Mylène Houle Morency



Santé psychologique au travail : charge mentale, résilience et conciliation

Et si vos équipes se sentaient mieux outillées pour composer avec la charge mentale, intégrer des pratiques concrètes de conciliation travail-vie personnelle et préserver leur énergie au quotidien? Quels effets cela aurait-il sur leur engagement, leur bien-être et leur capacité à maintenir une performance durable?

On reconnaît de plus en plus que l'organisation du travail, la clarté des pratiques et la qualité des outils mis à disposition influencent directement la charge mentale et la santé psychologique. Pourtant, peu d'organisations prennent le temps d'outiller concrètement leurs équipes pour mieux naviguer ces réalités.

Les formations et conférences proposées par FLO Organisation ont rejoint des milliers de personnes au fil des ans, en entreprise, en bibliothèque et auprès de diverses associations. Elles sont conçues pour outiller concrètement les individus et les équipes, avec des approches applicables tant au travail qu'au quotidien.

Les participants soulignent la capacité de FLO à rendre les enjeux de charge mentale, d'organisation du quotidien et de conciliation travail-vie personnelle concrets et accessibles. Les outils proposés sont simples à s'approprier et permettent de mettre en place des pratiques réalistes, adaptées aux réalités de chacun. L'approche humaine et structurante de Mylène favorise l'engagement et le passage à l'action.

Prêts à soutenir le mieux-être de vos équipes et à outiller vos milieux pour alléger la charge mentale? Discutons ensemble du format le plus pertinent pour votre organisation.

flo-organisation.com (514) 862-6936 mylene@flo-organisation.com

Catalogue des formations et conférences FLO

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL

Voici la liste des formations les plus fréquemment présentées par FLO portant sur le mieux-être. Nous pouvons également créer du contenu sur mesure pour répondre à vos besoins.

Toutes les formations sont disponibles en français et en anglais.

	Page
1 - La (sur)charge mentale: Outiller vos employés à la surmonter et à l'atténuer	5
2 - Préparer, soutenir, réintégrer : La gestion proactive du congé prolongé planifié	6
3 - Efficience cognitive et performance durable : Des leviers concrets pour prévenir l'épuisement	7
4 - Résilience au travail : Agilité émotionnelle et sécurité psychologique	8
5 - S'organiser pour de bon	9

Catalogue des formations et conférences FLO

CONCILIATION TRAVAIL-VIE PERSONNELLE

Voici la liste des formations et conférences les plus fréquemment présentées par FLO, portant sur **l'organisation personnelle et domestique**. Nous pouvons également créer du contenu sur mesure pour répondre à vos besoins.

Toutes les conférences sont offertes en français et en anglais.

	Page
6 - Gestion de la paperasse personnelle - ou comment déblayer les comptoirs de cuisine!	10
7 – Qu'est-ce qu'on mange? La planification des repas	11
8 - Au même diapason: la technologie pour mieux partager la charge mentale personnelle	12
9 - Des semaines plus joyeuses et productives	13
10 - Réintégrer le travail suite à un congé parental	14

Mylène Houle Morency



À propos de Mylène

Mylène Houle Morency | B. Comm, Formatrice agréée, CVOP

Mylène Houle Morency est formatrice agréée en milieu de travail, conférencière et autrice, spécialisée en charge mentale, conciliation travail-vie personnelle, résilience et pratiques favorisant la santé psychologique au travail. Elle accompagne les organisations dans la mise en place d'approches concrètes pour soutenir le mieux-être des équipes, renforcer l'engagement et favoriser une performance durable.

Titulaire d'un baccalauréat en Commerce, avec mention, de l'Université de la Colombie-Britannique (UBC), Mylène a œuvré près de quinze ans comme cadre et gestionnaire en milieu corporatif. Cette expérience nourrit une approche ancrée dans les réalités organisationnelles, orientée vers des solutions applicables sur le terrain. Devenue mère, elle a fait le lien entre l'optimisation des processus en entreprise et la nécessité de se doter de systèmes concrets pour réduire la charge mentale et soutenir l'équilibre travail-vie personnelle.

Fondatrice de FLO Organisation en 2013, elle a fait évoluer son offre vers la formation en entreprise et les conférences, après avoir accompagné des familles dans l'implantation de systèmes concrets pour alléger le quotidien. Elle intervient aujourd'hui auprès d'organisations, de bibliothèques et de milieux communautaires à travers le Québec.

