

Webinaire 2 - Santé psychologique en temps de pandémie, s'outiller pour mieux aller

# Prendre soin de moi et maintenir mon bien-être durant la pandémie : comment?

Denise Soucy, directrice générale de l'APSAM  
Mélissa Martin, Ph.D, psychologue

3 février 2021



Association paritaire  
pour la santé et  
la sécurité du travail,  
secteur «affaires municipales»

[www.apsam.com](http://www.apsam.com)

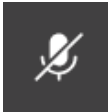


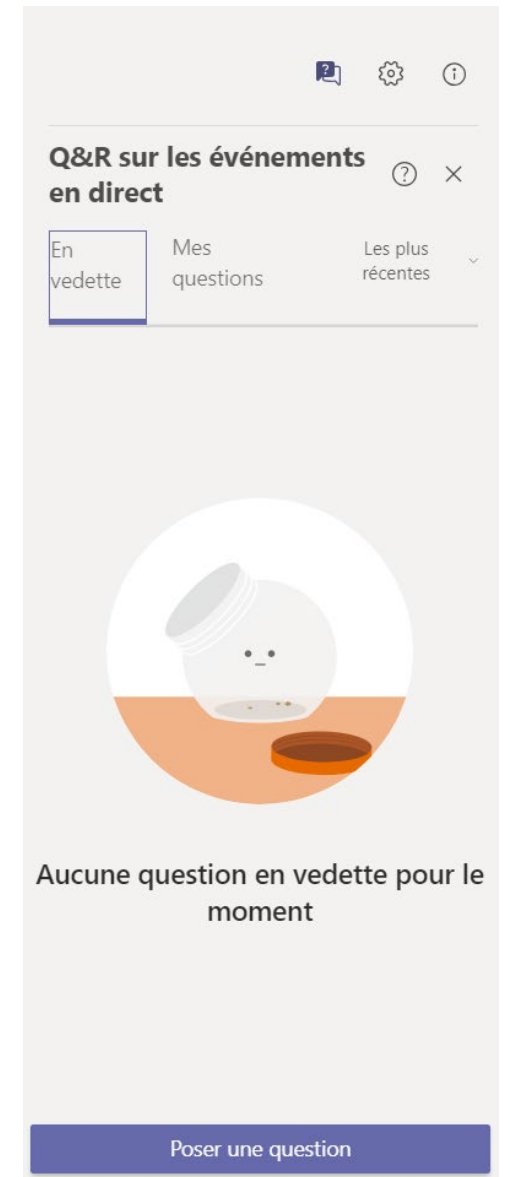
# Mot de bienvenue

- Denise Soucy, directrice générale de l'APSAM

# Directives et déroulement

## Questions :

- Par écrit 
- Dans la section « Questions & réponses »
- Certaines répondues à la fin, selon le temps disponible



# Conférencière

- Mélissa Martin, Ph.D.,  
psychologue



# Objectifs

- Présenter des stratégies pour prendre soin de soi
- Savoir comment intervenir auprès d'un collègue qui semble moins bien aller

