

PUBLICATION SPÉCIALE DU COMITÉ DES FEMMES D'ACIER #2

VIVRE AVEC L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE

En général, les membres savent ce que sont la **dépression**, l'**anxiété** et le **stress**. Cependant, il arrive que les travailleurs ne sachent pas ce qu'est l'épuisement professionnel. Les Femmes d'acier publient quatre publications de sensibilisation à certains problèmes courants de santé mentale, en mettant l'accent sur l'épuisement professionnel qui pourrait toucher les membres. La publication **#1** fournit des informations générales, **#2** explique comment

l'auto-assistance peut aider, **#3** décrit comment l'épuisement professionnel peut vous affecter au travail, et **#4** explique que faire lorsque les soins personnels ne suffisent plus. Les quatre publications peuvent être consultées **ici** si vous souhaitez les lire dès maintenant ou si vous désirez obtenir de l'aide supplémentaire.

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE

Prendre soin de sa santé mentale est un processus régulier et conscient de se consacrer à la protection et au maintien de son bien-être. Il ne s'agit pas d'un sentiment d'auto-complaisance, mais d'une pratique validée par la science. Lisez l'**article** « Maintenir une bonne santé mentale » de Santé Canada pour en savoir plus.

PRENEZ PLUS DE TEMPS POUR VOUS

Examinez honnêtement tous vos engagements et voyez comment vous pouvez dégager plus de temps pour vous-même. En commençant par des petites pauses, même 5 minutes par jour, prenez un moment juste pour vous. Choisissez une heure, programmez un rappel sur votre téléphone et soyez présent à vous-même.

Si vous n'avez pas beaucoup de temps : méditez ; faites des exercices de respiration ; lisez ; écrivez ou dessinez dans un journal ; appelez ou envoyez un message à un ami ; faites des étirements et mouvements ; allez vous promener ; prenez le temps de vous asseoir et de manger une collation ; limitez le temps passé devant un écran.

Pendant un certain temps, efforcez-vous de supprimer les choses de votre vie qui ne nécessitent PAS d'être réalisées tout de suite, et qui ne vous apportent rien de positif (par exemple engagement en termes de temps, travail et activités supplémentaires). N'oubliez pas qu'il est normal de dire non lorsqu'on vous demande d'en faire plus. Définissez clairement les limites de ce sur quoi vous êtes disposés à consacrer du temps ou non.



Vous ne laisseriez pas votre cellulaire se décharger. Tout comme votre cellulaire, vous avez besoin de temps pour vous recharger.

QUE FAIRE ? APPROCHES SUR LA GUÉRISON

La guérison peut prendre de 6 semaines à 2 ans, avec une moyenne de 6 à 9 mois. La plupart décrivent leur guérison comme le voyage de toute une vie. Beaucoup affirment avoir guéri grâce à un suivi thérapeutique, des orientations de groupe et du counseling en matière de toxicomanie. Certains trouvent de l'aide dans un traitement médical. La plupart procèdent à d'importants changements aussi bien dans la façon dont ils prennent soin d'eux et cultivent l'estime de soi, que dans leurs méthodes de travail et la gestion de leurs relations personnelles.

Pour en savoir plus sur votre couverture, consultez la brochure de vos avantages sociaux ou appelez le service correspondant. Par exemple, les annexes A et B de Telus ont récemment apporté des bonifications à leurs avantages, permettant notamment la consultation d'un conseiller ou d'un psychologue clinicien agréé, sans que cela n'affecte le reste de votre couverture paramédicale.