Membre de l'Association des organisateurs professionnels du Canada (OPC) et de la National Association of Productivity and Organizing Specialists (NAPO), et récipiendaire du prix Harold Taylor, Mylène est également autrice du livre S'organiser pour de bon (Éditions de l'Homme) et coanimatrice de l'émission Heureux rangement à la chaîne CASA. Elle est reconnue pour sa capacité à vulgariser des concepts complexes et à proposer des outils concrets, applicables tant au travail que dans la vie quotidienne.

flo-organisation.com (514) 862-6936 mylene@flo-organisation.com

1 - La (sur)charge mentale - Outiller vos employés à la surmonter et à l'atténuer



Bien que le terme «charge mentale» existe depuis des décennies en sociologie du travail, son application au contexte de la conciliation famille-travail a été davantage mise de l'avant au cours des dernières années.

Les répercussions non seulement sur la santé des employés mais par conséquent sur le succès de l'entreprise peuvent être délétères, et fort heureusement peuvent être atténuées par la proactivité de gestionnaires outillés et bienveillants. Vous êtes invités à explorer le sujet de la surcharge mentale et les stratégies pour la surmonter et l'atténuer lors de cette conférence.

À la fin de cette formation vous serez en mesure de :

- Définir la charge mentale et d'identifier les membres de votre équipe qui sont possiblement concernés par celle-ci
- Discerner les types de coûts générés par la surcharge mentale et les raisons pour lesquelles vous devriez vous y intéresser en tant que gestionnaire
- Savoir déceler les signes avant-coureurs de la surcharge mentale
- Proposer des stratégies aux membres de votre équipe pour favoriser leur bien-être, prévenir la surcharge mentale et contribuer au succès de votre entreprise.

Formats offerts: 1h, 2h ou atelier de 3h.

Cette formation peut être structurée pour un public de gestionnaires ou un public d'employés.

flo-organisation.com (514) 862-6936 mylene@flo-organisation.com

2 - Préparer, soutenir, réintégrer : La gestion proactive du congé prolongé planifié



Dans plusieurs organisations, la gestion du congé parental repose encore sur des pratiques informelles ou des processus insuffisants pour répondre aux besoins des employé(e)s, des gestionnaires et des équipes. Même lorsqu'un cadre existe, il est souvent appliqué de façon inégale et peu outillé pour offrir une expérience de retour réellement humaine et efficace. Il en résulte une surcharge pour les équipes, des réactions dans l'urgence chez les gestionnaires et, pour la personne de retour, une réintégration souvent déstabilisante malgré son expérience.

Dans un contexte de rareté de main-d'œuvre, améliorer la gestion du congé parental constitue un levier concret de rétention, d'engagement et de performance durable. Structurer cette transition avec rigueur et bienveillance permet de soutenir à la fois la continuité des opérations et la qualité de la relation employé-employeur.

Cette formation s'adresse aux **gestionnaires et décideur(-euse)s** qui souhaitent structurer ou bonifier leur approche du congé parental, à travers des pratiques concrètes pour mieux encadrer le départ, le lien pendant l'absence et le retour au travail, tout en soutenant la cohésion d'équipe.

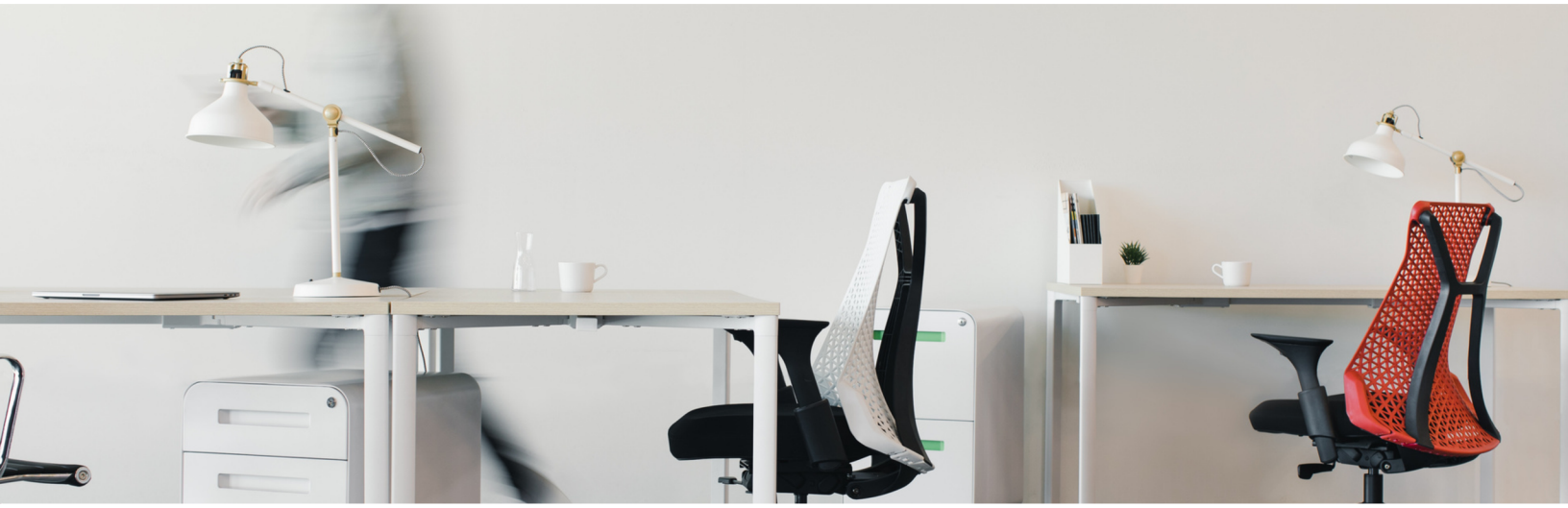
À la fin de la formation, vous serez en mesure de :