# Quelques notions sur le stress

# La recette du STRESS : CINÉ

1. Contrôle faible
2. Imprévisibilité
3. Nouveauté
4. Égo menacé

# Les étapes pour négocier un stressueur

1. Reconnaître  
le stress



2. Calmer son  
corps



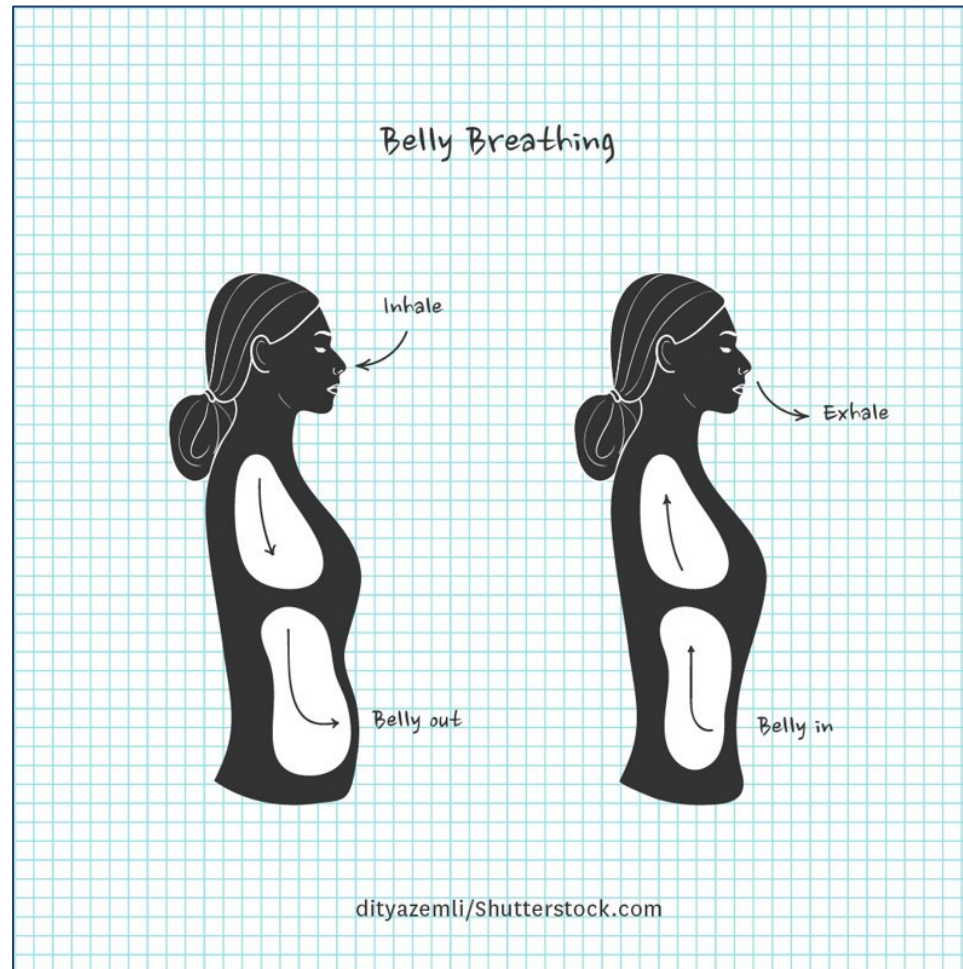
3. Identifier le  
stressueur et le  
décortiquer



# Calmer une réponse de stress aigu

Stratégies pour calmer son corps

# Respiration abdominale



RESPIRELAX



# Autres moyens

- Méditation pleine conscience
- Relaxation musculaire
- Yoga
- Bouger
- Rire
- Chanter ou écouter une musique
- Prendre un bain
- Flatter votre animal de compagnie ou jouer avec lui



# Des outils et applications utiles

Les balados PasseportSanté.net

<https://www.passeportsante.net/fr/audiobalado/balado.aspx>

Cohérence cardiaque : [heartrateplus.com](http://heartrateplus.com)

1



Méditation Petit  
BamBou

3



<https://www.petitbambou.com/fr/>

4

Méditer et bien plus



Pour contrer le stress, apprivoiser la douleur, prendre une pause, augmenter la résistance aux maladies (du rhume au cancer...), être plus calme, en maîtrise et en paix.

1. La respiration du coeur (cohérence cardiaque)  
Le calme et la maîtrise de soi en toutes circonstances (10 min.)



↓ Télécharger

2. Détente profonde ou préparation à s'endormir  
Antistress garanti (30 min.)



↓ Télécharger

2

TRUCS ET ASTUCES

Relaxation progressive de Jacobson

<https://www.teluq.ca/site/infolettre/articles/relaxation-progressive-de-jacobson.php>

5

Un CD de méditation offert

**MÉDITER**  
**POUR NE PLUS STRESSER**

Trouver la sérénité,  
une méthode pour se sentir bien

Préface de Jon Kabat-Zinn

CD lu par  
Christophe  
André



Mark Williams  
Danny Penman



# Identifier le stressueur et le décortiquer

# Quoi faire? Décortiquer votre stressueur



<b>Vos stresseurs:</b>	<b>Contrôle faible</b> Vous avez l'impression de n'avoir aucun ou très peu de contrôle sur la situation.	<b>Imprévisibilité</b> Quelque chose d'inattendu se produit, ou vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui va se produire.	<b>Nouveauté</b> Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.	<b>Égo menacé</b> Vous avez l'impression que vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve. Qu'on doute de vos capacités.

