



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

La santé mentale
au travail



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

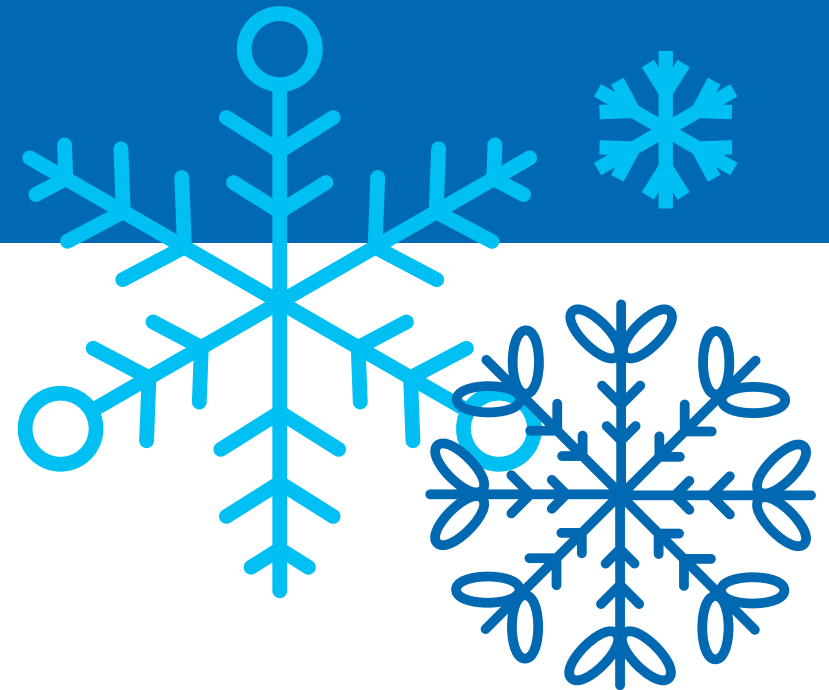


Table de matières

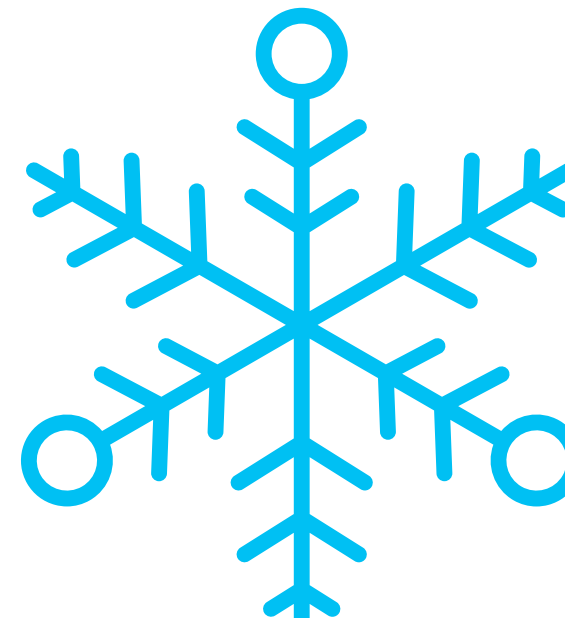
Introduction	3	Comment les employeurs peuvent-ils aider leurs employés ?	11
Il peut aussi être utile pour vos amis, votre famille et des membres de la communauté.	3	Communiquer avec empathie	11
Pourquoi notre santé mentale est-elle davantage affectée pendant l'hiver et le temps des Fêtes?	4	Ce qu'il doit communiquer	11
Reasons people experience mood changes and options on what they might do to cope	5	Travailler de la maison	12
Le manque de soleil	5	Considérations de sécurité pour les travailleurs en situation de travail à domicile temporaire ou permanent	12
Le manque d'exercice	5	Stress et productivité	13
Les inquiétudes financières	6	Types de soutien psychologique et social	14
Les obligations familiales	6	Faire preuve d'équilibre et de souplesse	15
L'alimentation	7	Faire le point tous les jours	16
L'isolement	7	La prévention du suicide au travail	16
La consommation d'alcool ou de substances	8	Faire preuve de bienveillance envers les employés	17
Les horaires professionnels	8	Les stratégies et plans d'adaptation	17
La tristesse	9	Bâtir son système de soutien	18
Autres difficultés d'une pandémie pendant l'hiver	9	Créer de nouvelles routines	19
La nostalgie de la vie avant la COVID-19	9	Pratiquer la relaxation régulièrement	19
L'incertitude	9	S'écouter se parler	20
La peur de la perte	10	Créer un plan d'adaptation	20
La peur de tomber malade	10	Demander de l'aide professionnelle	21
La peur des installations médicales.	10	Établir de nouveaux objectifs sur lesquels travailler	21
		Résumé	22
		Resources	22



Introduction

Avec les défis apportés par le froid et le temps des Fêtes, l'hiver est souvent une période difficile. Mais avec la COVID-19, cette année, l'hiver pourrait être encore plus éprouvant pour notre santé mentale et notre bien-être. Ce petit guide est conçu pour aider les employeurs à donner à leurs travailleurs des outils et des ressources à utiliser pendant les mois d'hiver.

