

Pratiques prometteuses pour répondre à

L'EXODE DES CERVEAUX FEMINISTES

Autosoins  
et soins collectifs

Pratiques prometteuses pour  
développer un environnement propice à  
l'autosoins et aux soins collectifs:

### 3 Soutien organisationnel

- **Chèques ou cadeaux pour le personnel** (plantes, cartes-cadeaux pour la librairie, etc.).
- **Allocation de dépenses de bien-être** disponible pour le personnel (200\$-500\$). Cet argent peut être utilisé selon les souhaits du personnel (pour acheter des massages, des cours de fitness ou des chaussures de course, etc.).
- **Coordonnatrice du bien-être**, supervision clinique ou counseling – pour les clientes et le personnel

### 1 Comités de bien-être dirigés par le personnel

- **Comités de bien-être**, dont certains sont dirigés par des membres du personnel. Ces comités ont souvent demandé l'avis de l'ensemble de l'organisation pour déterminer les activités ou les projets à entreprendre. Ils ont permis de réfléchir au bien-être du personnel et de l'organisation, ainsi que de développer les compétences et l'engagement des individus.

### 2 Activités

- **Ateliers sur le bien-être** ou programmes de soutien pour le personnel
- **Ouverture des programmes destinés aux clientes** à l'ensemble du personnel (yoga, programmes artistiques, etc.)
- **Les lundis du bien-être**: le lundi matin, le personnel a été invité à prendre le temps de se concentrer sur son bien-être. Elles n'avaient de comptes à rendre à personne et n'avaient pas à dire ce qu'elles avaient fait de ce temps. L'organisation ne servait pas de clientes pendant cette période. Il s'agissait d'un espace de réflexion et d'identification par le personnel des choses à ajuster.