Améliorez la façon dont vous prenez soin de votre santé :

- Si l'épuisement professionnel engendre une incapacité ou nécessite un traitement, prenez un temps de congé pour vous couper du travail
- Faites en sorte que le processus de guérison inclue le développement d'une approche saine du travail
- Minimisez ou éliminez l'alcool et la caféine
- Élaborez et suivez un régime alimentaire sain

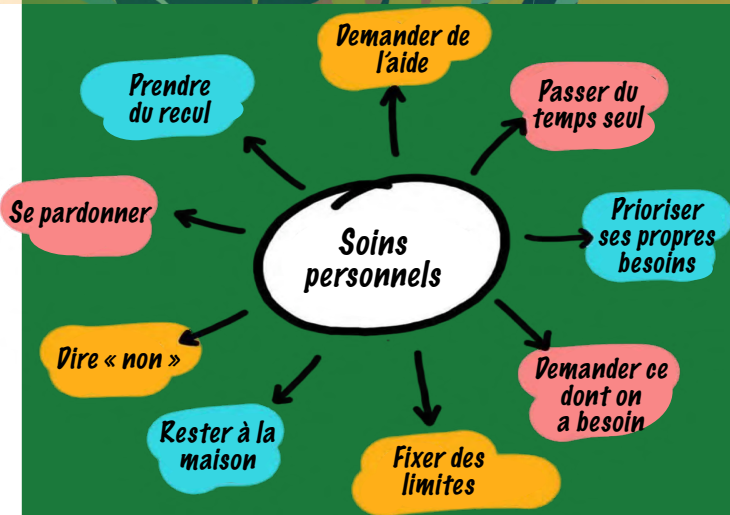
- Faites régulièrement de l'exercice
- Marchez dans des espaces verts
- Trouvez une forme d'expression créative comme la peinture ou le jardinage.

Changez la façon dont vous voyez et effectuez votre travail :

- Cessez de fonctionner en multitâche : concentrez-vous sur une chose à la fois
- Travaillez à un rythme raisonnable et régulier
- Découpez les tâches et projets a priori trop lourds en tâches plus petites et facilement réalisables
- Identifiez et célébrez vos petits accomplissements tout au long du chemin
- Dites à votre gestionnaire que vous désirez avoir du succès dans votre travail et demandez-lui comment il compte prendre cela en considération
- Prenez régulièrement des pauses et ne faites pas d'heures supplémentaires inutiles
- Même si vous devez fournir vos coordonnées en cas d'urgence, essayez autant que possible de rester déconnecté du travail pendant vos vacances

RESSOURCES SUR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL, L'ANXIÉTÉ, LA DÉPRESSION ET LA TOXICOMANIE

- **Espace Mieux Être Canada** fournit gratuitement des ressources, outils, applications et connexions en ligne à des bénévoles formés et, lorsque nécessaire, à des professionnels de la santé mentale qualifiés.
- **Revivre** a pour mission d'offrir du soutien aux personnes touchées par l'anxiété, la dépression et la bipolarité. L'association offre des services d'aide accessibles, pour l'accompagnement, l'écoute et la guidance pour retrouver une santé mentale. Des intervenants sont disponibles pour offrir du soutien par le biais de différentes plateformes, par téléphone, **courriel**, **messagerie** Facebook ou **forum** de discussion.
- La Commission de la santé mentale du Canada, en collaboration avec Santé publique Ottawa, a créé des **vidéos** sur les 13 facteurs qui touchent la santé et la sécurité psychologiques des travailleuses et travailleurs.
- **Guide d'autosoins pour la dépression** : Stratégies non médicamenteuses : Mise sur des compétences anti-dépression plutôt que sur les antidépresseurs ! Le cahier d'exercices est disponible GRATUITEMENT en ligne (peut être consulté à l'écran ou imprimé, ou écouté, ou téléchargé en tant que « livre audio »). Également disponible en anglais, pendjabi, chinois, vietnamien ou persan.
- **Retrouver son entrain Ontario** : Ce programme gratuit de développement des compétences est conçu pour aider les adultes et les jeunes de 15 ans et plus à gérer la tristesse, les symptômes légers à modérés de dépression et d'anxiété, le stress et l'inquiétude. Ce programme est offert par téléphone avec un accompagnateur et au moyen de vidéos en ligne. Il donne accès à des outils qui vous aideront dans votre cheminement vers le bien-être mental.
- **Selfcare.ca** explique les sept piliers des autosoins.
- **Éduc'alcool** met sur pied des programmes de prévention, d'éducation et d'information pour aider jeunes et adultes à prendre des décisions responsables et éclairées face à la consommation de l'alcool. Sa mission est d'éduquer le grand public et particulièrement les jeunes à ce qu'est l'alcool.



RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

- **Travail santé vie** : Le programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) propose un soutien immédiat et confidentiel pour vous aider à résoudre des problèmes concernant le travail, la santé et la vie. Il fournit plusieurs services et programmes en ligne relatifs à la gestion du stress, arrêt du tabagisme, alimentation santé, services de naturopathie et encadrement de la santé.
- Les **programmes** d'aide aux employés de Services à la famille (PAESF) mettent à disposition des articles, vidéos, balados, cours en ligne, évaluations, apprentissage en ligne et modules de soutien.
- **Beacon** : Pour les employés Telus, la thérapie numérique Beacon est maintenant une dépense admissible dans le cadre du régime de soins de santé de la Financière Sun Life pour vous et les personnes à votre charge admissibles (âgés de 16 ans et plus). Beacon propose la thérapie cognitive-comportementale, une méthode qui a fait ses preuves en clinique et qui vise à renforcer la résilience par l'apprentissage de nouvelles compétences dans le but de gérer ses pensées et ses sentiments.

APPLICATIONS

- **Panique pas** aide avec la dépression et l'anxiété. L'application comporte 7 modes : dépression, anxiété/panique, automutilation, pensées suicidaires, surveillance de l'humeur, trouble de l'alimentation et contacts pour obtenir l'aide.
- **Dr Mood** met l'utilisateur en relation un e-thérapeute sans rendez-vous pour une consultation gratuite de moins de 2 minutes. Permet de diagnostiquer, comprendre et réguler vos émotions en temps réel.
- **BienCanadiens** propose des ressources de bien-être conçues pour développer des stratégies d'adaptation, renforcer la résilience et avoir accès en toute confidentialité à du counseling gratuit afin de composer avec l'incertitude, les problèmes de santé mentale et de toxicomanie. Inclut des articles sur la manière de composer avec la tristesse, l'anxiété et le stress.
- **Moodwork** met à disposition des outils qui permettent d'améliorer la qualité de vie au travail : auto-diagnostic de votre niveau de bien-être et détail de vos facteurs de mal-être et de bien-être ; fiches d'accompagnements et programmes de développement personnel pour agir directement sur les facteurs de mal-être et consolider les facteurs de bien-être ; forum de discussion, visioconférence ou au téléphone ; accompagnement par des psychologues du travail et des formateurs.

- **Medisys sur demande** (pour les membres Telus en Ontario et au Québec) : Offre un soutien médical personnalisé à vous et aux membres de votre famille, 24h / 24 et 7j / 7 — vous permettant ainsi de communiquer instantanément avec des infirmières et des médecins par le biais d'une messagerie texte ou vidéo sécurisée. Vous pouvez renouveler des ordonnances, faire des demandes d'examens de laboratoire ou obtenir des recommandations pour consulter un spécialiste, ainsi qu'obtenir des réponses immédiates à vos questions et préoccupations en matière de santé par des cliniciens expérimentés.

*Si vous avez besoin d'aide à quelque moment que ce soit, veuillez **contacter** la Section locale. Ces publications ont été créées dans un esprit d'éducation et d'autonomisation.*

*Solidairement, Le Comité des Femmes d'acier de la Section locale 1944 du Syndicat des Métallos
Donna Hokiroy, Denise Chisholm, Terika Peters, Alina Gherghinoiu,
Gigi Wojdyga, Rachel Worley, Sabrina Daniells et Natasha Aodan*