Il peut aussi être utile pour vos amis, votre famille et des membres de la communauté.





Pourquoi notre santé mentale est-elle davantage affectée pendant l'hiver et le temps des Fêtes?

Lorsque l'été touche à sa fin, nous nous retrouvons rapidement en plein dans les mois sombres et froids. Certaines personnes réservent très bon accueil au temps hivernal, mais d'autres ont de la difficulté à effectuer leurs tâches quotidiennes ou sombrent dans un trouble affectif saisonnier (TAS), un type de dépression lié à ces changements de saison. Tout le monde ne connaît pas de TAS, mais beaucoup de personnes ont des symptômes très similaires et connaissent des changements d'humeur pendant l'hiver.



Les raisons pour lesquelles les personnes connaissent des changements d'humeur et ce qu'elles peuvent faire pour composer



Le manque de soleil

Les données indiquent qu'un manque de soleil peut entraîner une carence en vitamine D chez certaines personnes.

Outil d'adaptation

- Utiliser des lampes de luminothérapie (sur recommandation d'un médecin) peut contribuer à accroître la saturation lumineuse quotidienne. (Une ordonnance pourra parfois aider les compagnies d'assurance à en prendre en charge le coût.)
- Des compléments de vitamine D peuvent aussi être utiles (mais il faut en parler à un médecin).



Le manque d'exercice

Passer plus de temps en intérieur en raison du temps et des restrictions de la COVID-19 peut diminuer la quantité d'exercice.

Outil d'adaptation

- Faire de l'exercice en intérieur et bouger davantage. Si possible, utiliser de l'équipement d'intérieur.
- Prévoir des pauses régulières pour bouger et être plus actif.
- Ajouter des activités en extérieur, en veillant à s'habiller correctement pour le temps qu'il fait.



Les inquiétudes financières

Les dépenses des Fêtes peuvent être écrasantes pour de nombreuses personnes. Le stress et l'inquiétude constants sur les finances peuvent avoir un coût élevé.

Outil d'adaptation

- Créer un budget et le respecter pour éviter les dettes non désirées.
- Utiliser le programme d'aide aux employés ou les ressources communautaires pour consulter un planificateur financier et créer un plan qui fonctionne pour vous.
- Être créatif dans les préparatifs, chercher des décorations, cadeaux et aliments moins dispendieux.



Les obligations familiales

Passer du temps avec chaque personne, organiser les emplois du temps, et essayer de faire en sorte que tout le monde soit heureux peut être accablant.

Outil d'adaptation

- Établir des limites saines : essayer d'établir des priorités et des emplois du temps, et les respecter autant que possible. Il est acceptable de dire « non » si nous ne pouvons satisfaire à certaines obligations.
- Éviter les malentendus en étant clair et en communiquant fréquemment. Dire à tout le monde à quoi s'attendre et quand s'y attendre.



L'alimentation

Le froid est souvent synonyme de bons petits plats. Les petites douceurs, les pâtisseries et autres sucreries sont souvent plus à disposition, surtout au bureau. Il est facile de l'apprécier, mais certaines personnes trouvent que cela entraîne une baisse d'énergie et nuit à leur santé physique et mentale.

Outil d'adaptation

- Consulter un nutritionniste (grâce au programme d'aide aux employés ou au régime d'avantages sociaux).
- Essayer de prévoir les repas pour trouver un équilibre d'alimentation saine.
- Manger des aliments ayant une valeur nutritionnelle plus élevée et limiter les aliments qui ne le sont pas.



L'isolement

L'isolement peut entraîner une forte pression. Les changements de circonstances, de traditions et d'activités normales peuvent se produire en raison de restrictions sanitaires, ce qui peut entraîner des sentiments de solitude.

Outil d'adaptation

- Essayer de maintenir autant d'interactions sociales sécuritaires que possible grâce à des rencontres virtuelles et des activités en ligne.
- Connecter avec des collègues ou la famille grâce à des jeux et activités amusants (virtuellement ou avec la distanciation physique appropriée).
- Parfois, le simple fait d'avoir une bonne conversation par téléphone peut faire la différence.

