



## **Prendre soin de soi!**

Préventionniste, votre programme d'aide aux employés se préoccupe constamment de votre santé mentale et physique, surtout en ces temps qui courent. La pandémie persiste, cependant, divers facteurs peuvent venir influencer votre quotidien personnel et professionnel et gruger ainsi toute l'énergie que vous avez réussi à accumuler jusqu'à maintenant.

L'année 2022 s'installe et, pour une deuxième année consécutive, dans la controverse et la complexité. Nos bonnes résolutions sont derrière nous et l'usure se fait sentir. Chacun de nous doit donc être attentif aux signes précurseurs de difficultés émotionnelles ou relationnelles qui peuvent s'implanter dans nos vies. Il faut les reconnaître pour finir par les contrer.

Nous identifions très souvent la pandémie comme LA cause première de la détresse de nos gens. Cependant, d'autres facteurs sont aussi percutants que ce soit la satisfaction au travail ou certaines causes individuelles, conjoncturelles ou organisationnelles.

Prenons ce moment de réflexion pour évaluer premièrement notre satisfaction au travail. Est-ce que le mandat ou les tâches allouées me satisfont? Est-ce que j'y trouve un sens et une utilité? Et la relation avec mes collègues?

En deuxième lieu, portons un regard sur ce qui nous fragilise individuellement, soit l'intensité et la quantité de stress que nous pouvons vivre dans un temps donné. Nos mécanismes d'adaptation et surtout notre personnalité peuvent faire toute la différence. Les autres exigences de vie (finances, tensions au sein du couple, de la famille, maladie, deuil, changements inattendus...), l'anxiété qu'on s'impose face à des attentes trop souvent irréalistes (ne pas être à la hauteur, sentiment d'incapacité...), les événements vécus antérieurement et notre difficulté à mettre nos limites ou à vouloir plaire à tout prix ont toute leur importance.

Autre élément que nous devons tenir compte pour poursuivre notre réflexion ou notre auto-évaluation de notre santé mentale, ce sont les causes conjoncturelles ou organisationnelles. Sujet à haute tension, nous n'avons aucun contrôle sur celles-ci et pourtant, elles font du ravage plus que nous nous y attendons!

Les nouvelles politiques et procédures entrées en vigueur à la suite de l'apparition de la COVID sont venues chambouler notre routine professionnelle et personnelle. Le télétravail, le type de gouvernance parfois contraignante, le manque d'accompagnement à la tâche ou de personnel sont tous des facteurs fortement associés au développement de la détresse émotionnelle chez le travailleur. La pression sur la productivité, le manque de matériel ou les coûts prohibitifs, la lourdeur de la tâche, la surcharge de travail, le manque de support ou de soutien, le roulement de personnel, les travailleurs inexpérimentés ou même les comportements hostiles sont d'autres éléments d'importance assujettis à ces dernières années.

**Soyez vigilants! Soyez en mesure de détecter vos symptômes de détresse!**

- **Au niveau émotionnel** : anxiété, irritabilité ou colère, perte d'intérêt, pleurs, idées noires, sentiment d'impuissance, crise de larmes, dépression ou idéations suicidaires...
- **Au niveau physique** : trouble du sommeil, fatigue, épuisement, gain ou perte de poids, crises de panique, souffle court...
- **Au niveau interpersonnel** : isolement, peu ou pas d'écoute, déficit d'attention et de concentration, diminution des contacts sociaux...
- **Au niveau comportemental** : impatience, comportements inhabituels de type violents ou impulsifs, diminution de l'empathie, changement d'attitudes ou de personnalité...
- **Au niveau du travail** : baisse de la productivité, absentéisme, perte de motivation ou d'intérêt, désinvestissement face à la tâche, utilisation du cellulaire de plus en plus, pause prolongée...
- **Au niveau spirituel** : remises en question, abandon de convictions face au travail, face à la vie, la famille, son bien-être...

Devant ces indices de détresse, **AGISSEZ!** Mettez en place des stratégies pour prendre soin.

**Votre programme d'aide aux employés Brio PAE est là pour vous et avec vous!**

Voici quelques outils concrets à mettre en place dès maintenant :

- Demandez l'aide d'un professionnel (1 888 799.0303 / [www.briopae.com](http://www.briopae.com))
- Développez votre réseau de soutien / Entretenez des liens avec vos proches, vos amis ou vos collègues de travail (vous passez au-delà de la moitié de la journée en ce lieu)
- Mettez vos limites!
- Dosez vos contacts avec les réseaux sociaux ou tout autre média!
- Gérez vos congés, vos fins de semaine ou vos temps de vacances. Pensez à vous!
- Soyez conscients et surtout, portez un regard objectif sur votre santé mentale ou physique, consultez!
- Soyez attentifs face à votre hygiène de vie : alimentation, exercice physique, sommeil...

Prendre soin de soi, c'est emmagasiner l'énergie nécessaire pour faire face au quotidien. C'est favoriser notre santé mentale, émotionnelle et physique devant les situations difficiles.

\*Tiré de la thèse de doctorat d'Isabelle Le Pain sur les difficultés émotionnelles et relations professionnelles. Université Laval. 2020.