

Gérer les effets de la COVID-19 sur la santé mentale en milieu de travail

Un guide destiné aux employés

Il est normal de nous sentir inquiets, en détresse ou accablés alors que nous faisons tous face aux répercussions de la pandémie de COVID-19. Il faut du temps pour s'adapter et trouver des moyens pour affronter tous les changements qui se produisent autour de nous. L'écllosion de COVID-19 touche la plupart des personnes à la maison et au travail, ce qui peut avoir des répercussions sur notre santé mentale. En tant qu'êtres humains, nous sommes faits naturellement pour vivre une gamme d'émotions en période d'incertitude. Certaines réactions courantes comprennent un sentiment d'impuissance, de tristesse, de stress, de solitude ou de peur pour sa santé ou celle de ses proches.

Si vous êtes un travailleur de première ligne dans le domaine des soins de santé, des services d'alimentation et de transport ou d'autres services essentiels, vous pouvez faire face à des défis uniques, alors prenez des précautions supplémentaires pour équilibrer les exigences professionnelles avec votre santé et votre bien-être ainsi que ceux de vos familles.

Le présent guide propose des façons saines de gérer le stress et l'anxiété afin que vous puissiez mieux prendre soin de vous-même, soutenir les autres et maintenir votre productivité au travail. Veuillez noter que cette ressource porte principalement sur votre santé mentale. Pour obtenir des renseignements sur la protection de votre santé physique et de votre sécurité au travail et pour l'accès aux services de WorkSafeBC pendant cette période, consultez le site worksafebc.com.

Combattez la peur avec des faits

La première ligne de défense contre la peur et l'anxiété est les connaissances. Compte tenu de la quantité de désinformation qui existe sur le Web au sujet de la COVID-19, vous pouvez réduire le stress en vous renseignant sur les faits. Parmi les sources de confiance que vous pouvez consulter,

mentionnons [HealthLinkBC](#), le [Centre de contrôle des maladies de la Colombie-Britannique](#), l'[Agence de la santé publique du Canada](#) et l'[Organisation mondiale de la Santé](#).

Comme l'environnement de travail de nombreuses personnes est en train de changer en raison de la COVID-19, il est plus important que jamais que les employés et les employeurs collaborent pour s'assurer que leur lieu de travail est sain et sécuritaire. Que vous soyez dans votre lieu de travail habituel ou que vous travailliez de la maison, vous et votre employeur avez la **responsabilité d'assurer votre santé et votre sécurité**, y compris votre santé mentale. Pour de plus amples renseignements sur vos droits et vos responsabilités, consultez la [page de mises à jour sur la COVID-19 de WorkSafeBC](#) ou parlez à votre gestionnaire ou à votre superviseur.

Les finances peuvent également être une énorme source de stress pour les gens dans ce monde du travail en constante évolution. Le fait d'avoir des renseignements fiables sur l'aide gouvernementale offerte pourrait ne pas éliminer entièrement les problèmes financiers, mais cela peut vous aider à vous sentir moins anxieux quant à la façon dont vous allez vous en sortir. Le [gouvernement de la Colombie-Britannique](#) et le [gouvernement du Canada](#) offrent des prestations constituées par une gamme de services, y compris sur l'emploi, les finances et le logement. Ces prestations continuent d'être mises à jour, alors assurez-vous de consulter régulièrement leur site Web pour obtenir les derniers renseignements.

Prenez soin de votre santé mentale

Les stratégies pour prendre soin de vous-mêmes peuvent vous aider à reprendre le contrôle en période de stress. Elles vous permettent de mieux fonctionner à la maison et au travail. Voici quelques idées :

- Fixez des limites lorsque vous consultez les nouvelles et essayez de vous concentrer sur les informations provenant de sources fiables qui sont pertinentes pour vous et votre situation actuelle.
- Passer trop de temps à lire ce qui se passe dans d'autres parties du monde peut fausser votre point de vue et vous faire sentir encore plus anxieux.
- Conservez une routine : établissez un horaire qui peut vous fournir une structure et vous maintenir sur la bonne voie dans votre quotidien. Vous habiller, déjeuner, avoir des heures de travail régulières avec des pauses prévues et avoir le temps de faire de l'exercice et de prendre soin de vous peuvent tous aider à maintenir un équilibre entre le travail, la vie personnelle et le stress.
- Si vous avez un problème de santé préexistant, les périodes de stress peuvent aggraver vos symptômes. Surveillez votre état de santé et traitez les autres symptômes de façon appropriée.
- Prenez soin de votre santé physique : faites de l'exercice régulièrement, suivez un régime alimentaire équilibré et essayez d'éviter de trop dormir ou de ne pas dormir assez.
- Pratiquez des techniques de réduction du stress telles que le yoga, les exercices de pleine conscience et la respiration profonde.
- Utilisez des stratégies d'adaptation saines. Notamment, soyez conscients que les habitudes de sommeil, l'exercice, un régime alimentaire équilibré et le maintien du contact social peuvent vous éviter de tomber dans des schémas problématiques tels que le recours à l'alcool, au cannabis ou à d'autres façons malsaines de composer avec le stress.
- Soyez attentifs à votre humeur et à la façon dont vous vous sentez. Reconnaissez qu'elle peut changer souvent et que c'est normal.
- Fixez des limites pour entretenir des relations saines. Si vous travaillez à domicile et que votre maison est pleine à craquer, essayez de trouver un espace calme et privé. Assurez-vous d'obtenir ce dont vous avez besoin afin que vous puissiez donner le meilleur de vous-même aux gens qui dépendent de vous.
- Communiquez par téléphone ou en ligne avec d'autres mesures de soutien informelles dans votre

vie telles que votre famille, vos amis, votre groupe confessionnel ou d'autres groupes dont vous faites partie.

