



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada



# PROTÉGER VOTRE PROPRE SANTÉ MENTALE

« Le temps que je passe à soutenir mon équipe de mon mieux pèse sur mon propre bien-être.  
Parfois, j'ai l'impression de puiser à un puits sec. »

## 1

### Sachez le reconnaître lorsque vous êtes débordé

Les gestionnaires ne se sentent pas toujours en droit de s'inquiéter de leur propre charge de travail. Si vous faites systématiquement des heures supplémentaires, que vous oubliez des échéanciers et des détails de vos projets ou que vous ressentez souvent de l'anxiété face à votre travail, **il est possible que votre charge soit trop lourde.**

**En fait, même si la qualité de votre travail n'a pas diminué, votre santé mentale pourrait avoir décliné.**

- Des changements sur le plan de votre sommeil, de votre humeur, de votre appétit ou de votre motivation pourraient révéler que vous travaillez à un rythme insoutenable.

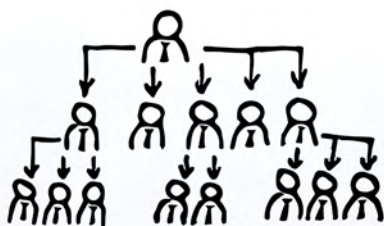
## 2

### Amorcez une conversation honnête avec votre supérieur

Comme les membres de votre équipe vous approchent lorsque leur charge de travail est inadéquate, vous ne devriez pas hésiter à faire de même avec votre propre supérieur.

Puisque les hauts dirigeants ne sont généralement pas au fait des moindres affaires quotidiennes, ils n'ont pas nécessairement conscience de l'ampleur de votre tâche. À l'époque du télétravail, des vidéoconférences qui s'enchaînent et du temps et des efforts supplémentaires requis pour gérer une équipe à distance, vous pourriez avoir besoin de déléguer une partie de vos tâches.

**En toute honnêteté, faites part de vos sentiments à votre supérieur et dites-lui comment il pourrait vous aider.**



### 3 Prenez vos journées de vacances

Trop souvent, les gestionnaires se sentent obligés de travailler plus fort et plus longtemps que tous les membres de leur équipe. En vérité, l'un des **gestes les plus importants que vous puissiez poser comme dirigeant est d'incarner un modèle d'équilibre travail-vie et de protection du bien-être mental.**

Prenez le temps de vous débrancher, de recharger vos batteries et de vous consacrer aux personnes et aux loisirs qui comptent le plus à vos yeux – qu'il s'agisse de partir en voyage ou de passer une semaine en pyjama à la maison. Lorsque vous êtes en vacances, accordez-vous la permission de reposer votre esprit et de penser à autre chose que le travail.

### 4 Fixez des limites claires

Votre emploi ne vous demande probablement pas d'être disponible 24 heures sur 24, toute la semaine. Alors, ne le soyez pas! **Établissez des limites claires pour préserver votre temps et votre bien-être mental**, par exemple en réservant une heure pour dîner (et en profitant de ce temps libre pour manger), en coupant les alertes de téléphone ou de clavardage durant vos périodes de concentration au travail ou en décidant résolument de ne pas consulter vos courriels le soir et la fin de semaine. Lorsque vous aurez dressé une liste correspondant à vos besoins, faites-en part aux membres de votre équipe afin qu'ils puissent ajuster leurs attentes. Vous pourriez même les encourager à vous imiter.

Si vous avez du mal à fixer des limites qui vous conviennent, écrivez à [l'équipe responsable des milieux de travail de la CSMC](#) pour découvrir des webinaires sur ce sujet.

### 5 N'oubliez pas de déléguer

Une part du travail de gestion d'équipe **consiste à apprendre à déléguer certaines tâches et responsabilités**. Plus vous serez en mesure de relâcher les rênes, plus il vous sera facile de prendre du recul lorsque vous en aurez besoin, que ce soit pour concentrer vos efforts sur d'autres projets ou pour prendre un congé bien mérité.

Rappelez-vous que le fait que votre collègue emprunte une autre voie pour atteindre un résultat positif n'enlève rien à votre propre façon de faire. **En apprenant à céder une partie de votre contrôle, vous démontrez de la confiance, vous conférez de l'autonomie à votre équipe et, plus important encore, vous allégez la charge sur vos épaules.**

### 6 Utilisez les ressources qui vous sont accessibles

Bien des gestionnaires sont excellents pour encourager les autres à faire appel aux ressources disponibles. Pourquoi ne pas y avoir recours vous-même? Non seulement les avantages sociaux de votre organisation peuvent-ils vous aider à préserver votre bien-être, mais les programmes d'aide aux employés et les associations professionnelles sont eux aussi source de conseils et d'autres ressources pour aider les gestionnaires à traverser des situations stressantes. De plus, n'hésitez pas à vous tourner vers des ressources communautaires.



Pour plus d'information, visitez le <https://commissionsantementale.ca/covid-19/>



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada



Avec le financement de

Santé  
Canada

Health  
Canada