de ne pas se comprendre. Mais, s'il vous plaît, essayons quand même¹³. »

Une communication ouverte, transparente et efficace

Une communication ouverte, transparente et efficace entre l'employeur, les salarié-e-s et le syndicat est un ingrédient essentiel à la création d'un climat de confiance, de bien-être et de satisfaction dans le milieu de travail. Une communication comportant ces critères de qualité contribue à motiver les salarié-e-s et à leur donner le sentiment qu'ils-elles représentent une partie importante de l'organisation. Le fait de pouvoir être informé-e-s, de façon appropriée et sans délai, des orientations, des décisions et du fonctionnement de l'organisation peut grandement aider à diminuer leur niveau d'insécurité et de tension psychique. Par exemple, il est important de créer des espaces de parole ou de tenir régulièrement des réunions où les salarié-e-s ont l'opportunité de poser des questions et d'exprimer leurs besoins, leurs insatisfactions et leurs sentiments auprès de l'employeur de même qu'auprès du syndicat. La communication est également un outil indispensable au travail en équipe.

13. « 9 problèmes de communication » :
<<http://www.bonheurpourtous.com/botext/9pbcom.html>>

Bâtonnets écossais aux pacanes



Préparation
15 minutes



Cuisson
20 minutes



Portions
24 bâtonnets

Ingrédients

Préparation 1 :

- 1/2 tasse (125 ml) de **cassonade**
- 1/2 tasse (125 ml) de **beurre** mou
- 1 tasse (250 ml) de **farine**

Préparation 2 :

- 2 **œufs** battus
- 1 pincée de **sel**
- 1 tasse (250 ml) de **cassonade**
- 2 c. à soupe (30 ml) de **farine**
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de **poudre à pâte**
- 1/2 tasse (125 ml) de **noix de pacane** hachées
- 1/2 tasse (125 ml) de **cerises au marasquin** épongées et coupées en 4
- 1/2 tasse (125 ml) de **flocons de maïs**
- 1 c. à thé (5 ml) d'**essence de vanille**

Étapes

- 1 **Préchauffer** le four à 375 °F (190 °C).
- 2 **Beurrer et enfariner** un moule rectangulaire de 9 X 11 pouces.
- 3 **Mélanger les ingrédients** de la préparation 1. *Étendre uniformément cette préparation dans le fond du moule afin de faire une croûte. Dorer au four jusqu'à coloration pâle. Sortir du four et réserver.*
- 4 **Mélanger les ingrédients** de la préparation 2 et la déposer sur la première préparation. *Remettre au four quelques minutes.*
- 5 **Laisser refroidir** puis couper en forme de bâtonnets.

« Dans les organisations, on sauverait beaucoup de temps, d'énergie, d'argent et de souffrances inutiles si l'on voyait les problèmes de santé psychologique et les conflits comme les symptômes de problèmes organisationnels. Le conflit devrait être vu comme une porte d'entrée pour explorer les problèmes organisationnels qui sont à sa source¹⁴. »

Un règlement rapide et efficace des conflits

Il ne saurait y avoir de bien-être au travail sans que les conflits interpersonnels ne puissent se régler rapidement, efficacement et dans le respect des personnes. Non seulement les conflits ont un effet dévastateur sur la santé psychologique des individus directement concernés, mais ils affectent également l'entourage immédiat de même que l'organisation dans son ensemble. D'où l'importance de gérer les conflits avant qu'ils ne dégénèrent en conduite d'incivilité, de violence ou de harcèlement psychologique. Il est par ailleurs essentiel que la clarification des différends se fasse dans une attitude d'accueil et d'ouverture afin de sauvegarder ou d'améliorer l'esprit d'équipe. Enfin, chaque personne est responsable d'entretenir des relations saines dans son milieu de travail. Agir autrement risquerait de gâcher la sauce!

14. Ghislaine GUÉRARD, « Dépression et conflits : symptômes de dynamiques organisationnelles problématiques », *Objectif Prévention, ASSTSAS*, vol. 27, n° 5, 2004, p. 4.