Source : [Décortiquer son stress, un ingrédient à la fois](#) (Centre d'étude sur le stress humain)

# Exemple : Décortiquer votre stressueur



<b>Vos stresseurs:</b>	<b>Contrôle faible</b> Vous avez l'impression de n'avoir aucun ou très peu de contrôle sur la situation.	<b>Imprévisibilité</b> Quelque chose d'inattendu se produit, ou vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui va se produire.	<b>Nouveauté</b> Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.	<b>Égo menacé</b> Vous avez l'impression que vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve. Qu'on doute de vos capacités.
<b>Employé + COVID</b>	X	X	X	
<b>Clientèle + irritable</b>	X	X	X	X

Source : [Décortiquer son stress, un ingrédient à la fois](#) (Centre d'étude sur le stress humain)

# Négocier le stressueur

- Trouver des solutions pour :
  - Augmenter son impression de **contrôle**
  - Diminuer l'**imprévisibilité**
  - Diminuer la **nouveauté**
  - Restaurer son **égo**



# Augmenter son impression de **contrôle**

- Se concentrer sur les éléments sur lesquels vous avez du **contrôle** et de **l'influence**
- Lâcher prise sur les éléments d'**impuissance**

Ex. : Vais-je être infecté à la COVID-19?

Contrôle	Influence	Impuissance
Respect des mesures de prévention de la COVID-19 au travail	Encourager mes collègues à respecter les mesures sanitaires	Évolution de la pandémie

# Ce que je peux contrôler



Source : [Lâcher prise sur ce que je ne peux contrôler et me concentrer sur ce qui m'appartient](#)  
(Institut national de psychiatrie Philippe-Pinel)

# Diminuer l'imprévisibilité

Ex. : Vais-je perdre mon emploi?

- S'informer (ex. : gestionnaire, organisation)
- Planifier à l'avance
- Tolérer la part d'incertitude et rester dans le présent

Ex. : Vais-je être infecté à la COVID-19?

- S'informer (ex. : médias)
- Respecter les mesures sanitaires
- Tolérer la part d'incertitude et rester dans le présent

# Diminuer la nouveauté

Ex. : Je dois assumer de nouvelles responsabilités au travail

- S'informer
- Se faire accompagner par une personne d'expérience
- S'exposer à la situation pour l'appivoiser



wavebreakmedia/Shutterstock.com

# Restaurer son égo

Ex. : Je ne me sens pas à la hauteur dans mes nouvelles responsabilités

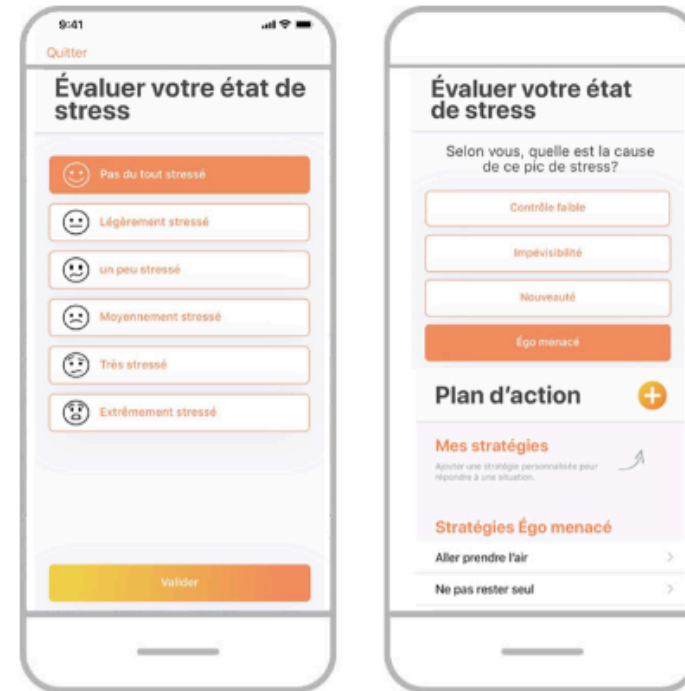
- Cultiver la bienveillance et l'indulgence
- Diminuer ses exigences élevées ou ses critères de performance
- Entretenir des attentes réalistes
- Miser sur ses forces
- Demander du soutien pour développer ses habiletés

