

Le télétravail et la santé psychologique

Conseils aux travailleurs

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 travail

- Prenez connaissance des nouveaux objectifs et des nouvelles attentes de l'entreprise;
- Prévoyez du temps afin de maîtriser les nouvelles technologies ou nouvelles façon de faire (demandez de la formation si nécessaire);
- Assurez-vous d'avoir les outils adéquats (casque d'écoute, ordinateur, téléphone, etc.);
- Aménagez votre espace de travail dans un endroit calme, à une température ambiante et une luminosité adéquates;
- Alternez entre temps de travail et périodes de pause (sortez à l'extérieure et prenez des pauses actives);
- Définissez et communiquez clairement les plages horaires de disponibilités pour les rencontres virtuelles ou les appels.

Entretenir des liens sociaux

- Maintenez des contacts sociaux même à distance (ex : prévoir des pauses ou 5 à 7 virtuels avec les collègues);
- Collaborez à un projet collectif;
- Participez activement aux réunions d'équipe afin d'échanger sur les difficultés rencontrées et les pistes de solutions;
- Demeurez respectueux dans vos échanges. Ce que vous écrivez a un impact chez l'autre;
- Soyez indulgent envers vous et vos collègues;
- Acceptez de vous accorder un temps d'adaptation pour trouver un équilibre et vous réorganiser.

S'impliquer

- Participez activement aux échanges impactant sur les décisions liées à votre travail;
- Faites preuve de créativité en proposant des solutions nouvelles ou originales;
- Aménagez votre temps de travail afin de favoriser la conciliation travail vie personnelle.
- Créer une vague de reconnaissance en soulignant les bons coups des collègues.
- Prenez connaissance des modalités d'encadrement adaptées pour le télétravail;
- Participez activement au processus de supervision à distance (rencontres individuelles et de groupe, feed-back, etc.).

Adopter de saines habitudes de vie

- Pratiquez régulièrement une activité physique;
- 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 la détresse psychologique

Restez à l'affut des signes de détresse pouvant nuire à votre santé ou celle d'un de vos collègues et, au besoin, demander de l'aide.

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