- Identifier les lacunes de vos pratiques actuelles
- Comprendre les enjeux pour les employés, les équipes et l'organisation
- Planifier proactivement le départ et le retour
- Mettre en place des processus clairs et reproductibles
- Favoriser un retour fluide, productif et humain
- Agir comme ambassadeur(-rice) du changement au sein de l'organisation

Formats offerts: Formations d'une heure, 2h ou atelier de 3h.

flo-organisation.com (514) 862-6936 mylene@flo-organisation.com

3 - Efficience cognitive et performance durable : Des leviers concrets pour prévenir l'épuisement



Les enjeux de productivité sont largement discutés en milieu de travail, mais l'influence du fonctionnement du cerveau sur l'organisation du travail, la qualité de l'attention, la prise de décision et la performance dans le temps demeure peu abordée. Dans plusieurs organisations, les pratiques, outils et modes de collaboration sollicitent fortement les ressources cognitives des équipes, ce qui contribue à la dispersion, à la fatigue mentale et à une perte d'efficacité, sans nécessairement réduire la charge de travail.

De nombreux leviers d'efficience cognitive relèvent pourtant de choix organisationnels simples : structurer le travail, clarifier les communications, organiser l'information, protéger l'attention et soutenir l'énergie mentale. Cette formation invite les gestionnaires et les équipes RH à mieux comprendre ces mécanismes et à activer des leviers concrets pour améliorer la qualité du travail, prévenir l'épuisement et soutenir une performance durable.

À la fin de cette formation, vous serez en mesure de :

- Comprendre ce qu'est l'efficience cognitive et en quoi elle se distingue des approches classiques de productivité
- Identifier les pratiques organisationnelles qui favorisent ou nuisent à l'attention, à la clarté et à l'énergie mentale
- Reconnaître les signaux de fatigue cognitive qui compromettent la qualité du travail et la performance dans le temps
- Mettre en place des leviers concrets pour structurer l'organisation du travail, améliorer la circulation de l'information et soutenir une performance durable au sein de vos équipes

Formats offerts : 1 h 30, 3 heures ou 6 heures.

flo-organisation.com (514) 862-6936 mylene@flo-organisation.com

4 - Résilience au travail : Agilité émotionnelle et sécurité psychologique



La résilience est souvent présentée comme une qualité individuelle, alors que ses mécanismes concrets demeurent peu explicités en contexte de travail. Dans plusieurs milieux, les rythmes soutenus, les exigences relationnelles et les périodes de changement sollicitent fortement les capacités d'adaptation, ce qui peut fragiliser le bien-être, la qualité des relations et la capacité de rebond à moyen terme.

Or, la résilience se développe à travers des leviers accessibles : mieux comprendre ses réactions au stress, accueillir ses émotions avec plus de souplesse, s'appuyer sur ses valeurs et sur le soutien des autres, et contribuer à un climat de sécurité psychologique. Cette formation invite les équipes et les gestionnaires à activer ces leviers pour préserver la santé mentale, soutenir l'engagement et renforcer une capacité d'adaptation durable.