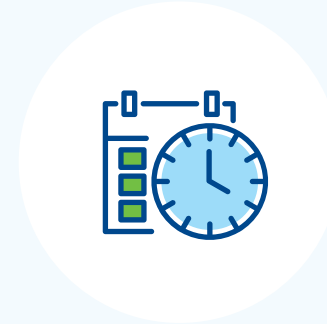


La consommation d'alcool ou de substances

La consommation d'alcool et d'autres substances tend à augmenter pendant le temps des Fêtes, ce qui peut inhiber les bonnes décisions, augmenter le risque d'incidents et accroître l'impact des problèmes de santé mentale.

Outil d'adaptation

- Essayer de réduire la consommation. Si vous vous inquiétez de votre consommation, essayez de trouver de l'aide dans votre régime d'avantages sociaux, votre programme d'aide aux employés ou d'autres soutiens de votre service de ressources humaines (RH) ou de la communauté.



Les horaires professionnels

Un emploi du temps professionnel trop rempli, surtout lorsqu'il y a moins d'heures de soleil par jour et que le temps se refroidit, peut entraîner du stress et de l'épuisement. Certaines personnes se retrouvent à travailler avec des échéances plus serrées ou faisant moins de pauses pendant les heures de travail. Les industries du service à la clientèle deviennent beaucoup plus occupées, ce qui se traduit en horaires plus longs pour les employés.

Outil d'adaptation

- Même en période occupée, prendre le temps de trouver un équilibre et de la souplesse dans les horaires de travail.
- Un meilleur équilibre vie-travail peut contribuer à accroître la productivité en période de stress élevé.
- Les lieux de travail doivent encourager les employés à prendre le temps dont ils ont besoin et à utiliser leurs congés pour leur bien-être.

Autres difficultés d'une pandémie pendant l'hiver



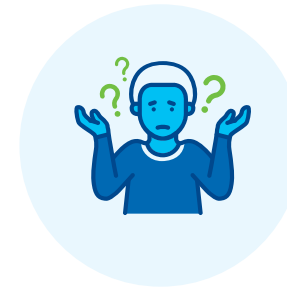
La tristesse

Les changements dans les activités et routines peuvent entraîner du stress et de la tristesse, y compris les changements qui sont dus à des restrictions sanitaires et à des mesures de santé publique. La tristesse et les sentiments de perte dus à ces changements sont des difficultés que de nombreuses personnes connaissent, surtout pendant le temps des Fêtes.



La nostalgie de la vie avant la COVID-19

Nous avons tendance à nous souvenir des moments pleins de sens pendant les périodes de réflexion, et encore plus pendant le temps des Fêtes. Pour certaines personnes, ces souvenirs entraînent de la tristesse et des sentiments de perte, surtout cette année.



L'incertitude

Ne pas savoir ce qui pourrait arriver ni quand ou comment cela pourrait se produire entraîne des niveaux élevés d'anxiété et de stress. Puisque ces réactions peuvent se voir dans nos décisions et routines quotidiennes, certaines personnes peuvent avoir besoin de soutiens professionnels pour les aider à gérer ces sentiments d'incertitude.



La peur de la perte

Les inquiétudes sur la perte potentielle de ce que vous connaissez, voire même des personnes que vous aimez, peuvent être difficiles à gérer. L'inquiétude constante sur ces pertes peut entraîner du stress et affecter la productivité et le bien-être des personnes.



La peur de tomber malade

Puisque la COVID-19 est un nouveau virus, des facteurs inconnus (y compris comment elle est dépeinte dans les médias) peuvent rendre difficile la tâche de s'y retrouver dans la nouvelle information. Dans ce climat, certaines personnes pourraient avoir peur que leurs proches ou elles-mêmes ne tombent malades. Ces émotions peuvent pousser les personnes à s'isoler ou à devenir anxieuses, ce qui à son tour peut entraîner des niveaux élevés de stress.



La peur des installations médicales.

Certaines personnes peuvent être nerveuses à l'idée d'entrer dans une installation médicale. Le stress d'être seul pendant une consultation ou un traitement, ou la peur de contracter la COVID-19, peut les dissuader d'accéder à des soins médicaux qui pourraient accroître le risque de complications.

Comment les employeurs peuvent-ils aider leurs employés ?

