

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



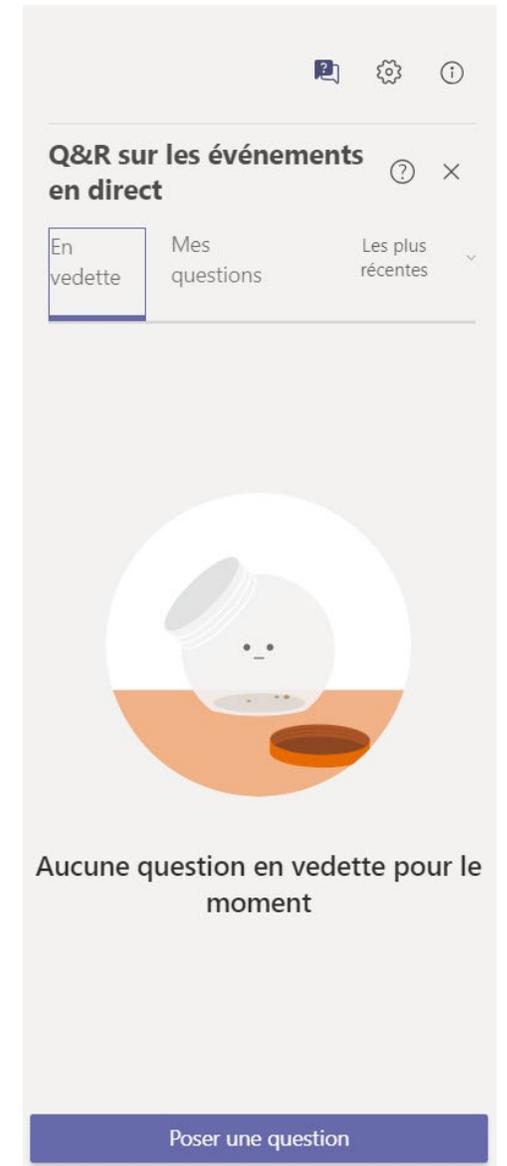
Mot de bienvenue

- 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

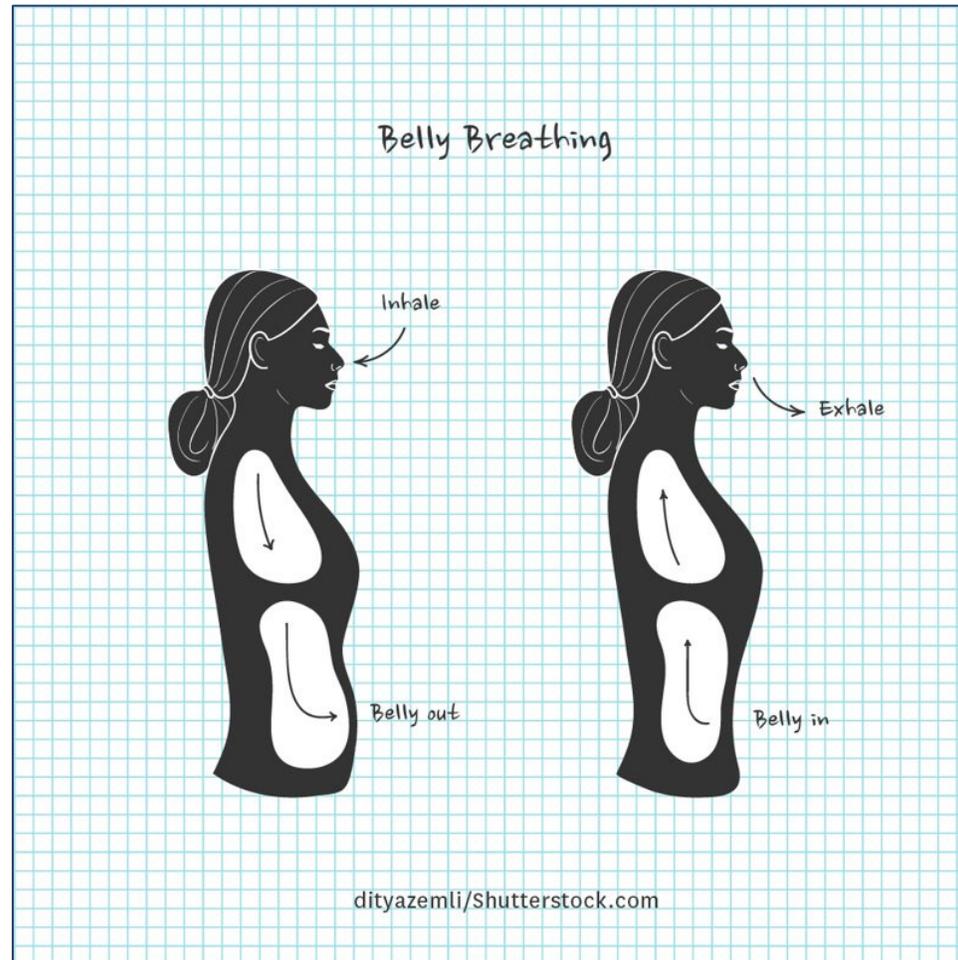


3. Identifier le
stressueur et le
décortiquer

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

1



Méditation Petit
BamBou

3



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

2

TRUCS ET ASTUCES

Relaxation progressive de Jacobson

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

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

Un CD de méditation offert

5

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



Vos stresseurs:	Contrôle faible Vous avez l'impression de n'avoir aucun ou très peu de contrôle sur la situation.	Imprévisibilité Quelque chose d'inattendu se produit, ou vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui va se produire.	Nouveauté Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.	Égo menacé 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