Gâteau aux bananes



Préparation
15 minutes



Cuisson
1 heure



Portions
8 à 10

Ingrédients

- 1/2 tasse (125 ml) de **beurre** mou
- 3/4 tasse (185 ml) de **cassonade**
- 2 **œufs**
- 1 1/2 tasse (375 ml) de **bananes mûres** broyées grossièrement
- 1 1/2 tasse (375 ml) de **farine à pâtisserie**
- 1 1/2 c. à thé (7,5 ml) de **poudre à pâte**
- 1 c. à thé (5 ml) de **soda à pâte**
- 1 pincée de **sel**
- 1 tasse (250 ml) de **noix de Grenoble** hachées
- 3/4 tasse (185 ml) de **crème sure**
- 1 c. à soupe (15 ml) de **lait**

Étapes

- 1 *Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).*
- 2 *Beurrer et enfariner 2 moules à pain.*
- 3 *Dans un bol, mélanger le beurre et la cassonade au batteur électrique. Ajouter ensuite les œufs, un à la fois, en continuant de battre.*
- 4 *Ajouter les bananes broyées, les ingrédients secs tamisés et les noix. Bien mélanger à la cuillère puis incorporer le mélange de crème sure et de lait. Verser dans les moules à pain beurrés et enfarinés.*
- 5 *Cuire au four pendant 60 minutes.*

Croustade aux fruits



Préparation
15 minutes



Cuisson
30 minutes



Portions
6

Ingrédients

- 5 grosses **pommes** pelées et tranchées
- 1 tasse (250 ml) de **canneberges**
- Jus de 1/2 **citron**
- 1/3 tasse (85 ml) de **farine de blé**
- 2/3 tasse (160 ml) de **flocons d'avoine**
- 1/3 tasse (85 ml) de **cassonade**
- 1/3 tasse (85 ml) de **beurre** mou
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de **sel**

Étapes

- 1 *Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).*
- 2 *Déposer les pommes dans un plat allant au four beurré, arroser de jus de citron et ajouter les canneberges (sucre au goût, miel, sucre d'érable ou sucre brun).*
- 3 *Mélanger les ingrédients secs et le beurre. Recouvrir les fruits et presser légèrement le dessus.*
- 4 *Cuire environ 30 minutes dans le bas du four.*

Le test des trois passoires

Cette réflexion est tout indiquée pour contrer les rumeurs...

« Socrate avait, dans la Grèce antique, une haute réputation de sagesse. Quelqu'un vint un jour trouver le grand philosophe et lui dit :

- Sais-tu ce que je viens d'apprendre sur ton ami?
- Un instant, répondit Socrate. Avant que tu ne me racontes tout cela, j'aimerais te faire passer un test très rapide : ce que tu as à me dire, l'as-tu fait passer par les trois passoires?
- Les trois passoires?
- Mais oui, reprit Socrate. Avant de raconter toutes sortes de choses sur les autres, il est bon de prendre le temps de filtrer ce que l'on aimerait dire. C'est ce que j'appelle le test des trois passoires. La première passoire est celle de la **Vérité**. As-tu vérifié si ce que tu veux me raconter est vrai?
- Non, pas vraiment. Je n'ai pas vu la chose moi-même, je l'ai seulement entendu dire.
- Très bien! Tu ne sais pas si c'est la vérité. Voyons maintenant; essayons de filtrer autrement, en utilisant une deuxième passoire, celle de la **Bonté**. Ce que tu veux m'apprendre sur mon ami, est-ce quelque chose de bien?
- Ah non, au contraire! J'ai entendu dire que ton ami avait très mal agi.
- Donc, continue Socrate, tu veux me raconter de mauvaises choses sur lui et tu n'es même pas sûr qu'elles soient vraies. Ce n'est pas très prometteur! Mais tu peux encore passer le test, car il reste une passoire : celle de l'**Utilité**. Est-il utile que tu m'apprennes ce que mon ami aurait fait?
- Utile? Non pas réellement; je ne crois pas que ce soit utile.
- Alors, de conclure Socrate, si ce que tu as à me raconter n'est ni VRAI, ni BIEN, ni UTILE, pourquoi vouloir me le dire? Je ne veux rien savoir et de ton côté, tu ferais mieux d'oublier tout cela!¹⁵ »

