



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 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.