

Solutions

paesf Ottawa

Information sur la santé et les mieux-être-
Programmes d'aide aux employés de Services à la famille (PAESF)



Votre santé mentale au travail et à la maison

La santé mentale, c'est quoi?

La semaine du 1 au 7 mai marque la Semaine de la santé mentale 2017. Il s'agit d'un événement national annuel qui se déroule la première semaine de mai et qui invite des gens de tous horizons à s'intéresser aux questions de santé mentale pour apprendre sur le sujet, discuter, réfléchir et échanger les uns avec les autres.

Quand vous entendez parler de « santé mentale » et de « maladie mentale », qu'est-ce qui vous vient à l'esprit? Ces termes renvoient-ils seulement à des problèmes plus graves, comme l'anxiété, la dépression, la dépendance et l'épuisement professionnel? Ou songez-vous aussi à des problèmes moins graves en apparence, comme le fait d'être très stressé, de « sauter une coche » et de crier au travail, de boire pour échapper à la pression quotidienne ou de s'absenter du travail parce « qu'on n'en peut tout simplement plus »?

La santé mentale, c'est tout cela. Le Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail propose la définition suivante de « santé mentale » : « Un état de mieux-être dans lequel une personne comprend ses propres capacités, peut surmonter les tensions normales de la vie, peut accomplir un travail productif et fructueux, et peut contribuer à la vie de sa collectivité ».

Malheureusement, certains sondages révèlent que près de 58 p. cent des Canadiennes et des Canadiens se disent dépassés par les événements et affirment subir trop de pression au travail, à la maison, dans la famille, avec les amis et sur plan de leur santé physique, de leur bénévolat et de leurs activités communautaires.

En quoi cela me regarde-t-il?

Aujourd'hui, la tendance est de faire plus avec moins. Beaucoup d'emplois et de situations professionnelles présentent des défis qui menacent le mieux-être et mettent à l'épreuve la capacité d'adaptation des plus forts d'entre nous. Que ce soit les longues heures de travail, les heures s ou les horaires de travail irréguliers, ce sont tous des facteurs qui augmentent le pourcentage de gens stressés et épuisés professionnellement. Et à cela, il faut ajouter les problèmes de relations personnelles ou familiales, les conflits au travail, les hauts et les bas du travail saisonnier, de même que les blessures physiques et les douleurs chroniques, qui minent notre mieux-être et notre capacité d'adaptation. Ces facteurs de stress s'accumulent au point de nous faire craquer.

Bien sûr, le stress est un phénomène normal de la vie et du travail. En fait, c'est souvent grâce au stress que nous trouvons l'énergie et la motivation nécessaires pour relever les défis du quotidien. Au travail, nous vivons régulièrement des situations stressantes et, après y avoir fait face, une fois le problème réglé, nous revenons à un état plus détendu. Par contre, comme c'est souvent le cas, trop de stress peut avoir des conséquences négatives. Quand les problèmes au travail deviennent trop difficiles à régler, c'est alors que nous commençons à ressentir les effets nocifs du stress. Apprendre à faire face à notre stress et à le contrôler est essentiel pour maximiser notre rendement professionnel, assurer notre sécurité au travail et conserver notre santé physique et mentale.

Les signes avant-coureurs du stress

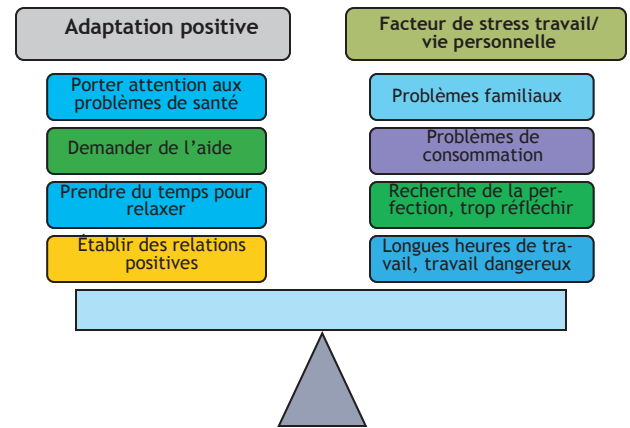
Difficulté à se concentrer	Colère/irritabilité
Apathie	Négativisme/cynisme
Moral à zéro	Ennui
Anxiété	Frustration
Fatigue	la dépression
l'aliénation	l'absentéisme
les problèmes physiques (mal de tête, estomac dérangé, manquant de sommeil)	les mauvaises relations avec la famille et les amis

Parlons-en. **paesf**

CE QUE PEUT FAIRE LE PAEF. Que ce soit pour vous aider à débloquer une situation, à faire entendre votre voix, à être plus authentique ou à vous libérer de modèles relationnels pénibles ou malsains, le counseling peut vous guider dans votre quête de relations plus saines et plus satisfaisantes. Vous n'avez pas à le faire seul. Appelez votre PAEF maintenant.