- Cherchez des occasions d'aider les autres, surtout les personnes vulnérables ou qui pourraient devoir rester à la maison. Trouver des façons constructives d'être au service des autres ou de contribuer à la collectivité peut être bénéfique pour vous et tous les participants.

Pendant cette période, cela peut également aider de réfléchir à la façon dont vous avez géré et surmonté les difficultés par le passé. N'oubliez pas que nous n'êtes pas seuls et que de l'aide est offerte si vous en avez besoin (consultez la liste des ressources à la fin de ce guide).

Restez en contact avec votre milieu de travail

Que vous soyez dans votre lieu de travail habituel ou à la maison, rester en contact avec vos collègues et votre employeur pendant cette période peut réduire l'anxiété et le sentiment d'isolement. Pensez à des façons créatives de communiquer avec vos collègues tout en continuant de pratiquer l'éloignement physique. De plus, communiquez régulièrement avec votre gestionnaire ou votre superviseur pour vous tenir au courant des changements organisationnels et de leur incidence possible sur vos tâches ou vos attentes.

Offrez votre soutien à vos collègues

Vous remarquez qu'un collègue se sent dépassé et vous voulez lui offrir votre soutien? Il peut être difficile de savoir comment parler de ce qui se passe. Vous trouverez ci-dessous quelques amorces de conversation simples que vous pouvez utiliser, que vous parliez à des collègues en personne à votre lieu de travail ou à distance de la maison :

- Comment vas-tu aujourd'hui?
- Je sais qu'il y a beaucoup de changements autour de nous, comment t'en sors-tu?
- Tu sembles un peu perturbé. Veux-tu parler de ce qui se passe?
- Je me sens [partagez une expérience personnelle appropriée]. Comment vas-tu?
- Que puis-je faire pour t'aider?

Vous ne savez pas quoi dire? Soyez honnête à ce sujet. Nous n'avons pas toujours toutes les réponses ou nous ne savons pas ce qu'il faut dire et c'est correct. Voici quelques réactions lorsque vous ne savez pas quoi dire :

- On dirait que tu traverses des choses difficiles. Je ne sais pas quoi dire, mais je peux écouter.
- Je n'ai pas vécu ce que tu vis, mais je suis là pour te soutenir.
- Je n'ai pas les réponses, mais cherchons des ressources ensemble.
- J'ose à peine imaginer ce que cela pourrait être. Dis-m'en plus pour que je puisse essayer de comprendre.

Ressources en santé mentale

Ressources en milieu de travail

Il se peut que votre organisation possède des ressources et des programmes auxquels votre famille et vous-même pouvez avoir accès. Parlez à votre superviseur ou à votre employeur pour voir ce qui est offert. Cela peut comprendre ce qui suit :

- le programme d'aide aux employés et à leur famille;
- une équipe de soutien par les pairs de l'organisation;
- un infirmier ou une infirmière en santé du travail;
- un fournisseur de prestations d'assurance-maladie complémentaires (pour les prestations de santé mentale).

Ressources communautaires

Il existe de nombreuses ressources communautaires et gouvernementales que vous pourriez trouver utiles, notamment :

- **Gérer le stress, l'anxiété et la dépression pendant la COVID-19** — Conseils et ressources du ministère de la Santé mentale et des dépendances de la Colombie-Britannique | [page Web](#)
- **Outil d'autoévaluation des symptômes de la COVID-19** — Mis au point en collaboration avec le ministère de la Santé de la Colombie-Britannique, cet outil vous aider à déterminer si vous avez besoin d'une évaluation plus poussée ou d'un test de dépistage de la COVID-19 | covid19.thrive.health

- **The Crisis Intervention and Suicide Prevention Centre of BC (Le Centre d'intervention en cas de crise et de prévention du suicide de la C.-B.)** — Cette ligne d'urgence offre un soutien tous les jours, 24 heures sur 24, si vous ou une connaissance avez des pensées suicidaires | crisiscentre.bc.ca; 1.800.SUICIDE (1.800.784.2433)
- **310Mental Health Support** — Soutien émotionnel, renseignements et ressources propres à la santé mentale | crisislines.bc.ca; 310.6789 (il n'est pas nécessaire de composer l'indicatif régional)
- **Red Book Online** — Fournit des renseignements et des aiguillages vers des services communautaires, gouvernementaux et sociaux de la Colombie-Britannique | redbookonline.bc211.ca; 2-1-1
- **Conseils sur la santé mentale pour le travail à domicile** | [Gouvernement du Canada](#)

Ressources pour prendre soin de vous-mêmes

Ces outils et ces ressources en ligne peuvent vous aider à améliorer votre santé mentale :

- **heretohelp** — Stratégies pour vous aider à prendre soin de votre santé mentale et apprendre à soutenir un proche | heretohelp.bc.ca
- **Application MindShift CBT** — Cette application gratuite, offerte par Anxiété Canada, vous aide à apprendre des moyens de vous détendre, d'être plus attentifs, de développer des façons de penser plus efficaces et de mieux gérer l'anxiété. | anxietycanada.com
- **MoodFX** — Cet outil comprend des ressources en ligne et autoguidées pour aider les gens à gérer leur anxiété et leurs problèmes d'humeur | moodfx.ca
- **Bounce Back Online** — Modules d'apprentissage et ressources en ligne pour aider à gérer la dépression et l'anxiété | online.bouncebackonline.ca