À la fin de cette formation, vous serez en mesure de :

- définir la résilience au travail et comprendre ses principaux leviers individuels et relationnels ;
- reconnaître les réactions au stress et aux émotions difficiles qui nuisent à l'adaptation ;
- identifier des pratiques qui favorisent la sécurité psychologique et le soutien mutuel ;
- mettre en place des stratégies concrètes pour renforcer sa capacité de rebond au quotidien.

Formats offerts : Formation de 1h ou 1h30; ou atelier de 3 heures ou 6 heures.

Cette formation est structurée pour un public d'employés et de gestionnaires jumelés.

5 - S'organiser pour de bon



À la recherche d'astuces et de systèmes pour mieux organiser votre espace et vous sentir plus apaisé dans votre environnement? Cette conférence, inspirée du contenu du livre S'organiser pour de bon, vous propose des repères concrets pour reprendre le contrôle de votre organisation, sans viser la perfection.
Même avec de bonnes intentions, le désordre tend à revenir lorsqu'on ne met pas en place des stratégies durables. On estime d'ailleurs que nous passons chaque jour 50 minutes à chercher des objets égarés, ce qui représente, à l'échelle d'une année, un temps précieux perdu — avec des impacts réels sur la concentration, l'énergie et la productivité individuelle et collective.

Cette conférence vous guidera à travers des approches simples et réalistes pour structurer votre organisation et installer des habitudes qui tiennent dans le temps, tant dans votre environnement personnel que professionnel.

À la fin de cette formation, vous serez en mesure de :

- reconnaître votre style d'organisation et comprendre comment l'adapter à votre réalité ;
- identifier ce qui freine vos élans d'organisation et de désencombrement ;
- appliquer la méthode RECUL pour structurer un projet d'organisation, du petit espace au projet plus ambitieux ;
- repérer des pistes concrètes pour organiser vos espaces de façon fonctionnelle et durable.

Tout le monde peut s'organiser : il s'agit surtout de comprendre ce qui a freiné vos démarches par le passé et de repartir avec une méthode claire, adaptée à votre réalité.

Formats offerts: 1 h, 90 minutes ou 3 heures.

flo-organisation.com (514) 862-6936 mylene@flo-organisation.com

6 - Gestion de la paperasse personnelle (ou comment déblayer les comptoirs de cuisine!)



La gestion de la paperasse constitue une source importante de charge mentale au quotidien. Entre le courrier à trier, les rappels écrits, les documents de l'école et des loisirs, les factures et les dossiers importants (impôts, assurances, références), l'accumulation de papiers et de fichiers numériques devient rapidement envahissante. La crainte de jeter des documents importants mène souvent à la création de piles temporaires… qui deviennent permanentes, et à des décisions constamment repoussées.

Des leviers concrets existent toutefois pour alléger cette charge : mettre en place des systèmes simples et cohérents (physiques et numériques), clarifier quoi conserver et pour combien de temps, et instaurer un processus d'entretien régulier. Cette formation propose une approche pragmatique pour structurer la gestion de la paperasse au quotidien, réduire le stress associé aux documents et reprendre le contrôle sur l'information familiale, sans viser la perfection.

À la fin de cette formation, vous serez en mesure de :

- reconnaître l'impact de la paperasse sur la charge mentale et le stress au quotidien ;
- mettre en place des systèmes simples pour organiser les documents papier et numériques ;
- déterminer quelles catégories de documents conserver et pour quelle durée ;
- structurer un processus hebdomadaire réaliste pour entretenir les systèmes ;
- utiliser un cartable familial (ou un équivalent numérique) pour centraliser l'information importante ;
- réduire les piles temporaires en prenant des décisions plus rapidement et plus sereinement.

Formats offerts : 1 h, 90 minutes ou 3 heures.

Note : un gabarit du cartable familial en format numérique peut être offert en option afin de faciliter l'implantation des systèmes présentés.

7 – Qu'est-ce qu'on mange?



Concilier un horaire exigeant avec une vie personnelle bien remplie rend l'alimentation quotidienne rapidement lourde à gérer. La planification des repas, les décisions répétées, l'organisation de la cuisine et la préparation peuvent devenir une source de charge mentale et de fatigue, ce qui mène souvent à des choix par défaut, à l'improvisation de dernière minute ou à un sentiment de manque de contrôle sur le quotidien.

