



PRIORISEZ VOTRE BIEN-ÊTRE MENTAL PENDANT QUE VOUS TRAVAILLEZ DE LA MAISON

La **COVID-19** a d'importantes répercussions sur tous les aspects de l'emploi au Canada, comme partout dans le monde. À l'heure actuelle, de nombreuses personnes perdent leur emploi, tandis que d'autres occupent des postes de première ligne, lesquels sont jugés essentiels pour faire face au virus. Les travailleurs qui peuvent s'acquitter de leurs tâches professionnelles à la maison se trouvent donc en quelque sorte dans une position enviable. Mais le fait de travailler à domicile comporte

son lot de contraintes, et il est important d'en tenir compte afin de créer un environnement de travail sain. La Commission de la santé mentale du Canada a dressé une liste de six recommandations à l'intention des personnes qui travaillent à la maison. Bien que ces suggestions ne puissent pas résoudre toutes les difficultés qu'engendre le contexte actuel, le fait de poser quelques gestes – aussi petits soient-ils – visant à favoriser le bien-être mental, signifie que vous êtes sur la bonne voie.

1 Soyez conscient que tout le monde est en train de s'ajuster

Tant les employeurs que les employés ont été contraints de procéder à des ajustements majeurs dans leur façon de travailler. La plupart des employeurs ne sont pas habitués à gérer à distance tous les membres de leur personnel, et la plupart des employés n'ont pas l'habitude d'accomplir leurs tâches à partir de la maison. Les projets sont mis en veilleuse, les équipes sont divisées, le soutien technique est concentré sur les priorités organisationnelles et ainsi de suite. Dans de telles conditions, il est utile de se rappeler certaines choses :

- Tout le monde tente de trouver ses repères et de s'adapter à cette « nouvelle normalité ».
- Certains de nos collègues sont confrontés à des enjeux personnels supplémentaires, notamment de s'occuper de leurs enfants alors que les écoles et les garderies sont fermées, de prodiguer des soins à une personne atteinte d'une maladie physique ou mentale ou encore de disposer de revenus inférieurs parce que leur conjoint a été mis à pied.

Quelles que soient les circonstances, le moment est venu de faire preuve de compassion plutôt que de frustration.

2 Ne vous sentez pas coupable si vous trouvez difficile de vous concentrer

C'est normal d'avoir du mal à vous concentrer en ce moment. Pendant une pandémie mondiale, où chaque jour apporte plus d'incertitude, les distractions sont inévitables. Il est à prévoir que les inquiétudes concernant notre santé et celle de nos proches, ou que nos préoccupations financières nuisent à notre capacité à traiter l'information.

Le stress peut entraver la capacité du cerveau à se concentrer. Il peut même réduire la faculté de mémorisation. Alors, ne vous sentez pas mal si vous n'arrivez pas à offrir votre plein rendement. Le fait est que cette situation est loin d'être habituelle. Soyez bon envers vous-même et reconfortez-vous en vous disant que vous faites de votre mieux.

3 Utilisez toutes les ressources à votre disposition

Ce n'est pas le moment de pratiquer le stoïcisme. Avec cette pression qui arrive de partout, il est important de profiter de tout le soutien dont vous disposez pour faciliter vos tâches professionnelles. N'hésitez pas à réclamer l'appui d'un programme d'aide aux employés ou d'un service de consultation à distance, ou d'engager une conversation ouverte avec votre superviseur ou votre équipe des ressources humaines.

Si votre situation familiale nécessite une flexibilité supplémentaire, examinez vos options. Cela pourrait signifier de travailler en dehors des périodes de pointe en vue de partager avec votre conjoint les moments pour s'occuper des enfants, ou encore se traduire par une réduction de vos heures afin de prendre soin d'un membre de la famille qui est plus vulnérable. Soyez honnête par rapport à vos difficultés, sans craindre de demander ce dont vous avez besoin.

4 Maintenez un horaire normal dans la mesure du possible

En ces temps incertains, le fait de mettre en place une routine peut s'avérer utile pour réduire votre anxiété. Conserver des heures de travail fixes vous aidera à délimiter clairement les périodes de travail et les moments de détente. Si vous le pouvez, déterminez une heure de début et une heure de fin ainsi qu'un temps de pause, tout en laissant une certaine place à la flexibilité. Après tout, si le coronavirus nous a appris quelque chose, c'est bien que même les routines les mieux établies peuvent être chamboulées.

Lorsqu'il est temps de vous déconnecter pour la journée, faites-le complètement. Avec un travail si facilement accessible et moins de possibilités pour occuper le temps à la maison, il est tentant de consulter ses courriels et d'effectuer des tâches professionnelles à toute heure du jour. Néanmoins, il est encore plus important de respecter votre horaire et de vous donner le temps de vous détendre mentalement.

6 Prenez le temps de maintenir les contacts humains tout au long de la journée

La socialisation au travail, même s'il ne s'agit que d'un petit « bonjour » en vous servant un café le matin, est un élément fondamental de l'expérience en milieu de travail. Maintenant que tout le monde travaille à distance, il importe plus que jamais de maintenir cette connexion humaine tout au long de votre journée de travail.

S'il y a quelqu'un à la maison avec vous, discutez avec lui fréquemment au cours de la journée. Communiquez régulièrement avec vos collègues, que ce soit au sujet du travail ou simplement pour les saluer. Faites un effort pour les appeler ou parler avec eux par vidéoconférence (lorsque cela est possible) plutôt que de limiter vos moyens de communication aux courriels. Mais surtout, prenez des nouvelles des gens. Contactez quelqu'un de votre entourage et demandez-lui comment il va. Nous nous trouvons peut-être dans un contexte où nous assumons seuls nos tâches professionnelles, mais nous faisons tous face à cette nouvelle réalité ensemble.

5 Allouez-vous des moments pour l'activité physique pendant la journée

Il a été démontré que même un exercice physique modéré a un effet positif sur l'humeur, augmente la confiance en soi, stimule la mémoire et le fonctionnement du cerveau et diminue le stress. Pour tirer le maximum de votre journée de travail, accordez-vous de courtes pauses pour bouger et faire circuler le sang. Promenez vous dans la maison en prenant un appel téléphonique ou utilisez votre période de dîner pour faire une brève séance de yoga.

Les bienfaits de l'activité physique en dehors de votre journée de travail se reflèteront positivement sur votre travail. Ne doutez pas de l'effet stimulant qu'une promenade en soirée peut avoir sur votre humeur et sur votre mémoire le lendemain. L'exercice peut également améliorer la qualité du sommeil, renforçant ainsi le système immunitaire de l'organisme.

Pour plus d'information, visitez le www.mentalhealthcommission.ca/Francais/covid19



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada



Avec le financement de

Santé
Canada

Health
Canada