

Prendre soin de soi en période de crise

CONSEIL ÉCLAIR

En période de crise, la santé physique et la santé mentale peuvent être affectées en raison des mesures sanitaires mises en place. Il peut être plus difficile de demeurer actif en travaillant à la maison. De plus, le télétravail et la distanciation sociale peuvent créer un sentiment d'isolement et l'incertitude du contexte apporte de nombreuses émotions. **Plusieurs moyens peuvent être mis en place pour prendre soin de soi au quotidien et dans ces moments plus difficiles.**

Prendre soin de sa santé physique

- Ayez un espace de travail confortable et ergonomique.
- Étirez-vous fréquemment si vous travaillez toujours assis devant votre ordinateur!
- Prenez des collations et des repas qui sont équilibrés pour avoir l'énergie nécessaire pour traverser votre journée.
- Restez actif! Cela peut vous permettre d'améliorer votre niveau d'énergie et de concentration, mais aussi de libérer le stress.
- Dormez! Le sommeil est important. Profitez du temps supplémentaire que vous avez le matin pour dormir un peu plus.
- Pour votre santé et celle de vos proches, respectez les mesures de distanciation.



- Prendre une marche
- Courir
- Jouer avec les enfants dehors
- Faire du yoga
- ...

Prendre soin de sa santé mentale



- Décorez votre espace de travail avec des plantes, des cadres, etc. Mettez-le à votre goût pour être motivé à y passer de nombreuses heures.
- Prenez vos pauses et votre temps de dîner ailleurs que dans votre espace de travail. Décrochez!
- Reconnaissez les bons coups de vos collègues.
- Appelez vos collègues pour prendre de leurs nouvelles. Gardez le contact! Prenez des nouvelles de votre famille et de vos amis, en dehors des heures de travail.
- Soyez indulgent avec vous-même, le contexte nécessite de l'adaptation et il est normal d'avoir des journées moins productives que d'autres.
- Posez vos limites : désactivez vos notifications de courriel à la fin de la journée de travail.
- Soyez attentifs aux signes que votre corps et votre esprit vous envoient! Par exemple : maux de tête, troubles du sommeil, fatigue, diminution de l'appétit, attitude négative, sentiment d'être dépassé, difficulté de concentration, repli sur soi, etc.

Quelques idées...

- Prévoyez du temps pour vous à chaque jour
- Offrez-vous des petits plaisirs
- Demandez de l'aide et offrez la vôtre
- Mangez équilibré
- Prenez des pauses
- Fixez-vous des objectifs et suivez vos progrès
- Relaxez et dormez suffisamment
- Soyez positif!
- Choisissez sur quoi vous portez votre attention
- Communiquez fréquemment
- Exprimez vos préoccupations à une personne de confiance



Ressources disponibles

Le CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal vous offre plusieurs ressources. N'hésitez pas à communiquer avec votre supérieur immédiat!

Ligne de soutien psychosocial pour le personnel	514-251-4935 (8h à 17h du lundi au vendredi)
Programme d'aide aux employés (PAE)	1-800-361-2433 (7 jours sur 7, 24h sur 24)
Équipe premiers soins psychosociaux	514-618-1426 (7 jours sur 7, 24h sur 24)
Ligne COVID-19 du personnel	514-251-4072 (8h à 18h du lundi au samedi ; 12h à 18h le dimanche)
Outil : À moi de choisir ce sur quoi je porte mon attention et ce qui me fera du bien.	Intranet – CIUSSS – COVID-19 – Prenez soin de vous – Trucs et astuces pour faire face à la pandémie

Sources :

Adecco (2020). Guide de survie pour travailler de la maison : les règles d'or du télétravail. <https://www.adecco.ca/fr-ca/blogue/guide-de-survie-pour-travailler-de-la-maison-les-regles-d-or-du-teletravail/>

ANDRH (2020). COVID-19 télétravail

CEMTL (2020). Intranet – CIUSSS – COVID-19 – Prenez soin de vous.

CRHA (2020). Guide d'encadrement du télétravail pour l'employeur et l'employé. http://www.portailrh.org/communiquer/2020-2021/pdf/guide-teletravail/CRHA_Guide_Teletravail-NM.pdf

Gagnon, G. (2020). Guide des meilleures pratiques en télétravail.

MSSS (2020). Prendre soin de soi et gérer son stress pendant la crise de la COVID-19 : boîte à outils pour le personnel et les professionnels du réseau de la santé et des services sociaux. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2020/20-210-71W.pdf>

MSSS (2020). Organiser le télétravail – On protège aussi sa santé mentale! <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2020/20-210-25W.pdf>

Groupe entreprises en santé. (2020) Top 10 des idées les plus originales pour concilier travail et vie personnelle.

<https://www.groupeentreprisesensante.com/fr/blogue/top-10-des-idees-les-plus-originales-pour-concilier-travail-et-vie-personnelle>

Université de Montréal (2020). Comment survivre psychologiquement au télétravail en temps de pandémie?

<https://nouvelles.umontreal.ca/article/2020/04/02/comment-survivre-psychologiquement-au-teletravail-en-temps-de-pandemie/>

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail. La santé mentale sur les lieux de travail au Canada.

<http://images.cchst.ca/products/infographics/download/mentalHealth.jpg>

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal**

Québec

