



Centre d'expertise sur la  
**SANTÉ MENTALE**  
en milieu de travail



Also available in English

La COVID-19 et la santé mentale au travail

## Conseils sur la santé mentale pour le travail à domicile

### Maintenir des liens sociaux pour notre santé mentale... mais à distance.

Entretenir des liens sociaux significatifs aide à protéger notre santé mentale. Mais comment maintenir un lien social à une époque où les autorités de santé publique appellent à la « distanciation sociale » pour arrêter la propagation de la maladie? La présente fiche d'information offre des conseils pour aider à éliminer l'isolement et la solitude que certains employés peuvent vivre lorsqu'ils travaillent à domicile.

#### Établir un horaire

Nous avons tous nos habitudes. La routine nous aide physiquement et mentalement à préparer notre journée. Lorsque vous travaillez à domicile :

- ◆ **Préparez-vous pour aller travailler.** Prenez une douche. Habillez-vous. Déjeunez. Conservez la même routine comme si vous alliez au bureau;
- ◆ **« Déplacez-vous » au travail.** Si possible, ayez un poste de travail spécifique qui minimise les distractions et aide à délimiter vos espaces de vie professionnelle et personnelle;
- ◆ **Organisez votre horaire.** Établissez des heures de travail régulières, y compris des pauses et des pratiques de soins personnelles entre les différentes tâches. Communiquez régulièrement avec votre gestionnaire et vos collègues;
- ◆ **Respectez vos limites.** Résistez à la tentation de continuer à travailler au-delà de vos heures de travail établies. Reconnaissez vos limites, respectez-les et faites-les connaître aux personnes de votre entourage pour éviter l'épuisement professionnel.

#### Restez branchés

Prendre ses distances physiques peut nous faire sentir déconnectés. Pour aider à maintenir nos liens sociaux :

- ◆ **Appelez ou textez un « compagnon de travail ».** Jumelez-vous à un pair qui peut comprendre vos expériences. Partagez vos succès et vos difficultés;
- ◆ **Prenez une pause-café virtuelle.** Tirez profit des services de messagerie vidéo (Skype, FaceTime, etc.) pour entendre et voir un visage amical et maintenir vos liens sociaux;
- ◆ **« Rencontrez-vous près du refroidisseur d'eau » :** Créer des canaux de communication par le biais des réseaux sociaux pour générer des conversations informelles et impromptues comme en « milieu de travail ».
- ◆ **Aidez vos collègues qui ont un handicap.** Offrez de l'aide comme prendre des notes lors des réunions virtuelles ou écrire des textes descriptifs pour relayer une information présente sous forme d'image.

#### Prenez le temps de prendre soin de vous

Prendre soin de soi n'est pas égoïste. C'est essentiel au maintien d'une bonne santé mentale. Le retour à l'essentiel fonctionne le mieux :

- ◆ **Dormez suffisamment.** Visez 7,5 à 9 heures de sommeil. Maintenez une bonne hygiène du sommeil pour obtenir le repos dont vous avez besoin;
- ◆ **Mangez sainement.** Assurez-vous d'avoir une alimentation adéquate et équilibrée tout au long de votre journée de travail. Restez hydraté;
- ◆ **Faites de l'exercice régulièrement.** Votre gymnase est peut-être fermé, mais l'extérieur ne l'est pas. Sortez pour une marche quotidienne de 20 à 30 minutes.

#### Pour en apprendre davantage

**Outils et conseils.** Consultez le site [Canada.ca/SanteMentaleGC](https://Canada.ca/SanteMentaleGC) et suivez le mot-clic [@CEMHW\\_CESMMT](https://twitter.com/CEMHW_CESMMT) pour obtenir des ressources, des services et du soutien.

Êtes-vous en détresse? Communiquez avec votre programme d'aide aux employés ou composez le 9-1-1 en cas de crise.