

Comment rester en bonne santé tout en travaillant de chez soi

Compte tenu de la situation face à la pandémie de COVID-19, on demande à de nombreux travailleurs de travailler de chez eux. Le but est de se protéger et de protéger les autres afin d'éviter la propagation de cette maladie.

Il est probable que de nombreux travailleurs se réjouissent à l'idée de travailler de chez eux, cependant cela ne signifie aucunement qu'ils soient familiers avec la pratique du télétravail ou qu'ils l'apprécieront. Voici quelques stratégies pour maîtriser l'art de travailler de façon indépendante et, le cas échéant, de réduire le stress présent durant cette période.

Un mot sur le télétravail

Le télétravail, ou la pratique de travailler de la maison, peut être suggéré par votre employeur qui suit les recommandations en place pour aider à contenir le COVID-19. Pour de nombreux travailleurs, c'est la première qu'ils s'essaient au télétravail. En travaillant de chez elles, il est possible que de nombreuses personnes aient du mal à rester concentrées ou se sentent isolées.

Se retrouver en territoire inconnu durant une quarantaine

Il se peut que vous ayez à faire face à de nouvelles circonstances, comme :

- Essayer de partager un espace restreint avec votre tendre moitié, qui elle aussi, travaille de la maison ;
- Devoir gérer les enfants (qui eux sont à la maison car l'école est fermée) tout en essayant de gérer votre charge de travail ;
- Se sentir isolé(e) à la maison car les autorités de santé recommandent d'éviter les lieux publics fréquentés.

Ces nouvelles circonstances peuvent s'avérer déroutantes. Elles peuvent aussi entraîner un stress et un épuisement devant lesquels nous nous retrouvons démunis.

Éviter l'épuisement

L'épuisement est causé par un stress chronique. Et le stress, il ne disparaît pas juste parce que vous travaillez de la maison. Il ferait plutôt passer votre mécanisme de réponse combat-fuite à la vitesse supérieure. Cela peut entraîner la libération d'hormones nuisibles pour votre santé physique et mentale. Qui à son tour peut mener à des problèmes de santé chroniques comme une maladie cardiaque, une dépression et un trouble anxieux grave.

Ce qui est important est de reconnaître l'épuisement si vous êtes à risque et de prendre les mesures nécessaires pour le prévenir.

Les composants d'un burnout

Si vous travaillez de chez vous et que vous n'interagissez que très peu avec le monde extérieur, il y a des chances que cela entraîne un sentiment d'épuisement sur le plan du travail.

Un risque pourrait aussi vous guetter si :

- vous trouvez votre travail peu passionnant ou monotone ;
- vous sentez que vous possédez très peu, voire aucun contrôle sur votre travail ;
- vous ne bénéficiez pas d'une rétribution ou d'une reconnaissance pour votre excellent travail ;
- vous vous trouvez face à de nombreuses priorités de travail floues ou à des attentes professionnelles beaucoup trop exigeantes ;
- vous n'avez pas un bon système de soutien où vous pouvez discuter de votre stress et de vos défis.

Vos traits de caractère et vos habitudes de vie peuvent ajouter au burnout. Par exemple, si votre personnalité est de type A, faisant de vous une personne axée sur la performance, ou si vous êtes perfectionniste, ces traits peuvent vous mettre dans une position plus à risque pour un épuisement professionnel. De même, si vous manquez de relations étroites ou de soutien, vous serez davantage susceptible à l'épuisement.

Comment gérer le stress alors que vous travaillez de la maison

- **Être conscient(e) du stress.** Travailler de chez soi peut entraîner un stress supplémentaire. Recherchez les manières dont vous pouvez vous détendre et gérer le stress, comme la respiration profonde, les étirements ou la méditation. Il existe aussi des applications qui peuvent vous aider à surmonter le stress.
- **Créer des routines.** Ouvrez un créneau pour ce dont vous avez besoin, notamment prendre une douche, vous préparer, travailler, déjeuner, faire une promenade, etc. Il est tentant de passer outre certaines habitudes parce que vous travaillez de la maison. Mais ne laissez pas le travail envahir toute votre journée juste parce que vous travaillez de la maison.
- **Se préparer pour réussir.** Trouvez un endroit propice chez vous pour installer votre espace de travail. Si vous avez déjà une pièce que vous utilisez comme bureau, c'est parfait. Sinon, cherchez un endroit confortable et bien rangé. Prenez le temps de l'arranger selon vos goûts.

- **Éliminer le désordre pour déstresser.** Saviez-vous que le désordre peut causer un stress psychologique ? Et cela peut contrarier votre résilience. Cependant, si vous organisez votre espace de travail, vous vous sentirez plus en contrôle lorsque le stress pointera le bout de son nez.
- **Établir une stratégie pour gérer les enfants.** Si vos enfants seront présents durant la journée, assurez-vous de préparer les choses à l'avance. Créez un calendrier pour minimiser les distractions durant votre journée de travail. Vous trouverez des suggestions de calendrier en ligne qui vous aideront à occuper les enfants, que ce soit avec leurs devoirs et autres outils d'enseignement ou autres activités tout au long de la journée.
- **Rester connecté(e).** Assurez-vous de communiquer avec d'autres personnes hormis vos collègues de travail virtuels. Décidez de la manière dont vous resterez en contact avec vos amis et votre famille. Vous avez le choix : textos, coups de fil, par internet voire en envoyant des lettres par la poste. Envisagez des rencontres directes à l'aide d'une application.
- **Établir des limites.** Limiter l'exposition aux médias. Réseaux sociaux inclus. Sachez où trouver des sources d'information fiables comme le Ministère des Solidarités et de la Santé (<https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/coronavirus/coronavirus-questions-reponses>), l'Organisation mondiale de la santé (www.who.int) ou toute autorité de santé locale.
- **Garder ses bonnes habitudes.** Votre santé physique est importante pour votre santé mentale lorsque vous travaillez de chez vous. Mangez sainement, reposez-vous et restez actif(ve). Ce sont les composants d'une bonne santé.

Sources

American Psychological Association. Coping with stress at work. Accessed: 3/17/20. <https://www.apa.org/helpcenter/work-stress>

Helpguide. Burnout prevention and treatment. Accessed: 3/17/20. <https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm>

National Institute of Mental Health. Fact sheet on stress (5 things you should know about stress). Accessed: 3/17/20. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml>

Centers for Disease Control and Prevention: What others can do to help older adults Accessed: 3/18/20. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html#who-is-higher-risk>

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20. <https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

World Health Organization: Tip Sheet "Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak." Accessed: 3/17/20. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le 911 si vous résidez aux États-Unis et si vous résidez en dehors des États-Unis, appelez le numéro des urgences ou rendez-vous aux urgences ou dans un établissement de soins urgents ambulatoires. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses affiliés ou toute entité par lequel le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et tous ses éléments connexes, en particulier les services aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles partout et changer sans préavis. Le niveau d'expérience et/ou d'éducation des consultants faisant partie du Programme d'aide aux employés peut varier selon les termes du contrat ou les exigences réglementaires des pays. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2020 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF998385 201730-032020 OHC