15. <<http://www.geocities.com/samuelprophe/socrate.html>>

Gâteau aux carottes



Préparation
15 minutes



Cuisson
1 heure



Portions
10 à 12

Ingrédients

- 2 tasses (500 ml) de **farine** (1/2 **blanche** et 1/2 **blé entier**)
- 1/2 tasse (375 ml) de **sucre blanc**
- 1 c. à thé (5 ml) de **poudre à pâte**
- 1 c. à thé (5 ml) de **soda à pâte**
- 1 c. à thé (5 ml) de **cannelle**
- 3 tasses (750 ml) de **carottes** hachées
- 3/4 tasse (185 ml) d'**huile d'olive**
- 3 gros **œufs**
- 2 **pommes**, pelées et coupées en petits dés

Étapes

- 1 *Préchauffer le four à 325°F (160°C).*
- 2 *Beurrer et enfariner 2 moules à pain.*
- 3 *Dans un bol, mélanger tous les ingrédients au batteur électrique, à vitesse moyenne. Verser la préparation dans les moules à pain beurrés et enfarinés.*
- 4 *Cuire au four pendant 60 minutes.*

Glaçage au fromage à la crème

Ingrédients

- 2 tasses (500 ml) de **sucre à glacer**
- 1/2 tasse (125 ml) de **beurre** mou
- 1 paquet (250 g) de **fromage à la crème** ramolli
- 1 c. à thé (5 ml) d'**essence de vanille**

Étapes

- 1 *Tamiser le sucre à glacer.*
- 2 *Défaire le beurre et le fromage en crème, puis ajouter la vanille et le sucre à glacer tamisé.*
- 3 *Mélanger au batteur électrique jusqu'à consistance lisse et crémeuse.*
- 4 *Étendre ce glaçage sur le gâteau aux carottes refroidi.*

« Pour Serge Marquis, il est clair que si nous en arrivons à exclure le plaisir du milieu de travail, nous évacuons, par la même occasion, la principale source de motivation des personnes. Si plaisir et souffrance n'ont plus le droit d'exister, c'est l'être humain lui-même qui ne trouve plus sa raison d'être¹⁶. »

Le plaisir au travail, c'est à prendre drôlement au sérieux!

Le plaisir au travail est plus que souhaitable au bien-être de l'ensemble des salarié-e-s et des gestionnaires. Il s'avère indispensable puisqu'il représente les forces positives qui accompagnent le travail. Il agit en quelque sorte comme un baromètre permettant de mesurer tant le niveau de santé ou de tension psychologique humaine que le niveau de santé ou de tension organisationnelle. Le plaisir procure à la personne de l'énergie et de la motivation, lui permet de se ressourcer et de contrer les effets pernicieux du stress, la rend plus positive et plus heureuse, et facilite l'accomplissement de ses fonctions. C'est pourquoi il est si important de rechercher et d'apprécier le plaisir au travail, et d'adopter, particulièrement lors de situations difficiles et stressantes, un état d'esprit dynamisant. Le secret est dans le plaisir comme dans la sauce!

16. Gaston POULIOT, « Plaidoyer pour redonner la parole à nos gestes », Dossier Colloques 2000, Volet: Plénière – Santé psychologique, Conférence du Dr Serge Marquis, Objectif Prévention, ASSTAS, vol. 23, n° 4, 2000, p.12.

Tarte au sirop d'érable



Préparation
5 à 10 minutes



Cuisson
10 minutes



Portions
4 à 6

Ingrédients

- 1 abaisse (fond de tarte) de **pâte à tarte feuilletée**
- 1/2 tasse (375 ml) de **sirop d'érable**
- 1 tasse (250 ml) de **crème à fouetter 35 %**
- 3 c. à table (45 ml) de **fécule de maïs** délayée dans un peu d'eau froide
- 1 tasse (250 ml) de **noix de Grenoble** hachées grossièrement

