

# Le télétravail et la santé psychologique

## Conseils aux gestionnaires

Direction de la santé publique et responsabilité populationnelle – Santé au travail

Avec la pandémie le télétravail est devenu une réalité pour plusieurs. Bien que pour certains cela représente un avantage, pour d'autres cela devient un défi. Voici quelques conseils pour assurer le maintien d'une santé mentale optimale en contexte de télétravail.

### Planifier le télétravail

- Déployez une politique de télétravail qui balise les modalités, droits et responsabilités de chacun;
- Clarifiez les attentes pour le personnel et donnez des délais raisonnables pour atteindre les objectifs fixés;
- Mettez en place des moyens pour connaître la charge de travail et la réajuster au besoin (ex : réunion d'équipe hebdomadaire);
- Revoyez les priorités;
- Prévoyez du temps d'apprentissage afin de maîtriser les nouvelles technologies ou nouvelles façon de faire (offrir la formation nécessaire);
- Fournissez les outils adéquats nécessaires au travail à accomplir (casque d'écoute, ordinateur, etc.);
- Offrez des horaires flexibles, permettant de concilier travail et vie personnelle.

### Favoriser l'entretien des liens sociaux

- Encouragez le maintien des contacts sociaux même à distance (ex : prévoir des pauses virtuelles entre les travailleurs);
- Offrez des possibilités de collaborer à un projet collectif;
- Prévoyez des mesures alternatives afin d'accueillir les nouveaux employés (ex : intégration à l'équipe lors d'une réunion virtuelle);
- Tenez régulièrement des réunions d'équipe afin de transmettre de l'information et permettre un temps de parole aux travailleurs pour échanger sur les difficultés rencontrées et les pistes de solutions.

### Consulter et impliquer les travailleurs

- Permettez aux travailleurs de participer aux décisions qui influencent leur travail;
- Valorisez la créativité qui, en raison du contexte, permet de trouver des solutions nouvelles ou originales;
- Mettez en place des pratiques qui favorisent le développement de nouvelles compétences (ex : formation, mentorat, etc.);

- Fixez les objectifs à atteindre, mais laissez la flexibilité quant aux méthodes à utiliser;
- Permettez l'aménagement du temps de travail et laissez aux travailleurs, si possible, choisir leur moment de pause.

### Reconnaître les efforts de chacun

- Permettez l'accessibilité à des formations à distance;
- Soulignez les bons coups et les efforts de l'équipe régulièrement;
- Déployez des ressources de soutien pour ceux qui se trouvent confrontés à des défis personnels, familiaux et professionnels liés au travail (ex.: soutien psychologique, accès à un programme d'aide aux employés, adaptation des mesures d'encadrement).

### Adopter de saines habitudes de vie

- Adoptez une saine alimentation
- Limitez l'alcool et la drogue
- Dormez suffisamment
- Adonnez-vous quotidiennement à des activités permettant de diminuer le stress (musique, relaxation, cuisine, etc.)

### Repérer les signes de détresse psychologique

Restez à l'affût des signes de détresse.

#### 1 SUR LE PLAN PHYSIQUE

- Maux de tête, tensions dans la nuque
- Problèmes gastro-intestinaux
- Troubles du sommeil
- Diminution de l'appétit

#### 2 SUR LES PLANS PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL

- Inquiétudes et insécurité
- Sentiment d'être dépassé par les événements
- Vision négative des choses ou des événements quotidiens
- Sentiments de découragement, de tristesse, de colère

#### 3 SUR LE PLAN COMPORTEMENTAL

- Difficultés de concentration
- Irritabilité, agressivité
- Isolement, repli sur soi
- Augmentation de la consommation d'alcool, de drogues et de médicaments

Source : Organiser le télétravail – On protège aussi sa santé mentale-MSSS

**Pour un outil comportant plusieurs pages,  
utilisez le gabarit  
Feuillet\_8\_5x11\_CIUSSSMCQ.docx  
afin de respecter les normes du  
Programme identification visuelle**

*Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec*

**Québec** 

*Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec*

**Québec** 