



# TÉLÉTRAVAIL et TÉLÉSANTÉ

connectés à vos besoins

Fiche d'information | Télétravailleurs

## Préservez votre santé psychologique

La santé psychologique au travail est la capacité d'un individu à satisfaire ses besoins psychologiques fondamentaux dans une perspective de mieux-être et d'ajustement au travail, et ce, grâce à des ressources personnelles et organisationnelles.

Les responsabilités entourant la santé au travail sont partagées entre l'employé et l'employeur.

En contexte de télétravail, il peut être nécessaire d'apporter quelques ajustements à votre fonctionnement pour favoriser votre bien-être au travail et prévenir la détresse psychologique. Voici quelques pistes pour favoriser la protection de votre santé psychologique en contexte de télétravail.

### **Agrémentez votre espace de travail**

En télétravail, vous passerez le plus clair de votre temps dans votre espace qui y est dédié. En plus de vous assurer d'un aménagement sécuritaire (voir la fiche Aménager son environnement de travail), cherchez à créer une atmosphère agréable et confortable :

- Faites jouer une musique que vous appréciez et qui vous aide à vous concentrer.
- Prenez un café ou un thé.
- Décorer votre bureau à votre goût (plantes, photos, etc.).

### **Gérez votre niveau d'énergie**

Passer la journée devant l'écran peut être épuisant. Pensez à faire des pauses pour donner un rythme à votre journée tout en vous offrant un certain répit (voir la fiche Pauses et étirements).

Planifiez de l'activité physique avant ou après votre journée de travail, ou même durant l'heure de dîner. Intégrer des activités physiques, même modérées, dans votre routine quotidienne vous aidera à vous sentir énergisé.

## Prévenez l'isolement social en contexte professionnel

L'isolement social en contexte professionnel, c'est le sentiment d'être peu connecté ou peu inclus dans son milieu de travail. Qu'on soit en télétravail ou non, le seul fait que le télétravail soit désormais possible peut avoir un impact important sur les relations sociales et faire vivre de l'isolement. On peut par exemple :

- Sentir un manque d'interaction avec ses collègues.
- Éprouver de la difficulté à partager ses préoccupations avec quelqu'un dans son équipe.
- Ne pas savoir qui contacter pour émettre des questions et des idées ou pour aborder une problématique.

L'isolement social en contexte professionnel peut entraîner une baisse de satisfaction au travail, du désengagement ou une réduction de la performance. Le risque est plus élevé chez les nouveaux membres d'une équipe et chez les personnes vivant seules.

Généralement, le sentiment d'isolement en contexte professionnel est inversement lié au soutien social reçu dans le milieu de travail : plus on perçoit de soutien social de la part de nos collègues et de notre supérieur, moins on ressent de l'isolement.

## Qu'est-ce que Je peux faire ?

Voici des pistes pour créer et maintenir des liens formels et informels avec ses collègues :

- Créer une équipe ou une discussion Teams pour clavarder sur les dossiers communs.
- Organiser des activités informelles ponctuelles (ex. : pause-café virtuelle, repas, célébration).
- Prévoir un moment informel « Quoi de neuf ? » en début de rencontre.
- Développer de nouvelles habitudes de connexion pour maintenir les échanges (ex. : se dire bonjour en début de journée sur Teams).
- S'impliquer dans l'accueil des nouveaux membres de l'équipe.
- Constituer une escouade « anti-solitude » avec quelques collègues proches qu'on sait disponibles pour parler de vive voix.

De façon complémentaire, il est aussi important de maintenir des liens sociaux hors travail.

Lorsque vous organisez des moments d'échanges, même informels, pensez à inviter toutes les personnes de l'équipe ou précisez aux invités qu'ils peuvent faire suivre l'invitation. Personne ne souhaite apprendre après coup qu'il n'a pas été invité à la pause-café.

## Soyez attentif aux signaux d'alerte

Sur le plan de la santé psychologique, soyez attentif aux signaux d'alerte, par exemple une baisse de votre niveau d'énergie ou votre capacité de concentration, une augmentation de votre niveau d'inquiétude et de stress.

### Des ressources à votre portée

Le programme d'aide aux employés (PAE) est gratuit et accessible 24 h/24, 7 j/7. Pour les détails :

- 1 800 361-2433
- [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com)
- Dans l'intranet du CIUSSS de l'Estrie – CHUS : [Espace Employés | Santé et sécurité au travail | Programme d'aide aux employés](#)

Visitez la [page Santé et bien-être à santeestrie.qc.ca](http://page.Santé.et.bien-être.à.santeestrie.qc.ca) pour trouver de l'information et des outils, notamment un lien vers la plateforme LifeSpeak, qui propose de la lecture sur divers sujets comme la gestion des émotions.

## À consulter

- [Plateforme LifeSpeak](#)
- [Feuillelet Organiser le télétravail – On protège aussi sa santé mentale!](#) (MSSS)
- [Bien-être psychologique : boîte à outils en contexte de pandémie](#) (Portail santé Montréal)
- [Répertoire de ressources d'autogestion](#) (Laboratoire Vitalité de l'UQAM)
- Dans l'intranet du CIUSSS de l'Estrie – CHUS :
  - [Politique de gestion intégrée de la prévention, de la présence et de la qualité de vie au travail](#)
- [Gilbert, M.-H. \(2009\). La santé psychologique au travail : Conceptualisation, instrumentation et facteurs organisationnels de développement.](#)

## Des questions?

N'hésitez pas à en parler avec votre gestionnaire.

Vous pouvez également soumettre vos questions à [teletravail-telesante.ciuusse-chus@ssss.gouv.qc.ca](mailto:teletravail-telesante.ciuusse-chus@ssss.gouv.qc.ca).