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

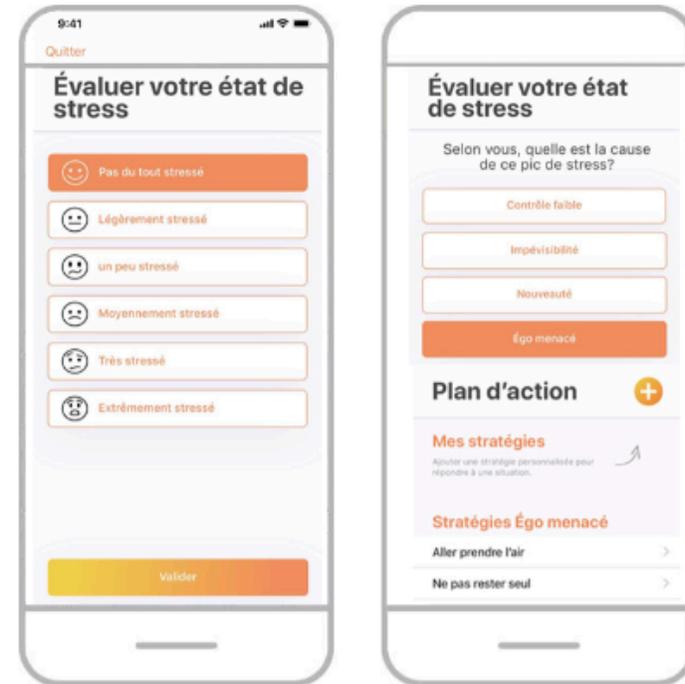
- Cultiver la bienveillance et l'indulgence
- Diminuer ses exigences élevées ou ses critères de performance
- Entretenir des attentes réalistes
- Miser sur ses forces
- Demander du soutien pour développer ses habiletés

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 stresser 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">• Demander à mon supérieur de ne plus travailler avec lui• Faire part à mon collègue de mes préoccupations• Faire part de mes préoccupations à mon gestionnaire et lui demander de rencontrer ce collègue
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
- Ligne Info-Social 811
- Ligne québécoise de prévention du suicide au 1 866 APPELLE (1 866 277-3553) ou les sites Internet Suicide.ca et Commentparlerdusuicide.com