Étapes

- 1 **Préchauffer le four à 450 °F (230 °C). Déposer l'abaisse dans une assiette à tarte. Piquer à la fourchette le fond et le côté de l'abaisse. Cuire au four pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce que l'abaisse soit dorée.**
- 2 **Dans un petit chaudron, mélanger le sirop d'érable, la crème 35 % et la fécule de maïs délayée. Porter à ébullition et poursuivre la cuisson pendant 2 à 3 minutes tout en brassant continuellement. Laisser refroidir.**
- 3 **Verser cette préparation dans la croute précuite. Garnir de noix de Grenoble.**

Biscuits pour la boîte à lunch



Préparation
15 minutes



Cuisson
15 minutes



Portions
12

Ingrédients

- 1/2 tasse (375 ml) de **farine**
- 2 c. à thé (10 ml) de **poudre à pâte**
- 1/2 tasse (125 ml) de **cacao**
- 1 tasse (250 ml) de **sucre**
- 1/4 tasse (60 ml) de **beurre**
- 1 **œuf**
- 1/2 tasse (125 ml) de **lait**

Variante : à l'étape 3, on peut aussi ajouter au mélange 1/4 tasse (60 ml) de raisins et 1/4 tasse (60 ml) de noix de pacane ou de Grenoble.

Étapes

- 1 **Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).**
- 2 **Mélanger la farine, la poudre à pâte et le cacao.**
- 3 **Battre au mélangeur le sucre, le beurre et l'œuf. Ajouter le mélange de farine et le lait graduellement. Bien mélanger le tout.**
- 4 **Beurrer une plaque à biscuits et déposer, à l'aide d'une cuillère à soupe, tout le mélange par petites portions.**
- 5 **Cuire au four pendant 15 minutes.**

« Le secteur de la santé et des services sociaux est dans la tempête [...]. Le stress accompagne la valse des priorités, les gens sont tendus et les conflits plus fréquents. Pas étonnant alors qu'on constate un accroissement des maladies psychologiques au travail. Ainsi, on estime qu'au Canada environ 500,000 personnes s'absentent du travail chaque semaine pour des raisons liées à la santé mentale. Le facteur psychologique occupe désormais le premier rang des causes invoquées pour les invalidités¹⁷. »

La concentration de son énergie sur les bonnes choses

À toute situation, il y a du pour et du contre, des avantages et des inconvénients. Il y a des choses sur lesquelles il est possible d'exercer un certain contrôle et d'autres où cela est impossible. Lorsque certaines choses s'imposent d'elles-mêmes ou nous sont imposées, à l'instar des perpétuels changements vécus par les professionnelles en soins, chaque personne possède néanmoins le pouvoir d'amorcer une réflexion sur la façon dont elle peut influencer le cours des choses ou contrôler certains aspects de sa vie au travail. De fait, il appartient à tout un chacun de choisir ses combats et la façon de réagir face à l'inévitable. Plutôt que de subir ou d'avoir un sentiment d'impuissance ou de perte de contrôle face aux changements décidés par d'autres, il est préférable de passer à l'action en se concentrant sur les bonnes choses, soit celles sur lesquelles il est possible d'exercer une influence positive. Adopter une telle attitude, c'est préserver sa santé mentale et voir à son bien-être au travail.

17. Laurence ORILLARD, « Joueur d'équipe dans le changement : se concentrer sur les bonnes choses », Dossier Les équipes de travail, Objectif Prévention, ASSTSAS, vol. 29, n° 1, 2006, p. 12.

Tuiles aux amandes



Préparation
15 minutes



Cuisson
10 minutes



Portions
4 à 8

Ingrédients

- 5 onces (125 g) d'amandes effilées
- 5 onces (125 g) de sucre à glacer
- 2 onces (45 g) de farine
- 2 blancs d'œufs
- 1 jaune d'œuf

Étapes

- 1 Préchauffer le four à 350°F (180°C).
- 2 Dans un bol, mélanger les amandes, le sucre à glacer et la farine. Tout en remuant, ajouter les blancs d'œufs et le jaune d'œuf.
- 3 Beurrer une plaque à biscuits. Laisser tomber la pâte par petits tas de la grosseur d'une cuillerée à thé puis les étaler à l'aide d'une fourchette. Leur épaisseur doit être égale afin d'obtenir une cuisson adéquate.
- 4 Cuire au four pendant 10 minutes en surveillant attentivement la cuisson.
- 5 À la sortie du four, mouler les tuiles chaudes autour du goulot d'une bouteille. Recommencer cette opération jusqu'à l'épuisement de la pâte. Laisser refroidir. Conserver les tuiles aux amandes dans un endroit sec.