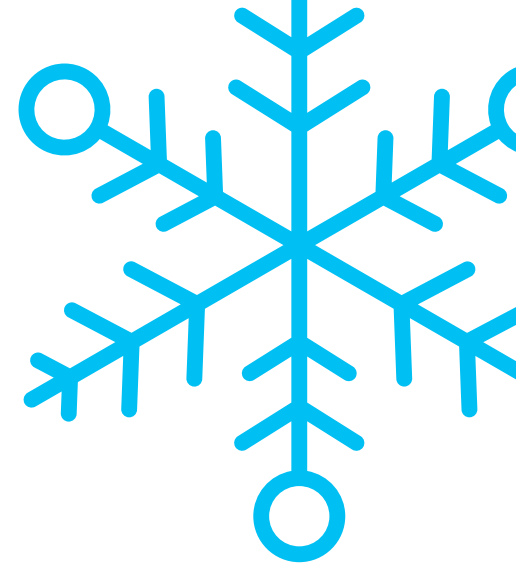
Communiquer avec empathie

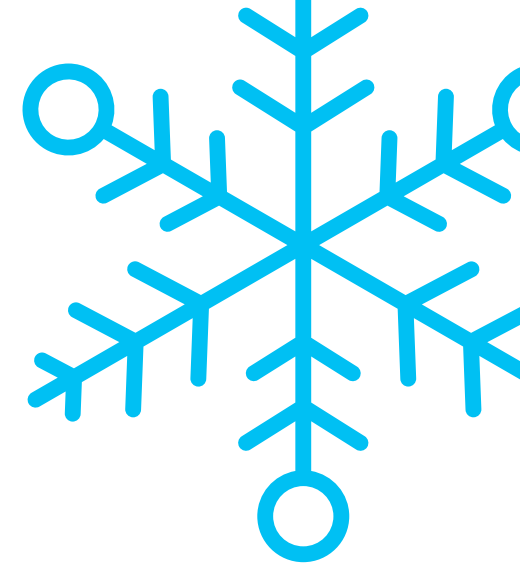
Votre façon de communiquer est aussi importante que ce que vous communiquez. Communiquer avec empathie – capacité de reconnaître, de comprendre et de partager les pensées et les sentiments d’une autre personne – exige d’écouter avec l’intention de comprendre. Cela vous permet de donner une réponse éclairée et bienveillante, ce qui augmente la probabilité d’obtenir un résultat positif.

Lorsque les individus ont de la difficulté à composer avec les facteurs de stress, communiquer avec empathie est l’une des meilleures façons de comprendre et de les aider à traverser de telles périodes. Communiquer clairement est également utile en période d’ambiguïté. Lorsque les gens se sentent dépassés, ils peuvent avoir de la difficulté à traiter des tâches et de grandes quantités d’information. Le fait de savoir cela peut aider à éliminer l’incertitude en milieu de travail.

Ce qu’il doit communiquer

- de l’information sur les ressources pour la dépression saisonnière, l’anxiété et les habiletés d’adaptation;
- les politiques de l’organisation sur l’importance du mieux-être, des congés et de la santé mentale;
- les programmes du PAE et les détails qu’ils contiennent sur le counseling et d’autres ressources
- de l’information sur la formation ou les webinaires au cours des
- des histoires personnelles qui peuvent aider à combler les émotions au sein de l’organisation;
- de l’information sur les initiatives sociales ou bénévoles auxquelles les employés peuvent participer pendant le temps des Fêtes





Travailler de la maison

Considérations de sécurité pour les travailleurs en situation de travail à domicile temporaire ou permanent

En raison de la pandémie, le travail à domicile est devenu une norme temporaire dans de nombreuses organisations. Pour certaines entreprises, c'est devenu le nouveau mode d'exploitation. Que les employés aiment travailler de la maison ou le trouver difficile et stressant, avoir des configurations ergonomiques moins qu'idéales peut augmenter la pression sur le corps, ce qui peut conduire à la douleur et des difficultés à se concentrer.

C'est pourquoi il est recommandé de fournir un équipement et du matériel appropriés pour assurer la productivité des travailleurs (p. ex., permettre aux travailleurs d'apporter leur matériel informatique à la maison). Mais comme l'équipement supplémentaire à la maison peut empiéter sur l'espace de vie des travailleurs, il importe également de les informer sur l'ergonomie et la façon de réduire les risques de blessures. Consultez les Lignes directrices d'ergonomie en cas de télétravail temporaire.

Il peut également être utile de discuter avec les travailleurs des avantages du conditionnement physique et de sa relation avec la santé mentale, tout en leur offrant l'accès à des mesures de soutien pour les aider à maintenir leur santé physique et mentale. Par exemple :

- Compte de dépenses pour le mieux-être, s'ils en ont un
- Séances virtuelles d'étirements, d'exercices et de préparation de repas
- Pauses régulières et séparation de l'espace de travail et des espaces de vie (autant que possible)
- Saine alimentation
- Spécialistes de la santé

Stress et productivité

La réaction d'une personne au stress est censée la protéger des menaces ou du danger. Les hormones du stress sont libérées pour donner la décharge d'énergie nécessaire pour se battre, fuir ou se cacher. Normalement, une fois la menace ou le danger écartés, le corps peut se débarrasser lui-même de ces hormones et guérir par le repos.