# Une app pour vous aider à déconstruire votre stress



iSMART de Sonia Lupien et ses collègues

<https://centrexel.com/en/projects/ismart-en/>



# Stresser correctement

Stratégies d'adaptation efficaces

# Que faites-vous naturellement?

## Stratégies de gestion du stress

Je me reproche tous les malheurs

Je me change les idées en faisant la fête

Je consomme pour geler mes émotions

Je me tiens occupé pour éviter de penser

## Stratégies de gestion du stress

Je cherche des solutions au problème

Je me pratique à tolérer l'incertitude de la vie

Je prends des moyens pour prendre soin de moi

Je cherche du soutien



# Que faites-vous naturellement?

## Stratégies de gestion du stress **passives**

Rumination

Distraktion ou déni

Consommation

Fuite dans l'action

**Non recommandées**

## Stratégies de gestion du stress **actives**

1 Résolution de problèmes

2 Tolérer l'incertitude

3 Prendre soin de soi

4 Chercher du soutien

**Recommandées**

# Stratégies de gestion du stress actives

# Le stressueur appartient à quelle période?

## Passé

- **Idéalement ne pas ruminer**
- Mettre une alarme pour cesser de ruminer après 15 minutes

## Présent

- **Résolution de problèmes**
- Importer les stratégies aidantes dans le passé et les appliquer dans le présent

## Futur

- **S'entraîner à tolérer l'incertitude**
- Mettre une alarme pour cesser de s'inquiéter après 15 minutes

# 1 Résolution de problèmes

LES 5 ÉTAPES	MISE EN PRATIQUE
1. Identifier avec précision un problème à régler	Un collègue ne respecte pas les mesures de prévention
2. Générer plusieurs solutions sans les juger	<ul style="list-style-type: none"><li>• Demander à mon supérieur de ne plus travailler avec lui</li><li>• Faire part à mon collègue de mes préoccupations</li><li>• Faire part de mes préoccupations à mon gestionnaire et lui demander de rencontrer ce collègue</li></ul>
3. Choisir une solution réaliste à appliquer	Faire part de mes préoccupations à mon gestionnaire et lui demander de rencontrer ce collègue
4. Appliquer la solution choisie	J'organise une rencontre; mon gestionnaire demande au collègue de respecter les consignes
5. Évaluer la solution Si le problème persiste, reprendre les étapes	Mon collègue prend les précautions nécessaires au travail

Exemple complet : COVID-19 : Travailleurs ou toute personne soucieuse de prendre soin de sa santé psychologique -  
[Pour une saine gestion de ses préoccupations et inquiétudes](#) (APSAM)

## 2 Apprendre à mieux tolérer l'incertitude

- Attention quand on se pose des questions : « Tout à coup que... », « Et si jamais... »
- Lorsque c'est le cas, revenir au **moment présent**
- Laisser les pensées défiler sans y prêter attention
- Accepter de ressentir des émotions difficiles et de l'inconfort

3

## Prendre soin de soi : hygiène de vie

- Routine et structure à ses journées
- Alimentation
- Sommeil
- Activité physique
- Attention à la surconsommation



