

Plan de soins personnels

Favoriser un équilibre sain entre vie professionnelle et vie privée

Saviez-vous que 47 % des Canadiens affirment que leur travail est la partie la plus stressante de leur journée¹? 38,6 % des Canadiens ont indiqué que, s'ils éprouvaient un problème de santé mentale, ils n'en parleraient pas à leur supérieur². Nous avons tous des tâches à accomplir, des réunions et des responsabilités sur le lieu de travail, et il est important de prendre un moment pour réfléchir aux répercussions de notre vie professionnelle sur notre santé mentale. Les soins personnels comprennent la prise de conscience et des stratégies pour tous les aspects de votre vie (physique, mental, émotionnel et spirituel), et nous avons tous intérêt à prendre le temps de réfléchir à la façon dont nous nous occupons de notre santé mentale dans notre vie.

1. Morneau Shepell. Priorités en matière de santé mentale au travail, édition 2016. Février 2016.

2. Dewa, C. S. (2014). Worker attitudes towards mental health problems and disclosure. *The international journal of occupational and environmental medicine*, pages 175 à 185.

Questions à envisager

Quels sont les facteurs de stress au travail qui ont une incidence sur ma santé mentale?

- Relations avec les collègues
- Un leadership inaccessible
- Éclairage
- Trop de tâches
- Délais
- Trajet domicile-travail
- Manque d'occasions

Autres facteurs de stress :

Comment faire pour gérer les facteurs de stress de manière saine?

- Parler à mon patron
- Fréquenter un centre de conditionnement physique
- Éviter la salle de dîner et les collègues de travail
- Recourir à une application comme Calm ou Headspace
- Exercices de respiration
- Counseling
- Se confier à un ami
- Varier les activités

Autres stratégies :

Que puis-je faire pour mieux gérer ma santé mentale?
Quels sont les aspects les plus difficiles à gérer?

Quelles ressources ou stratégies puis-je utiliser lorsque je ressens du stress ou suis confronté à des facteurs déclencheurs?

- Parler au gestionnaire
- Parlez à un ami, à un mentor ou à un professionnel de la santé
- Maintenir une alimentation et une hygiène du sommeil saines
- Se consacrer à un domaine d'intérêt ou à un loisir

Autres ressources ou stratégies que je peux utiliser : (p. ex. bouger – activité physique, centre de conditionnement physique, marche, yoga, etc.)

Ça pourrait aller

Je gère

Ça va bien

Comment est-ce que je gère ma santé mentale et mon bien-être en ce moment?