Dans les situations d'urgence et de catastrophe, il ne s'agit plus de composer avec les tensions normales de la vie. Quand un changement soudain et des incertitudes nous sont imposés, le stress accru, la peur et les pensées angoissantes sont fréquents. Il s'agit de réactions normales à des situations anormales.

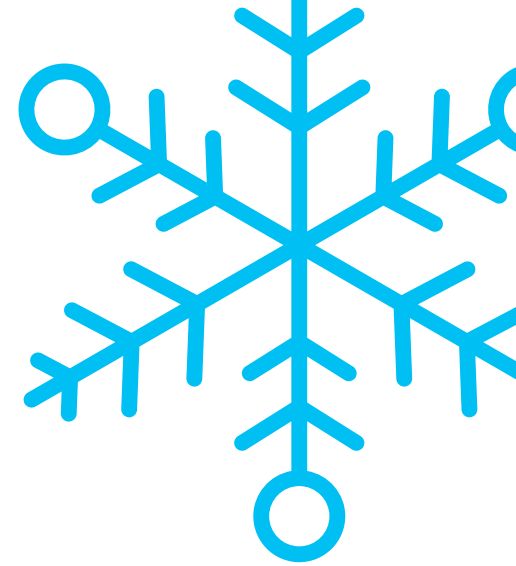
Beaucoup peuvent fonctionner pendant un certain temps sous la pression, mais probablement pas à leur rendement maximal. Comme le stress est une réponse physiologique et est cumulatif, notre corps n'en distingue pas la source (travail, situation familiale ou urgence). Pour lui, tout cela n'est que stress.

Quelle qu'en soit la cause, le stress peut affecter l'efficacité des gens dans divers aspects de leur vie, y compris le travail. La stigmatisation a tendance à empêcher beaucoup de gens de demander de l'aide, jusqu'à ce qu'ils soient si malades qu'ils ont de la difficulté à fonctionner, surtout lorsqu'ils occupent un poste où la force de caractère est attendue ou lorsqu'ils ont l'impression que les autres dépendent d'eux.

Offrir du soutien psychologique et social peut aider les travailleurs à surmonter la stigmatisation et à composer avec les stress de la vie lors d'une pandémie. Cela peut également réduire le risque de dommages psychologiques découlant d'autres facteurs du milieu de travail.

Ces mesures de soutien peuvent différer légèrement pour les gens ayant un savoir expérientiel de la maladie mentale (p. ex., plus d'interactions individuelles, de mesures d'adaptation).

Les travailleurs peuvent avoir besoin de soutien psychologique et social tout au long des diverses étapes d'une pandémie pour les aider à composer avec la situation. Même les gens très résilients peuvent être épuisés par le stress chronique associé à la vie et au travail dans de telles conditions.



Types de soutien psychologique et social

- Individuel (p. ex., travailleur qui parle à son superviseur, à un membre du comité de santé et de sécurité au travail, à un pair aidant ou à une personne possédant un certificat de PSSM)
- De groupe (p. ex., groupe de soutien par les pairs)
- Offert à tous les employés (p. ex., horaire de travail flexible pour aider à trouver un équilibre avec les obligations et les besoins personnels)
- Informatif (p. ex., renseignements sur les mesures de soutien offertes pour aider les travailleurs à gérer l'anxiété)
- Éducationnel (p. ex., webinaires et cours sur les effets du stress ou les moyens de composer avec les effets psychologiques de l'isolement, les soucis financiers, la stigmatisation sociale, l'anxiété au sujet de l'infection)
- Fondé sur les compétences (p. ex., formation sur les nouvelles procédures, la civilité et le respect en milieu de travail, nouvelles compétences)
- Fondé sur les avantages sociaux (p. ex., accès aux services de consultation, aux services psychiatriques, aux services paramédicaux)
- Fondé sur les programmes (p. ex., mesures d'adaptation, accès à de l'aide financière, programmes d'aide aux employés [PAE], pro-grammes de santé mentale communautaires)

Faites l'inventaire des programmes de soutien psychologique et des programmes d'aide offerts et discutez avec les travailleurs au sujet des défis auxquels ils pourraient être confrontés, des types de soutien dont ils ont besoin et de ceux auxquels ils peuvent accéder par l'entremise de l'organisation et dans la collectivité. Certains programmes peuvent devoir être adaptés de manière à répondre aux besoins des travailleurs lors d'une pandémie.