## 4 Chercher du soutien



- Rester en contact avec ses proches en utilisant la télécommunication
- Parler de ses préoccupations
- Parler d'autre chose que de la COVID-19

## 4

## Exemples de ressources d'aide

- Programme de pairs aidants ou de délégués sociaux, si disponible dans le milieu de travail
- Programme d'aide aux employés (PAE)
- Médecin
- Psychologue ou psychothérapeute. Pour faciliter le repérage d'une ressource, consultez l'Ordre des psychologues du Québec via le 514 738-1223 ou le site internet [ordrepsy.qc.ca/accueil](http://ordrepsy.qc.ca/accueil)
- Ligne [Info-Social 811](http://Info-Social 811)
- Ligne québécoise de prévention du suicide au 1 866 APPELLE (1 866 277-3553) ou les sites Internet [Suicide.ca](http://Suicide.ca) et [Commentparlerdusuicide.com](http://Commentparlerdusuicide.com)



# Encore d'autres stratégies de gestion du stress

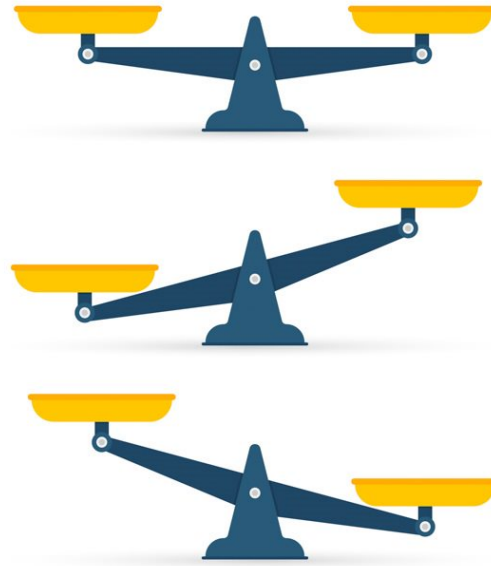
# Cultiver votre résilience

- Percevoir la situation actuelle comme un **défi** à relever personnellement et collectivement
- **S'engager** envers la communauté, se rendre utile, se fixer des objectifs



# Équilibrer votre exposition

- Détresse humaine, agressivité
- Contact avec la mort



DG-Studio/Shutterstock.com

- Légèreté, espoir
- Contact avec le vivant : humains, nature, animaux, plantes

# Pour contrer la fatigue et l'épuisement

Stratégies d'adaptation efficaces



# Que faites-vous pour vous reposer?

- Prendre des vacances
- S'accorder des pauses
- Faire de courtes siestes
- Déléguer des tâches
- Dire non à des demandes
- Se garder du temps seul pour se ressourcer
- Fuir le stresser pour mieux se reposer et l'affronter ensuite

# Intervenir auprès d'un collègue qui semble moins bien aller

**SANTÉ PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL** FICHE  
RECONNAÎTRE ET AGIR

C'exposition à des sources de stress, émanant ou non du travail, peut altérer la santé psychologique d'une personne. Face à ces stresseurs, diverses réactions peuvent se développer et conduire à de la détresse psychologique.

**LES MANIFESTATIONS DE LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE SONT NOMBREUSES ET, POUR LA PLUPART, OBSERVABLES SUR DIVERS PLANS :**

COMPORTEMENTAL	ÉMOTIF	PHYSIQUE	COGNITIF
<ul style="list-style-type: none"><li>Isolément</li><li>Impatience</li><li>Sauts d'humeur</li><li>Baisse de la vigilance face aux risques du travail</li><li>Conflits interpersonnels</li><li>Baisse de productivité ou de qualité</li><li>Absentéisme</li><li>Augmentation de la consommation d'alcool, de drogues ou de médicaments</li><li>ETC.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Anxiété</li><li>Irritabilité</li><li>Coline</li><li>Agressivité</li><li>Excitabilité</li><li>Détermination de l'estime de soi</li><li>ETC.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Fatigue</li><li>Insomnie</li><li>Maux de tête</li><li>Perte ou gain de poids</li><li>Sensation de lourdeur dans la poitrine</li><li>Problèmes gastro-intestinaux ou musculo-squelettiques</li><li>ETC.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Difficulté à se concentrer</li><li>Difficulté à prendre des décisions</li><li>Perte de mémoire</li><li>Insouciance</li><li>ETC.</li></ul>