« [...] l'humour, selon M. Vachon, est une excellente arme contre le stress et la déprime. Il est malheureusement sous-utilisé au travail. « En plus de ses vertus thérapeutiques, a affirmé le psychologue, l'humour détend et aide à passer à travers les problèmes. »¹⁸. »

Le rire et l'humour au travail, sans farce!

Non, ce n'est pas une farce : la valeur du rire, incluant l'humour, n'est plus à démontrer. Selon diverses recherches, le rire possède de nombreux effets bénéfiques pour contrer les conséquences néfastes du stress. Le rire provoque la relaxation musculaire, augmente la production d'endorphines, communément appelées les hormones naturelles du plaisir, lesquelles jouent un rôle prépondérant dans le soulagement de la douleur, et diminue la production de cortisol, l'hormone du stress, ce qui procure un sentiment de bien-être immédiat. Les répercussions positives du rire en milieu de travail sont inestimables. Le rire est un outil puissant pour améliorer le climat de travail. Il est unificateur, favorise la communication, aide à dédramatiser les situations et contribue à établir un climat de confiance et de collaboration. Alors chaque jour, au travail comme à la maison, prenez le temps pour une pause humour, car une bonne dose d'hilarité, ça dilate la rate et, farce à part, ça fait du bien!

18. Dominique NANCY, « Le plaisir au travail, c'est sérieux », article sur la conférence prononcée par le psychologue Marc Vachon le 12 avril 2005, FORUM, Université de Montréal, Édition du 18 avril 2005, vol. 39, n° 28 : <<http://www.iforum.umontreal.ca/Forum/ArchivesForum/2004-2005/050418/article4662.htm>>

Sorbet aux fraises



Préparation
10 minutes



Réfrigération
Au moins 4 heures



Portions
4 à 5

Ingrédients

- 1 paquet (85 g) de **poudre pour gelée** de type *Jello*, à saveur de fraises
- 1 boîte de **fraises congelées**
- 2 tasses (500 ml) de **crème glacée à la vanille**

Crème à fouetter 35 %, fouettée, légèrement sucrée et vanillée au goût

Étapes

- 1 *Décongeler les fraises dans un bol.*
- 2 *Dans un autre bol, diluer la poudre pour gelée aux fraises avec 1 tasse d'eau bouillante. Ajouter 1 tasse du jus des fraises. Compléter au besoin avec de l'eau froide.*
- 3 *Réfrigérer pour faire prendre partiellement la gelée à moitié.*
- 4 *Retirer du réfrigérateur et ajouter la crème glacée à la vanille et les fraises égouttées. Fouetter au batteur électrique.*
- 5 *Remplir les coupes à sorbet de cette préparation. Réfrigérer au moins quelques heures afin de le servir très froid.*
- 6 *Servir le sorbet aux fraises avec un peu de crème fouettée sur le dessus.*

« [...] tout individu, dans un contexte ou un environnement de travail qui lui laisse suffisamment d'autonomie pour ce faire, cherche à s'accomplir et à relever des défis en mobilisant son intelligence pratique et son inventivité. Le travail, en questionnant la capacité ou la créativité du sujet, lui révèle d'autres potentialités et lui permet de s'accomplir¹⁹. »

L'opportunité de faire preuve d'inventivité dans le travail

Un bon climat de travail est indéniablement un ingrédient déterminant de santé psychologique et de bien-être pour le personnel puisqu'il est démontré que c'est lorsque le climat est à son meilleur que les individus sont les plus performants, les plus créatifs et font preuve d'une inventivité formidable et stimulante. Par surcroît, le fait de favoriser la créativité et l'innovation dans le travail contribue à son efficacité par la trouvaille d'idées nouvelles et de solutions innovatrices à des problèmes parfois inextricables. Alors, sortons des sentiers battus et inventons les plus belles recettes de bien-être au travail!