La plupart des améliorations nécessaires sont dans le domaine du soutien psychologique et social :

- Réduire la stigmatisation associée à la maladie mentale
- Améliorer la connaissance des signes, des symptômes et des interventions
- Orienter vers les mesures de soutien
- Améliorer l'accès aux mesures de soutien en santé mentale
- Fournir un environnement positif et des gestionnaires dynamiques dotés de bonnes compétences interpersonnelles

L'espace [Mieux-être Canada](#) donne aussi plusieurs soutiens en santé mentale et usage de substances aux personnes au Canada et aux Canadiens vivant à l'étranger (dans les deux langues officielles) gratuitement.

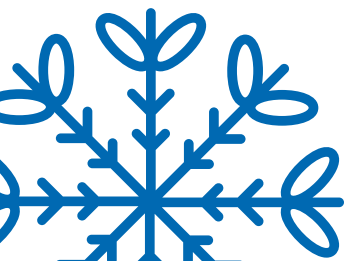


Faire preuve d'équilibre et de souplesse

Il s'agit peut-être de l'une des expressions les plus utilisées, mais la souplesse de l'employeur ira loin en période difficile. Comprendre que les employés ont parfois besoin d'un après-midi de congé ou de la liberté de choisir leurs horaires de travail peut les aider à trouver un plus grand équilibre. Concentrez-vous davantage sur la productivité que sur le temps.

Pour fonctionner de manière optimale sur les plans psychologique et physique dans leur vie professionnelle et personnelle, les travailleurs doivent équilibrer leur énergie.

- ✓ Définissez des horaires de travail flexibles, des limites de connectivité et les heures de travail.
- ✓ Encouragez les travailleurs à prendre des pauses et des congés pour favoriser le bien-être.
- ✓ Permettez aux travailleurs de s'adapter et de prendre du temps pour eux-mêmes.
- ✓ Comprenez les exigences psychologiques du travail.
- ✓ Déterminez les tâches essentielles et celles qui peuvent attendre.
- ✓ Redistribuez les tâches pour aider à rééquilibrer les charges de travail.
- ✓ Mettez l'accent sur les efforts et les résultats, et non sur le temps consacré à la tâche.
- ✓ Encouragez les équipes à établir des limites et à les respecter.
- ✓ Offrez de l'information, de la formation et des outils (p. ex., mises à niveau sur la réduction de la stigmatisation, les indicateurs de la maladie mentale, les stratégies d'adaptation, PSSM).
- ✓ Effectuez des rotations et échelonnez les demandes de congé et les vacances.
- ✓ Encouragez l'utilisation des prestations offertes pour favoriser le bien-être.
- ✓ Favorisez l'utilisation du PAE et des ressources communautaires et virtuelles pour la santé et le bien-être.
- ✓ Créez un espace sûr pour les dialogues sur les défis et les besoins.
- ✓ Mettez les travailleurs en contact avec les mesures de soutien en santé mentale pour eux-mêmes et leur famille.
- ✓ Assurez-vous que les travailleurs obtiennent le repos dont ils ont besoin en leur fournissant des outils et des ressources (au lieu d'attendre qu'ils le prennent en charge) et établissez des attentes claires au sujet de la détente (souvent un problème en raison d'un manque de clarté et de la stigmatisation).
- ✓ Offrez des mesures d'adaptation, au besoin.
- ✓ Adoptez un mode de travail interdisciplinaire afin de minimiser le dédoublement des tâches ou les efforts supplémentaires.
- ✓ Offrez du mentorat pour préparer les travailleurs à l'avenir.



Faire le point tous les jours

L'isolement et la solitude sont répandus pendant le temps des Fêtes et l'hiver. Les personnes qui étaient actives ont tendance à hiberner davantage, et le contact social devient souvent moins fréquent. Pendant une pandémie, ces tendances sont empirées par les lignes directrices sanitaires et les plus grandes limites sur les interactions avec la famille et les amis.

Il est important d'être conscient de l'isolement et de la solitude chez vos employés. Lorsque tout le monde est sur le lieu de travail, nous pouvons en chercher les signes dans nos interactions quotidiennes. Mais lorsqu'on travaille dans un monde virtuel, il faut une approche en amont.

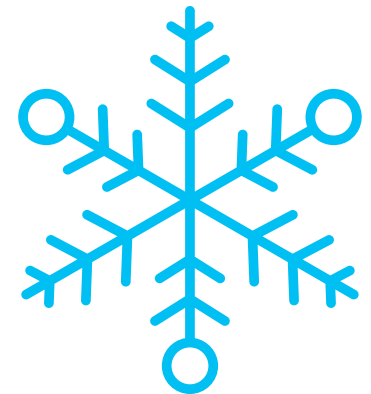
Parmi ces approches, l'établissement d'un moment quotidien pour faire le point. Cela pourra revêtir la forme d'un appel individuel si les employés travaillent plus indépendamment, ou d'appels en équipe si leur travail est plus collaboratif. En fonction des horaires de travail, les deux types d'appel peuvent être utilisés. Le plus important est de veiller à ce que ces moments soient réguliers et prévisibles et de dire aux employés qu'ils peuvent vous consulter et faire entendre leurs inquiétudes et questions.