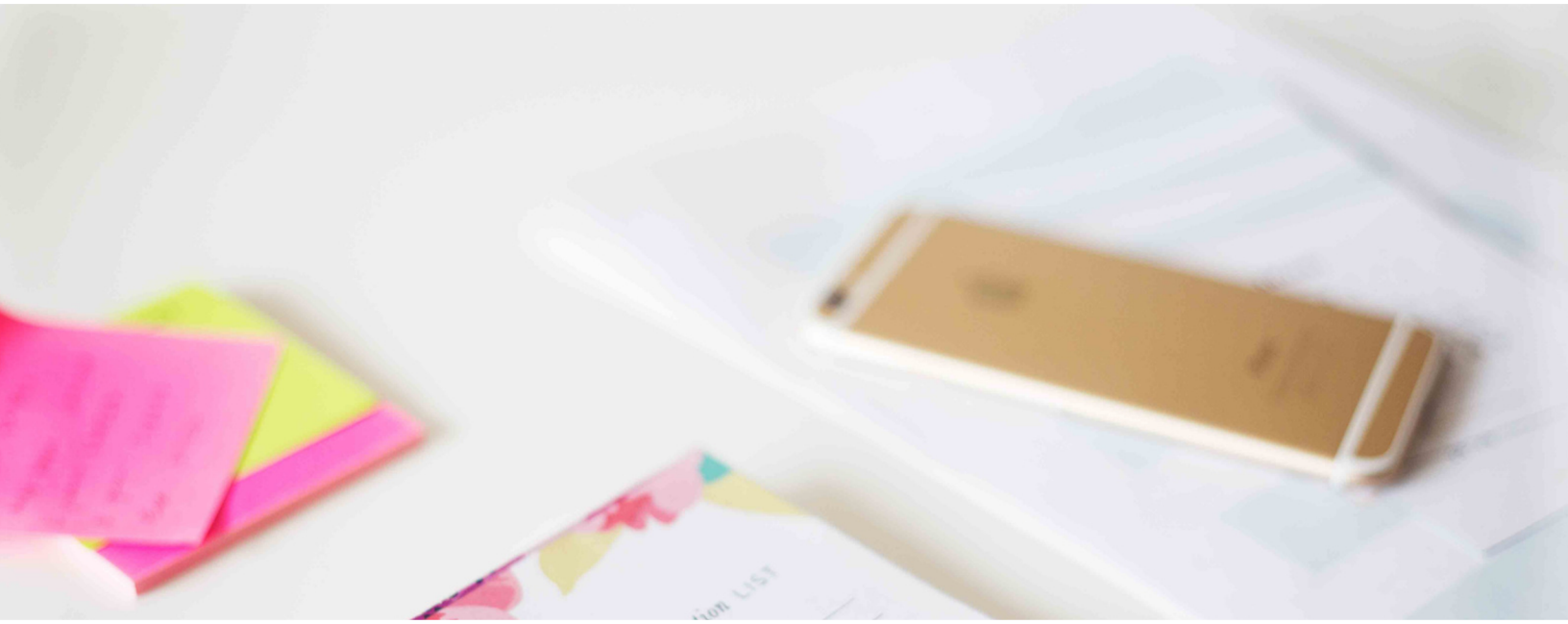
Des leviers concrets existent toutefois pour simplifier l'alimentation sans viser la perfection : structurer la planification des repas, optimiser les moments de préparation, s'appuyer sur des outils technologiques et organiser la cuisine de façon fonctionnelle. Cette formation propose une méthodologie réaliste pour se créer des menus simples et nourrissants, réduire le temps consacré à la logistique des repas et libérer de l'espace mental au quotidien.

À la fin de cette formation, vous serez en mesure de :

- reconnaître l'impact de la planification des repas sur la charge mentale et l'énergie au quotidien ;
- structurer une planification des repas simple et adaptée à votre réalité ;
- optimiser la préparation des repas pour gagner du temps ;
- utiliser des outils technologiques pour alléger la logistique alimentaire ;
- organiser votre cuisine de façon plus fonctionnelle afin de faciliter les routines ;
- mettre en place des stratégies durables pour maintenir de meilleures habitudes alimentaires dans le temps.

Formats offerts : 1 h, 90 minutes, 3 h + formation asynchrone préenregistrée.

8 - Au même diapason: La technologie pour mieux partager la charge mentale personnelle



La multiplication des engagements, des projets et des informations à gérer au quotidien rend la coordination familiale et personnelle de plus en plus complexe. Entre les agendas à synchroniser, les décisions à prendre en continu, les documents à retrouver, les mots de passe à gérer et les projets à planifier (voyages, rénovations, événements), la charge mentale augmente et la fatigue décisionnelle s'installe.