Encore d'autres stratégies de gestion du stress

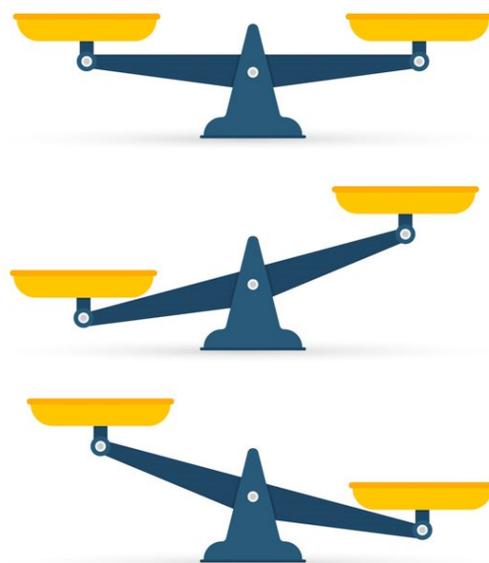
Cultiver votre résilience

- 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">IsolémentImpatienceSauts d'humeurBaisse de la vigilance face aux risques du travailConflits interpersonnelsBaisse de productivité ou de qualitéAbsentéismeAugmentation de la consommation d'alcool, de drogues ou de médicamentsETC.	<ul style="list-style-type: none">AnxiétéIrritabilitéColineAgressivitéExcitabilitéDétermination de l'estime de soiETC.	<ul style="list-style-type: none">FatigueInsomnieMaux de têtePerte ou gain de poidsSensation de lourdeur dans la poitrineProblèmes gastro-intestinaux ou musculo-squelettiquesETC.	<ul style="list-style-type: none">Difficulté à se concentrerDifficulté à prendre des décisionsPerte de mémoireInsoucianceETC.

Une étude récente que nous d'un travailleur sur un présentement 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 milieu de 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

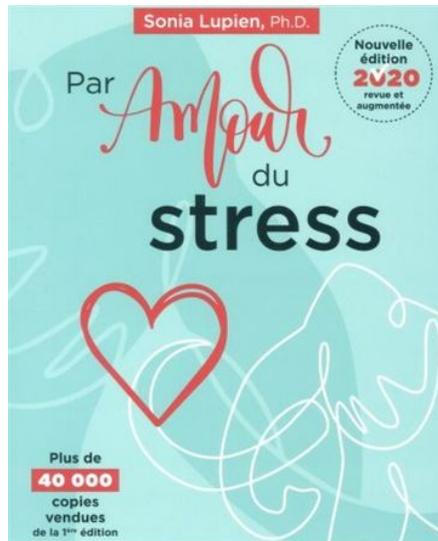


<https://allermieux.criusmm.net/>



<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

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

Une étude rapporte que près d'un travailleur sur cinq présentait un niveau de détresse psychologique élevée (COOPER, 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

Période de questions



magic pictures/Shutterstock.com

Mot de la fin

NOVATIONS EN SST **ÉVÉNEMENTS** L'APSAM BLOGUE

soin de votre équipe de travail durant la pandémie?

WEBINAIRE 3 – SANTÉ PSYCHOLOGIQUE : GESTIONNAIRE, COMMENT PRENDRE SOIN DE VOTRE ÉQUIPE DE TRAVAIL DURANT LA PANDÉMIE?

DATE DE L'ÉVÉNEMENT:
Mercredi, 17 Février, 2021 - 09:00 - 09:30

COÛT:
Gratuit, réservé aux organisations du secteur municipal.

LIEU:
Virtuel

[AJOUTER](#)

L'APSAM a le plaisir de vous inviter à une série de trois webinaires gratuits de 30 minutes chacun, intitulée : **Santé psychologique en temps de pandémie, s'outiller pour mieux aller.**

Ces webinaires animés par l'APSAM et Mélissa Martin, psychologue, outilleront tant les gestionnaires que les travailleurs à veiller à leur bien-être psychologique ainsi qu'à celui des p qu'ils côtoient dans leur milieu de travail.

Une bonne façon de commencer l'année sur une note de bienveillance envers soi et envers les autres!

Voici le troisième et dernier webinaire de la série :

17 février 2021
GESTIONNAIRE, COMMENT PRENDRE SOIN DE VOTRE ÉQUIPE DE TRAVAIL DURANT LA PANDÉMIE?

Le soutien et le leadership du gestionnaire peuvent faire une réelle différence sur la santé psychologique des membres de son équipe, particulièrement dans les circonstances actuelles.

- Plusieurs pratiques concrètes et favorables au bien-être seront présentées dans le cadre de ce webinaire.
- Le gestionnaire en ressortira mieux outillé pour soutenir son équipe et pour intervenir auprès d'employés qui semblent moins bien aller.

Rappelez-vous que pour prendre soin des autres, il faut aussi prendre soin de soi.
Les gestionnaires sont invités à participer également aux deux premiers webinaires de cette série (voir plus bas).

Ce webinaire est réservé aux organisations du secteur municipal.

9 h

Gestionnaire : comment prendre soin de votre équipe de travail durant la pandémie?

17 février 2021

www.apsam.com