Une étude récente que nous d'un travailleur sur un professionnel un niveau de détresse psychologique élevée (DPP) 1000, ainsi, le soutien d'un collègue ou d'un supérieur peut faire une réelle différence sur le bien-être d'une personne, particulièrement lorsque cette dernière est appelée à vivre des problèmes de santé psychologique.

Cette fiche vise à outiller différents acteurs du milieu de travail qui souhaitent offrir un soutien positif à un membre de leur organisation.  
N'hésitez pas à la partager, plusieurs photos d'action y sont présentées.

 Association québécoise pour le travail et le bien-être au travail  
www.apsam.com

Référence:

<https://www.apsam.com/sites/default/files/docs/publications/fiche-sante-psy-reconnaitre-agir.pdf>

# Reconnaître qu'un collègue ne va pas bien

Changements dans ses comportements habituels et attitudes qui perdurent dans le temps

## EXEMPLES

- ▶ S'isole davantage
- ▶ Soit plus fatiguée qu'à l'habitude
- ▶ Soit plus irritable ou d'humeur triste
- ▶ Ait une apparence moins soignée
- ▶ Soit moins concentrée

- ▶ Ait des problèmes de mémoire
- ▶ Ait de la difficulté à travailler avec ses collègues
- ▶ Accumule les erreurs et les retards
- ▶ S'absente sans raison

# Agir auprès d'un collègue qui semble ne pas bien aller

## Être proactif

COMMENT AGIR	QUOI DIRE
Approchez la personne de façon individuelle, discrète et au moment opportun	« J'aimerais te parler, est-ce le bon moment? »
Faites-lui part de vos observations et inquiétudes	« J'ai remarqué que tu étais plus irritable, cela m'inquiète »



# Agir auprès d'un collègue qui semble ne pas bien aller

Être disponible et écouter

COMMENT AGIR	QUOI DIRE
Rassurez-le quant à la confidentialité de votre discussion et demandez-lui de vous en parler	« Pourrais-tu me parler davantage de ce qui se passe »
Si la personne n'est pas ouverte à en discuter, respectez son besoin et faites-lui savoir que vous restez disponible	« Je reste disponible si jamais tu veux venir m'en parler »

# Agir auprès d'un collègue qui semble ne pas bien aller

## L'aider à aller mieux

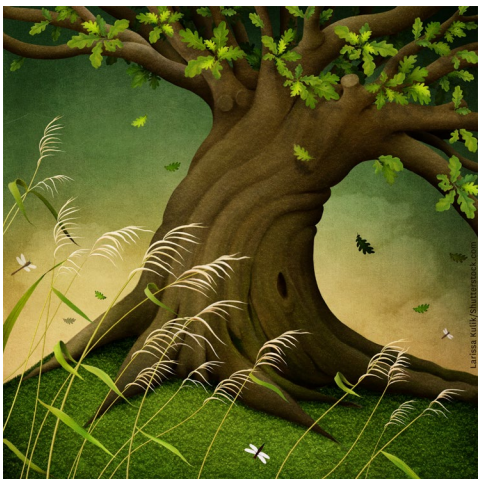
COMMENT AGIR	QUOI DIRE
Faites équipe pour trouver des solutions réalistes	
Proposez lui de l'accompagner dans ses démarches	« On peut appeler ensemble le programme d'aide aux employés »

# Agir auprès d'un collègue qui semble ne pas bien aller

Veiller avec bienveillance sur la personne

COMMENT AGIR	QUOI DIRE
Gardez le contact	« Si c'est correct avec toi, je vais reprendre de tes nouvelles dans quelques jours. D'ici là, reviens me voir si tu as besoin de quoi que ce soit »
N'oubliez pas de prendre soin de vous et de mettre en place les stratégies d'auto-soins	

