



Conseils pour favoriser la santé mentale des travailleurs du commerce de détail et de l'hôtellerie

En tant que travailleur du commerce de détail ou de l'hôtellerie, vous faites souvent face à des difficultés pendant la période des Fêtes. Bien que les dernières années aient été particulièrement difficiles, vous pouvez toujours contribuer à rendre votre milieu de travail plus sécuritaire et plus sain en misant sur votre santé mentale et en veillant sur votre équipe.

Les conseils suivants sont conçus pour vous aider, votre équipe et vous, à vous soutenir mutuellement pendant cette période fébrile.



Considérez la dépression saisonnière

L'hiver peut grandement affecter votre humeur et votre santé mentale. Tenir compte des expériences que vous et les autres vivez et demander à vos collègues comment ils se portent sont de bons moyens de contribuer à un milieu de travail sain. Notre [Petit guide pour faciliter la santé mentale des employés pendant l'hiver](#) offre des conseils, des outils et des ressources supplémentaires.

Petit guide pour faciliter la santé mentale des employés pendant l'hiver





Tirez parti des ressources

Consultez-les pour en savoir plus sur les mesures de soutien disponibles au sein de votre organisation (p. ex. avantages sociaux, programme d'aide aux employés, soutien par les pairs) et ailleurs, comme les ressources dans votre communauté et les autres mesures de soutien gratuites disponibles (p. ex. ressources gratuites comme [Espace mieux-être Canada](#)). Pour obtenir du soutien supplémentaire, communiquez avec la ligne d'urgence en santé mentale de votre région ou cliquez ici pour [obtenir de l'aide sur le site Web de l'Association canadienne pour la santé mentale](#).

Espace mieux-être Canada



ACSM Obtenir de l'aide



Pensez aux personnes qui vous entourent

Même en cette période des plus occupées, la vie continue. Oui, il est plus difficile de tout gérer pendant la période des Fêtes, mais il faut savoir être flexible, dans la mesure du possible, et essayer de comprendre les demandes de vos collègues et des personnes avec lesquelles vous traitez. Tout comme vous, ces personnes ont des obligations face à leur famille et à leurs amis. En demeurant ouvert à vos besoins et en vous enquérant de ceux des autres, vous favoriserez le travail d'équipe.



Communiquez avec empathie

Bien que vous ne puissiez jamais vraiment savoir ce que vit une autre personne ou connaître son état de santé mentale, l'empathie dont vous faites preuve envers vos collègues est un aspect essentiel d'un milieu de travail sécuritaire sur le plan psychologique. Cet [article](#) de la publication *Le Vecteur* peut vous apprendre à le faire.



Article – Le Vecteur



Protégez-vous et protégez les autres contre le harcèlement et l'intimidation

Afin de vous aider à composer avec des clients et des consommateurs difficiles, n'hésitez pas à demander du soutien à votre supérieur. Informez-vous également des politiques et des processus de votre organisation et respectez-les. Assurez-vous de soutenir votre équipe et vos collègues lors de ces interactions difficiles. De plus, le [Guide sur la santé mentale dans le secteur du détail](#) du Conseil canadien du commerce de détail propose d'importants conseils sur la santé mentale au travail et des suggestions pour désamorcer les situations difficiles.



Guide sur la santé mentale dans le secteur du détail



Commission de la santé mentale du Canada
Mental Health Commission of Canada

Bureau 1210, 350, rue Albert
Ottawa, ON K1R 1A4

Tél. : 613.683.3755
Télec. : 613.798.2989

✉ wmh@mentalhealthcommission.ca
✉ infocsmc@commissionsantementale.ca
🌐 www.commissionsantementale.ca

🐦 @CSMC_MHCC 📘 /theMHCC
▶ /1MHCC 📺 @theMHCC 📌 /theMHCC
🌐 /Mental Health Commission of Canada

Avec le financement de