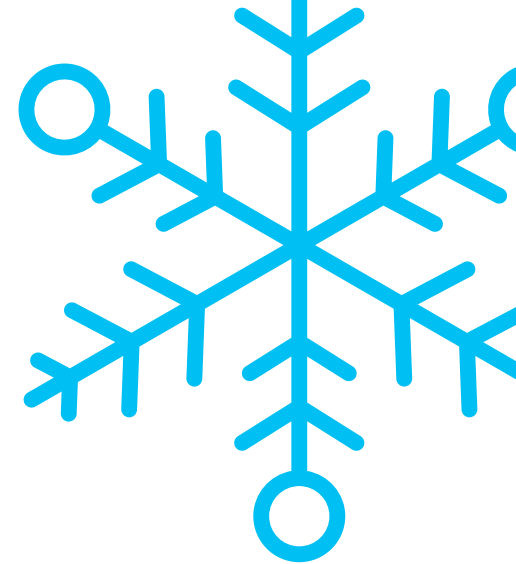
Encourager les activités sociales et bénévoles

L'établissement de travail communautaire dans votre organisation peut aller loin. Trouvez des activités communautaires et sociales auxquelles tout le monde peut participer et encouragez tout le monde à s'y impliquer à leur propre façon. Ces activités peuvent offrir soutien et compagnie. Le fait d'aider les autres procure aussi le sentiment d'appartenir au groupe.

La prévention du suicide au travail

Alors que nous entrons dans l'hiver au beau milieu d'une pandémie, les employeurs et travailleurs font face à un risque accru d'idéation du suicide. Pour en savoir plus sur les mesures précoces que les employeurs peuvent prendre pour éviter le suicide, consultez les ressources, formations et conseils de la [Commission de la santé mentale du Canada](#).





Faire preuve de bienveillance envers les employés

Ce qui sont de petits gestes pour nous pourraient être de grands gestes pour les autres. Souvent, les dépenses que les organisations peuvent déduire ou qui ont un coût minime peuvent faire beaucoup pour maintenir le moral des employés. Pour les familles qui ont de la difficulté à joindre les deux bouts, les personnes qui se sentent seules pendant les Fêtes, ou les employés qui se sentent isolés, les gestes montrant que leur organisation se soucie d'eux peut engendrer de grands bienfaits.

Envisagez de donner des signes d'appréciation inattendus, comme une livraison de cupcakes (ou autre chose de santé), des confort professionnels (comme des couvertures chaudes portant votre image de marque), ou même des cartes-cadeaux. Encouragez-les à se faire plaisir de façon santé parfois lorsque le confort est le plus nécessaire. Quelques autres idées : un congé supplémentaire « gratuit », de la pizza (livrée chez eux ou au bureau), des collations santé, des cadeaux bien-être, ou plus de souplesse pour les comptes bien-être.

Les stratégies et plans d'adaptation

Les recherches indiquent que le fait d'établir un plan et des stratégies d'adaptation pour le stress hivernal et la pandémie peut contribuer à en minimiser les effets et à créer un milieu plus sécuritaire.

Ainsi, les organisations et travailleurs pourront accroître leur productivité et réduire le conflit, l'absentéisme, le présentéisme, le roulement du personnel et les demandes d'indemnisation. Le bien-être des employés, les relations interpersonnelles et la santé globale seront affectés positivement en ayant un plan concret en place. Les organisations peuvent soutenir ces plans grâce à des stratégies de communication, des comités de RH et la santé et sécurité au travail, et certains programmes.

Les stratégies et plans d'adaptation

Bâtir son système de soutien

Un système de soutien au travail et hors du travail est important. Il n'a pas besoin d'être grand, mais le fait d'avoir des personnes de confiance et des ressources que les travailleurs peuvent utiliser lorsqu'ils ont besoin de soutien peut les aider à se sentir plus connectés et inclus. Trouvez les soutiens qui existent pour les travailleurs et communiquez cette information souvent.

Essayez d'imaginer à quoi pourrait ressembler l'hiver qui arrive et décidez avec qui ils pourraient vouloir participer à des activités (même virtuellement). Quelques activités amusantes : des jeux en ligne virtuels, un 5 à 7 organisé, ou une soirée cinéma virtuelle. Il est aussi utile d'établir qui pourrait être utilisé comme thérapeute ou faire partie d'un système de soutien professionnel au cas où les travailleurs auraient besoin de cette aide supplémentaire.