# Vos incontournables



**FLEXIBILITÉ**

**CRÉATIVITÉ**



**OPPORTUNITÉ**

**PLAISIR**



# Autres outils d'intérêt



<https://allermieux.criusmm.net/>



<https://suicide.ca/fr/mes-outils>  
(Initiative de l'Association québécoise de prévention du suicide)

# Références



Des conclusions scientifiques  
Une présentation facile

Chapitres sur :  
Trucs hyper-efficaces pour diminuer le stress.  
Résistance au stress.  
Rumination, anxiété et dépression.  
Apprendre à bien stresser  
et bien d'autres encore!



**CENTRE D'ÉTUDES  
SUR LE STRESS  
HUMAIN (CESH)**

**apsam** Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail, secteur «affaires municipales»

CLIENTÈLE THÈMES FORMATION PUBLICATIONS INNOVATIONS EN SST ÉVÈNEMENTS L'APSAM BLOGUE

Accueil > Thèmes > Risques biologiques > COVID-19 (coronavirus) > COVID-19 : Santé psychologique

**THÈMES**

- Alcool, drogues et médicaments
- Appareils de levage
- Ergonomie
- Genre et âge

**COVID-19 : SANTÉ PSYCHOLOGIQUE**

La pandémie actuelle amène son lot de changements et de préoccupations. La conciliation familiales et du télétravail. Le soutien aux proches vulnérables, la crainte d'être atteint de la sont aussi au nombre des inquiétudes ressenties par plusieurs travailleurs.

En réponse à cette situation, une personne peut développer diverses réactions reliées aux plusieurs plans :

**SANTÉ PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL** FICHE  
RECONNAÎTRE ET AGIR

L'exposition à des sources de stress, émanant ou non du travail, peut altérer la santé psychologique d'une personne. Face à ces stressors, diverses réactions peuvent se développer et conduire à de la détresse psychologique.

**LES MANIFESTATIONS DE LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE SONT NOMBREUSES ET, POUR LA PLUPART, OBSERVABLES SUR DIVERS PLANS :**

COMPORTEMENTAL	ÉMOTIF	PHYSIQUE	COGNITIF
<ul style="list-style-type: none"> <li>Isolément</li> <li>Impatience</li> <li>Sautes d'humeur</li> <li>Baisse de la vigilance face aux risques du travail</li> <li>Conflits interpersonnels</li> <li>Baisse de productivité ou de qualité</li> <li>Absentéisme</li> <li>Augmentation de la consommation d'alcool, de drogues ou de médicaments</li> <li>Et...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anxiété</li> <li>Irritabilité</li> <li>Colère</li> <li>Agressivité</li> <li>Excitabilité</li> <li>Insomnie de l'endormissement</li> <li>Et...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fatigue</li> <li>Insomnie</li> <li>Maux de tête</li> <li>Perte ou gain de poids</li> <li>Sensation de fourmillement dans la poitrine</li> <li>Problèmes gastro-intestinaux ou musculosquelettiques</li> <li>Et...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Difficulté à se concentrer</li> <li>Difficulté à prendre des décisions</li> <li>Perte de mémoire</li> <li>Peccotisme</li> <li>Et...</li> </ul>

Une étude rapporte que près d'un travailleur sur cinq présentait un niveau de détresse psychologique élevée (COFFRETT, 2017). Le soutien d'un collègue ou d'un supérieur peut faire une réelle différence sur le bien-être d'une personne, particulièrement lorsque cette dernière est appelée à vivre des problèmes de santé psychologique.

Cette fiche vise à outiller différents acteurs du milieu de travail qui souhaitent offrir un soutien positif à un membre de leur organisation.  
N'hésitez pas à la partager, plusieurs pistes d'action y sont présentées.

**apsam** Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail, secteur «affaires municipales» [www.apsam.com](http://www.apsam.com)



# Période de questions



magic pictures/Shutterstock.com

# Mot de la fin