Des leviers concrets existent toutefois pour simplifier cette gestion : consolider l'information à un seul endroit, utiliser des outils technologiques adaptés pour coordonner les agendas, structurer les projets personnels et centraliser la documentation importante. Cette formation propose une approche pragmatique pour choisir et utiliser des applications utiles au quotidien afin d'alléger la charge mentale, améliorer la coordination entre les personnes impliquées et reprendre du pouvoir d'agir sur l'organisation du temps et de l'information.

À la fin de cette formation, vous serez en mesure de :

- reconnaître l'impact de la dispersion des informations et des décisions sur la charge mentale ;
- consolider les engagements familiaux dans un agenda partagé ;
- structurer la gestion de projets personnels (voyages, rénovations, événements) à l'aide d'outils numériques ;
- centraliser la documentation importante et sécuriser l'accès aux mots de passe ;
- utiliser des applications pour organiser et préserver plus facilement des souvenirs ;
- réduire la fatigue décisionnelle liée à la coordination du quotidien.

Formats offerts : 1 h, 90 minutes ou 2 h.

9 - Des semaines plus joyeuses et productives : Se réapproprier du temps pour nos objectifs



Le quotidien est souvent rempli d'obligations, de responsabilités et d'imprévus, laissant peu d'espace mental pour réfléchir à ses objectifs personnels et professionnels. Entre les attentes externes, la pression de performance et la difficulté à prioriser, plusieurs projets restent à l'état d'intentions, malgré une réelle motivation de départ.

Des leviers concrets existent toutefois pour transformer des objectifs en actions : clarifier ce qui compte réellement, structurer ses priorités et mettre en place des balises réalistes pour avancer malgré les contraintes du quotidien. Cette formation propose une méthode simple et engageante pour identifier ses objectifs, prioriser efficacement (roches, cailloux, sable) et mieux composer avec ses propres tendances face aux attentes, afin de passer de l'intention à l'action de façon durable.

À la fin de cette formation, vous serez en mesure de :

- identifier des objectifs personnels et professionnels clairs et réalistes ;
- prioriser vos actions à l'aide de la méthode « roches, cailloux et sable » ;
- reconnaître votre tendance face aux attentes internes et externes ;
- mettre en place des stratégies concrètes pour surmonter les obstacles liés à cette tendance ;
- structurer votre passage à l'action dans un quotidien déjà chargé ;
- maintenir le cap sur vos priorités malgré les sollicitations et les imprévus.

Formats offerts : 1 h, 90 minutes ou 3 h.

10 – Meilleures astuces d'organisation pour réintégrer le travail suite à un congé parental!



Le retour au travail après un congé parental est une transition complexe qui touche simultanément la sphère familiale, professionnelle, le foyer/le couple et la sphère individuelle. Entre l'organisation du quotidien (milieu de garde, routines, repas, sommeil), la reprise des repères au travail (attentes, charge mentale, limites, identité professionnelle) et la répartition des responsabilités à la maison, cette période met fortement à l'épreuve l'énergie, la clarté et la capacité d'adaptation.

Des leviers concrets permettent toutefois de reprendre du pouvoir d'agir : structurer les routines, rendre visible la charge mentale, planifier la réintégration professionnelle, clarifier les limites, outiller la coordination familiale et préserver des bulles de recharge personnelles. Cette formation propose des repères pratiques et des outils applicables pour traverser cette transition avec plus de fluidité, de réalisme et de bienveillance envers soi.

À la fin de cette formation, vous serez en mesure de :

- identifier les principaux enjeux du retour au travail dans les 4 sphères (familiale, professionnelle, foyer/couple, individuelle) ;
- planifier concrètement la réintégration (avant, pendant et après) et structurer une reprise progressive;
- mettre en place des routines réalistes (milieu de garde, repas, sommeil, préparation matérielle) ;
- clarifier vos limites professionnelles et organiser votre temps de travail selon la nouvelle réalité familiale ;
- rendre visible et mieux partager la charge mentale au foyer et en couple ;
- intégrer des stratégies simples pour préserver du temps pour soi et soutenir votre bien-être.

Formats offerts: 1 heure, 90 minutes, 3 heures

Formations FLO

Ils m'ont fait confiance:

Telle que lue, vue ou entendue :

Prêts à simplifier le quotidien et alléger la charge mentale de votre équipe? Réservez votre formation dès maintenant!

flo-organisation.com (514) 862-6936 mylene@flo-organisation.com