



Toussez dans
votre coude



Lavez
vos mains



Gardez vos
distances



Couvrez
votre visage
(si moins de 2 mètres)



Limitez vos
déplacements

COVID-19 : On protège aussi sa santé mentale

Prendre soin de son milieu de travail - Employé

Avec la réouverture progressive des entreprises, plusieurs travailleurs réintègrent leur emploi. Ce processus pourrait susciter des appréhensions, du stress et de l'anxiété chez certaines personnes dans tous les secteurs d'activités. Voici quelques astuces pour vous aider à faire face à cette situation.



➤ Adoptez une routine qui structure vos journées de travail

- Commencez et terminez votre journée de travail avec des moments de relaxation (marcher dehors, écouter de la musique, lire un livre ou le journal, prendre un café sur sa terrasse, s'étirer, etc.) ;
- Fixez-vous quotidiennement des objectifs simples à accomplir (ex : liste de tâches) ;
- Organisez votre télétravail pour mieux travailler à la maison si le contexte l'impose ;
- Établissez une coupure entre votre travail et vie personnelle (suivre un horaire fixe, en dédiant un espace au travail, etc.).



➤ Accordez-vous des périodes de repos

- Intégrez du temps d'arrêt et des retours conscients au moment présent pendant votre journée de travail (ex : exercices de respiration, tai chi, yoga, méditation etc.) ;
- Essayez de garder du temps seul pour vous ressourcer à la maison ;
- Dédiez du temps à des activités qui vous font du bien.



➤ Maintenez une bonne hygiène de vie et prenez soin de vous

- Continuez de bien vous alimenter, bougez chaque jour et dormez bien ;
- Faites-vous un plan familial pour la reprise au travail (ex : déterminer un plan d'action si un membre de votre famille tombe malade).



➤ Informez-vous auprès de sources fiables

- Tenez-vous à jour sur les annonces et mesures gouvernementales ;
- Renseignez-vous sur les mesures préventives de la COVID-19 qui devraient être mises en place dans votre milieu de travail.



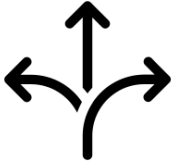
➤ Définissez et communiquez vos besoins aux personnes appropriées dans votre milieu de travail

- Identifiez les éléments qui pourraient rétablir un sentiment de réconfort, de stabilité et de calme dans votre milieu de travail ;
- Identifiez des stratégies qui ont fonctionné pour vous dans le passé pour gérer les moments de stress et d'incertitude ;
- Faites part de vos inquiétudes, préoccupations et/ou contraintes à votre gestionnaire ;
- Adressez vos préoccupations à des collègues de confiance afin d'obtenir des conseils ou même valider vos décisions.



➤ **Soyez créatifs pour rester en contact avec vos collègues et supérieurs**

- Privilégiez des rencontres de suivi téléphoniques et/ou vidéos afin d'échanger sur vos dossiers plutôt que des courriels (ex : Microsoft Teams, Zoom, Google « Hangouts », etc.) ;
- Reconnaissez et félicitez l'apport de vos collègues ;
- Partagez avec eux les actions et stratégies gagnantes.



➤ **Tentez d'être proactifs et flexibles**

- Acceptez que la situation génère beaucoup d'incertitude et qu'un temps d'adaptation est nécessaire avant de retrouver sa zone de confort ;
- Concentrez-vous plutôt sur les aspects de votre vie sur lesquels il est possible d'avoir du contrôle (le respect des mesures préventives de la COVID-19, le maintien de saines habitudes de vie, l'adoption d'une attitude positive, etc.) ;
- Ayez une approche de résolution de problème pour les défis que vous surmontez ;
- Diminuez vos exigences et attentes élevées (par exemple : se donner le droit de ralentir la cadence ou de remettre des tâches non prioritaires à plus tard).



➤ **Pratiquez la compassion**

- Rappelez-vous que la situation est exceptionnelle et que les réactions de stress peuvent être variables ;
- Tentez d'adopter un discours positif envers vous-même ;
- Évitez de vous juger sévèrement lorsque les choses n'avancent pas aussi vite que prévu ou que vous vous sentez dépassé par les événements ;
- Soyez bienveillants envers les autres, de la même manière que vous le seriez envers une personne estimée; le contexte est difficile pour tous.

Si le contexte de pandémie affecte votre capacité à prendre soin de vous, de votre famille ou de faire votre travail, informez-vous auprès des ressources disponibles. Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse!

- Service de consultation téléphonique psychosociale : Info-social 811
- La ligne de prévention du suicide : 1 866 APPELLE (277-3553)
- Ligne de santé au travail de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine : 1 833 354-0009
- Votre programme d'aide aux employés (PAE)

Autres ressources pertinentes

- [Répertoire des services essentiels : http://ressortgim.ca/covid-19/](http://ressortgim.ca/covid-19/)
- <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Pages/retour-au-travail.aspx>
- <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/#c46341>
- <https://www.inspq.qc.ca/covid-19/sante-au-travail>
- <https://www.irsst.qc.ca/covid-19/avis-irsst/id/2659/aide-a-la-planification-de-la-reprise-des-activites-dans-les-pme-quebecoises>
- <https://www.cisss-gaspesie.gouv.qc.ca/covid-19/sante-mentale/>
- <https://www.cisss-gaspesie.gouv.qc.ca/employes-professionnels/des-reponses-a-vos-questions/>
- <http://cosme.ca/covid-19/boite-a-outils/>
- <https://covidgaspesie.com/employeurs-entreprises/>
- <https://www.inspq.qc.ca/covid-19/formations/sante-au-travail>