Proposez que les travailleurs couchent leur plan sur papier et parlent à ceux qui se trouvent dans leur système de soutien, pour qu'ils sachent qu'ils sont importants. Les employeurs aussi peuvent organiser des activités de soutien et ajouter du fun. Rire ensemble aide les personnes à se détendre, à soulager le stress et à encourager des liens plus étroits.



Créer de nouvelles routines

À mesure que l'hiver approche, encouragez les travailleurs à créer de nouvelles routines pour remplacer celles qui se sont installées l'été. Le fait de créer de nouvelles routines avec intention, par exemple en s'entraînant régulièrement, un régime alimentaire sain, un bon sommeil et des exercices de pleine conscience, peut contribuer à minimiser les humeurs anxieuses qui pourraient survenir avec la transition saisonnière. Le faire très tôt augmentera les chances d'un résultat positif.



Pratiquer la relaxation régulièrement

Encouragez les travailleurs à créer des routines qui comprennent de la relaxation quotidienne (même si ce n'est que pendant quelques minutes) pour réduire le stress. Pour certains, des activités simples, comme d'écouter la TV, pourrait aider. Pour d'autres, il pourrait s'agir de lire un livre ou de passer du temps en famille. Le fait de laisser ces petits moments faire partie de la vie quotidienne peut être une façon efficace de réduire les niveaux de stress.



S'écouter se parler

Il est plus facile d'acquérir de mauvaises habitudes mentales pendant les courtes journées d'hiver et les longues nuits d'hiver. Essayez d'être conscient des choses que vous vous dites, et essayez de remettre en question les pensées négatives lorsqu'elles commencent à se développer. Il existe des stratégies pour corriger les pensées négatives, que l'on peut trouver dans des livres de croissance personnelle et la thérapie cognitive-comportementale, au besoin.



Créer un plan d'adaptation

Les plans d'adaptation peuvent aider les travailleurs à visualiser ce qu'ils doivent faire lorsqu'ils se sentent submergés. Si ces émotions les consomment, il peut être difficile pour les personnes de s'y retrouver dans les soutiens dont elles ont besoin. Le fait d'avoir un plan par écrit peut aider les travailleurs à avoir accès à cette information plus efficacement.



Établir de nouveaux objectifs sur lesquels travailler

Encouragez les travailleurs à s'établir de nouveaux objectifs, par exemple, des choses qu'ils veulent faire depuis longtemps mais n'ont pas eu l'opportunité d'accomplir. Proposez-leur de trouver de nouveaux domaines à apprendre, des idées sur lesquelles faire des recherches, et des loisirs ou objectifs de forme physique pour les aider à être actifs. Par exemple, ils peuvent finir un livre qu'ils voulaient lire ou suivre un webinaire qui les aide à être plus productifs. De nouveaux objectifs peuvent aider à réorienter les travailleurs et à leur donner quelque chose sur quoi se concentrer.

Demander de l'aide professionnelle

Ne sous-estimez jamais l'aide et le soutien que les professionnels peuvent offrir. Vos régimes d'avantages sociaux, programmes d'aide aux employés et services de RH peuvent aider les travailleurs à trouver des solutions qui correspondent à votre organisation. Les professionnels peuvent aider les travailleurs à établir des plans et stratégies d'adaptation, gérer une crise, mettre les choses en perspective ou simplement soutenir les travailleurs dans ce dont ils ont besoin. Pendant les mois d'hiver, le fait d'avoir une bonne écoute peut vous faire aller loin.





Résumé

Avec une préparation minutieuse, de l'action et des mesures en amont, nous pouvons tous traverser l'hiver ensemble. N'oubliez pas d'être constant dans les nouvelles routines, d'adhérer au changement, et d'apprécier les petits plaisirs en chemin. N'oubliez pas que nous sommes toujours là pour vous aider à la Commission de la santé mentale du Canada.

Resources

- [Espace mieux-être Canada](#)
- [Commission de la santé mentale du Canada : L'esprit au travail – Ressources au travail](#)
- [Association canadienne pour la santé mentale](#)
- [Mesures à prendre à la suite d'un suicide](#)
- [Des conseils anti-morosité pour cet hiver](#)



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada



Commission de la santé mentale du Canada

350, rue Albert, bureau 1210
Ottawa (Ontario) Canada K1R 1A4

Tél : 613.683.3755

Tétec : 613.798.2989

infocsmc@commissionsantementale.ca
www.mentalhealthcommission.ca

 @MHCC_  /the MHCC  /1MHCC  @theMHCC
 /Mental Health Commission of Canada

Remerciements

Nos remerciements spéciaux à l'équipe de santé mentale au travail : Tiana Field-Ridley, Liz Horvath et Keith Dobson pour ses révisions et commentaires sur ce guide.