Schéma de l'adaptation positive - votre vie est-elle équilibrée?



Que puis-je faire?

Voici quelques suggestions pour vous aider à mieux contrôler le stress au travail :

- Demandez à vos collègues et vos superviseurs de vous aider à élucider les situations à l'origine du stress que vous vivez. La plupart du temps, la meilleure façon de réduire le stress consiste simplement à en parler avec quelqu'un d'autre. Par exemple, le fait d'en discuter à fond avec une personne qui vous est proche et d'obtenir son aide et sa compréhension est une excellente manière de libérer la pression et de diminuer le stress. De plus, cette personne peut vous proposer des solutions. N'oubliez pas de lui rendre la pareille et de l'aider en cas de besoin.
- Gardez une attitude positive (et tenez-vous loin des personnes négatives). Évitez le plus possible de sombrer dans le négativisme, qui draine l'énergie et la motivation. Adoptez plutôt une attitude positive et apprenez à vous récompenser pour vos petites réalisations (même si personne d'autre ne le fait).
- Prenez quelques pauses de cinq à quinze minutes le jour et assurez-vous de manger sainement toute la journée. Selon les recherches, le fait d'avoir une bonne alimentation et de manger à des heures régulières pendant la journée a un effet bénéfique sur notre humeur et augmente notre productivité, ce qui nous procure en retour un sentiment de bien-être.
- Essayez d'équilibrer le travail et les loisirs. La façon la plus saine de calmer votre esprit et de vous détendre est de prendre des « minivacances ». Que ce soit les week-ends, entre deux quarts de travail ou deux contrats, planifiez des activités plaisantes en compagnie de vos amis et de votre famille.
- De plus, prenez le temps de consulter le *Schéma de l'adaptation positive* pour voir si vous avez trouvé un sain équilibre entre vos facteurs de stress au travail et dans votre vie personnelle et vos façons positives d'y faire face. Votre vie est-elle équilibrée? Répondez-vous bien au stress et aux responsabilités au travail et à la maison? Que pourriez-vous faire pour trouver un meilleur équilibre?
- Vous êtes aux prises avec des problèmes d'anxiété, de dépression ou de dépendance? Vous constatez que votre vie est chaotique et que les facteurs de stress dans votre vie ont le dessus sur vos capacités d'adaptation? Un seul appel ou un clic suffiront pour rompre le silence et obtenir de l'aide.

Des outils pour vous aider à évaluer et à conserver votre santé mentale

Si votre santé mentale ou celle de vos amis, des membres de votre famille ou de vos collègues vous préoccupe ou si vous désirez simplement savoir comment améliorer votre santé mentale, un grand nombre d'outils utiles sont offerts gratuitement :

Si vous avez accès à Internet, ces sites web peuvent s'avérer des sources d'informations précieuses :

- Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail, reconnaître les problèmes liés au stress en milieu de travail
<http://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/stress.html>
- Association canadienne pour la santé mentale, équilibre travail-vie personnelle et santé mentale
<http://www.cmha.ca/fr/sante-mentale/votre-sante-mentale/equilibre-travail-vie-personnelle/>
- Centre de santé et de mieux-être en ligne du PAESF (appelez-nous pour le nom d'utilisateur et le mot de passe de votre organisation)
<http://www.fseap.bc.ca/> (en anglais seulement).

Pour obtenir de l'aide personnalisée, le **Programme d'aide aux employés (PAE)** est une excellente solution. Votre PAE vous offrira gratuitement du soutien professionnel en toute confidentialité pour répondre à vos préoccupations d'ordre personnel, familial ou professionnel. Pour accéder au programme, vous n'avez qu'à composer le **1-800-561-1128**. À toute heure du jour ou de la nuit, un conseiller professionnel est là pour vous écouter. Les services du PAE vous sont offerts à vous, à votre conjoint/conjointe et à vos enfants à charge. Ils comprennent, entre autres services :

- des séances de counseling individuel avec un professionnel de votre collectivité
- des services-conseils en finance et en crédit
- du coaching de vie
- des conseils en alimentation
- des conseils juridiques (consultation gratuite de 30 minutes)
- du soutien pour les personnes qui désirent cesser de fumer.

N'hésitez pas à appeler. Il n'y a aucune obligation de votre part. Tout est entièrement confidentiel. Et c'est une occasion de parler de ce qui vous arrive et de vous informer des services offerts.