19. « Le travail et ses malentendus – Enquêtes en psychodynamique du travail au Québec », sous la direction de Marie-Claire CARPENTIER-ROY et de Michel VÉZINA, Collection Sciences de l'administration, Les Presses de l'Université Laval, Octares éditions, 2000, p. 30.

Barres tendres au beurre d'arachides



Préparation
15 minutes



Cuisson
Aucune



Portions
36

Ingrédients

- 2 1/2 tasses (625 ml) de **céréales de riz croustillantes**
- 1 1/4 tasse (310 ml) de **flocons d'avoine (gruau)**
- 1 tasse (250 ml) de **raisins secs**
- 1 tasse (250 ml) de **d'arachides non salées** hachées
- 1/4 tasse (60 ml) de **beurre**
- 3/4 tasse (185 ml) de **cassonade**
- 3/4 tasse (185 ml) de **beurre d'arachides crémeux**
- 3/4 tasse (185 ml) de **sirop de maïs**

Étapes

- 1** Dans un grand bol, mélanger les céréales, les flocons d'avoine, les raisins secs et les arachides hachées. Réserver.
- 2** Dans une petite casserole, fondre le beurre. Ajouter la cassonade, le beurre d'arachides et le sirop de maïs. Chauffer à feu doux en mélangeant jusqu'à ce que la préparation soit onctueuse. Verser ensuite sur le mélange de céréales, de raisins et d'arachides. Bien mélanger le tout.
- 3** Beurrer un moule rectangulaire de 13 X 9 pouces (32,5 X 23 cm) et le tapisser d'un papier d'aluminium. Vaporiser un enduit antiadhésif sur le papier. Verser la préparation et la presser fermement dans le moule. Laisser refroidir jusqu'à ce qu'elle puisse être coupée en barres.
- 4** Retirer du moule, enlever le papier d'aluminium puis tailler en barres. Conserver les barres dans un contenant hermétique. Ces barres peuvent aussi être congelées.

« Le défi de l'avenir, c'est de reconstruire des organisations porteuses de sens. Ça ne se fera pas tout seul : ce sont les êtres humains qui vont réinventer le travail porteur de sens. On n'a plus le choix, il faut le faire²⁰. »

La nécessité de redonner un sens au travail

Le rapport émis en 2001 par la Commission d'étude sur les services de santé et les services sociaux, présidée par M. Michel Clair et mieux connue sous le vocable commission Clair, a fait mention de l'état de morosité dans lequel se trouve le personnel de la santé en raison des nombreux bouleversements vécus dans le réseau. Il est vrai qu'il peut être difficile, en pareil contexte, de garder son optimisme et de croire qu'on peut faire quelque chose pour améliorer la situation. Pour le Dr Serge Marquis, la première chose à faire est d'avoir le courage et la volonté de nommer la réalité, de la reconnaître et de la partager, voire d'en prendre conscience collectivement. Dans un deuxième temps, il est nécessaire de recréer des espaces de dialogue afin de trouver ensemble des solutions aux problèmes de l'organisation du travail et à la souffrance du personnel. Enfin, le passage à l'action contribue à redonner un sens au travail.

20. Dr Serge Marquis cité par Claude GALLANT, « Retrouver sens et solidarité, deux défis pour le travail de demain », Objectif Prévention, ASSTSAS, vol. 22, n° 2, 1999, p. 26.

Boules à la noix de coco



Préparation
15 à 20 minutes



Réfrigération
Environ 1 heure



Portions
36

Ingrédients

1/4 tasse (60 ml) de **beurre**

1/4 tasse (60 ml) de **sucre blanc**

1 **œuf**

1 tasse (250 ml) de **dattes**
hachées finement

1 c. à thé (5 ml) d'**essence de vanille**

3 tasses (750 ml) de **céréales de riz croustillantes**

Noix de coco sucrée et râpée au goût

Étapes

- 1 Dans une casserole moyenne, fondre le beurre à feu doux. Ajouter le sucre en brassant pour le diluer. Battre l'œuf et l'ajouter à cette préparation. Bien mélanger. Ajouter les dattes hachées et mélanger sans arrêt jusqu'à ce que le tout soit bien fondu puis enlever du feu.*
- 2 Ajouter la vanille et les céréales. Bien mélanger. Laisser tiédir pendant un maximum de 5 à 10 minutes.*
- 3 Au moment où la préparation est légèrement chaude, les boules peuvent être façonnées de la façon suivante :*
 - a) se mouiller les mains puis les secouer pour enlever l'excédent d'eau;*
 - b) former des petites boules et les passer dans la noix de coco râpée;*
 - c) se mouiller les mains fréquemment pour que les boules se façonnent plus facilement.*
- 4 Réfrigérer les boules à la noix de coco pendant environ 1 heure puis les sortir du réfrigérateur. Les conserver dans un contenant hermétique.*

Le bien-être au travail, ça se mijote ensemble!

Le bien-être au travail est une responsabilité collective où toutes les personnes œuvrant dans le milieu, tant les salarié-e-s que les représentant-e-s de l'employeur et du syndicat, ont le devoir de s'investir et de s'impliquer. Chaque personne doit se sentir concernée, non seulement par son propre bien-être au travail, mais également par le bien-être de ses pairs, de son équipe, du groupe et de l'organisation. L'adoption d'attitudes et de comportements positifs a une influence hautement significative sur l'amélioration du climat et sur la qualité de vie au travail. Il est toutefois de la responsabilité première de l'employeur, en partenariat avec le syndicat, d'assumer son leadership en cette matière et d'utiliser tous les ingrédients nécessaires pour créer un environnement de travail propice à la promotion et au développement du bien-être de l'ensemble de ses employé-e-s. En l'absence d'un tel environnement, la Fédération convie chaque professionnelle en soins à rechercher et à réclamer collectivement le bien-être au travail. De fait, ça se mijote ensemble!

Muffins santé aux brisures de caroube



Préparation
15 minutes



Cuisson
25 minutes



Portions
8 à 12

Ingrédients

- 2 tasses (500 ml) de **farine de blé entier**
- 1/3 tasse (85 ml) de **cassonade**
- 1 c. à soupe (15 ml) de **levure chimique**
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de **sel**
- 1 **œuf** battu
- 1 tasse (250 ml) de **lait**
- 3/4 tasse (185 ml) de **brisures de caroube**
- 1/2 tasse (125 ml) de **raisins secs**
- 1 c. à thé (5 ml) de **zeste d'orange**
- 1/4 tasse (60 ml) de **beurre** fondu chaud

Étapes

- 1 *Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Beurrer et enfariner les moules à muffins.*
- 2 *Dans un bol, tamiser la farine, la cassonade, la levure chimique et le sel.*
- 3 *Mélanger l'œuf battu et le lait. Verser ce mélange d'un seul coup sur les ingrédients secs tamisés et brasser jusqu'à ce que les ingrédients soient mêlés, sans plus. Car plus la pâte est rugueuse, meilleurs seront les muffins.*
- 4 *Ajouter les brisures de caroube, les raisins secs et le zeste d'orange. Incorporer le beurre fondu chaud à la préparation. Bien mélanger.*
- 5 *À l'aide de deux cuillères, remplir les moules à muffins aux 2/3 en manipulant la pâte le moins possible. Cuire immédiatement au four pendant 20 à 25 minutes.*

Glaçage à la caroube

Ingrédients

- 1 tasse (250 ml) de **brisures de caroube**
- 1/3 tasse (85 ml) de **beurre**
- 2 c. à soupe (30 ml) de **sirop de maïs**

Étapes

- 1 *Dans un bain-marie, mettre le beurre, le sirop de maïs et les brisures de caroube. Brasser jusqu'à ce que le tout soit bien fondu.*
- 2 *Laisser tiédir puis glacer les muffins.*



FÉDÉRATION
INTERPROFESSIONNELLE
DE LA SANTÉ DU QUÉBEC

Siège social

2050, rue de Bleury, 4^e étage, Montréal (Québec) H3A 2J5 |
514 987-1141 | 1 800 363-6541 | Téléc. : 514 987-7273

Bureau de Québec

1260, boul. Lebourgneuf, bur. 300, Québec (Québec) G2K 2G2 |
418 626-2226 | 1 800 463-6770 | Téléc. : 418 626-2111

www.fiqsante.qc.ca | info@fiqsante.qc.ca