



Émotionnel  
Mental

Mon mieux-être,  
ça m'appartient,  
même en télétravail

Physique  
Spirituel



COMMISSION DE LA SANTÉ  
ET DES SERVICES SOCIAUX  
DES PREMIÈRES NATIONS  
DU QUÉBEC ET DU LABRADOR

## S'ADAPTER À LA VIE EN TÉLÉTRAVAIL ET BIEN S'ORGANISER

### Émotionnel

#### Gérer sa consommation de nouvelles

Une surexposition à la couverture médiatique sur la pandémie peut engendrer de l'anxiété ou de la détresse chez quiconque. Pour l'éviter, ciblez deux ou trois moments précis de la journée où vous vous informez et choisissez des sources fiables (professionnels de la santé, Organisation mondiale de la Santé et gouvernements québécois et canadien). Les faits contribuent à réduire les peurs.



#### Aider son prochain

Rendez-vous utile aux personnes dans le besoin : prenez régulièrement de leurs nouvelles et offrez-leur de réaliser quelques tâches, p. ex. : pelleter, aller promener le chien, faire leurs courses, etc. La solidarité rapproche les gens.

### Physique

#### Adopter les bonnes pratiques en ergonomie à la maison

Les mêmes conseils s'appliquent en matière de posture de travail que vous soyez au bureau ou à la maison :

[https://www.cnesst.gouv.qc.ca/Publications/500/Documents/DC\\_500\\_114\\_web1.pdf](https://www.cnesst.gouv.qc.ca/Publications/500/Documents/DC_500_114_web1.pdf)

Afin d'éviter les douleurs ou les inconforts, je [si c'est la mascotte qui parle], te suggère de suivre les conseils de la CNESST quant à la bonne posture de travail à adopter. Il serait sage d'éviter de travailler sur le divan ou étendu dans son lit.

#### Un temps pour s'arrêter

N'oubliez pas de prendre des pauses! Au bureau, il est facile de trouver des occasions pour bouger, que ce soit pour se rendre au photocopieur, chercher de l'eau ou discuter avec un collègue. Assurez-vous de vous lever au moins une fois l'heure.

Voici 15 trucs pour maintenir ou développer de bonnes habitudes pour le travail à la maison :

<https://www.selection.ca/sante/vivre-sainement/teletravail-regles-bien-travailler-maison/>

#### Maintenir des comportements sains

Conservez vos bonnes habitudes de vie en mangeant sainement et en faisant de l'activité physique. Il est encore permis de sortir de la maison, donc pourquoi ne pas en profiter pour aller jouer dehors? *Par exemple, le club de course de la CSSSPNQL poursuit ses entraînements et ses membres se motivent à distance! Bravo!*



### Mental

Reconnaître que la situation est stressante et déstabilisante est un premier pas vers l'adoption de mesures vers un retour au mieux-être.

Les réactions de stress, d'anxiété et de déprime sont normales. L'humain tente de s'adapter à une situation comportant un risque dont il doit se protéger.

Acceptez que les changements provoquent de l'anxiété.

Mettez les choses en perspective, et rappelez-vous qu'on est bien équipé pour faire face à la crise, à tous les égards.

Pour vous occuper, pourquoi ne pas dresser une liste de choses que vous voulez toujours faire et pour lesquelles vous manquez toujours de temps? Vous serez proactif et satisfait de vous-même chaque fois que vous en cocherez une!

Maintenez vos routines ou instaurez-en de nouvelles, avec des moments fixes pour les collations, les repas et les écrans : les routines permettent de réduire le stress et d'augmenter l'efficacité.



### Spirituel

Dans des situations de crise, les croyances spirituelles peuvent être très importantes pour aider à surmonter la douleur et la souffrance, en leur donnant un sens et en apportant de l'espoir.

Vous ne contrôlez pas ce qui se passe autour de vous, mais vous êtes en contrôle de qui se produit en vous. Prenez l'habitude de trouver au moins une chose positive qui vous est arrivée pendant la journée.

Les concepts traditionnels de respect et de partage sont les fondements du mode de vie des Premières Nations et ils sont issus des sept enseignements sacrés, qui honorent les qualités de base d'une vie saine et remplie.

Voici une recette d'infusion au cèdre, une des médecines traditionnelles aux multiples avantages :

#### INGREDIENTS

- 2 cups of freshly picked cedar
- 4 cups of water
- 2 tbsp of maple syrup or honey *optional*
- 2 Cinnamon sticks *optional*

#### DIRECTIONS

1. Bring water to boil in a medium sized pot.
2. Once boiling add fresh cedar, maple syrup and cinnamon sticks.
3. Boil for 10 minutes until you notice the water turning golden in colour.
4. Strain tea into a teapot or individual tea mugs.
5. Take a deep breath and enjoy.

#### NUTRITION

Cedar is high in Vitamin C; a vitamin that must be consumed through foods and medicines daily. Vitamin C helps prevent cell damage and may reduce your risk for certain cancers and other chronic diseases. It also helps keep your immune system healthy to prevent infections.



## Et avec mes enfants?

Côté espace de travail, installez-vous à proximité raisonnable de leur aire de jeux pour qu'ils vous sachent présent pour eux et informez-les des règles. Exemple d'horaire type de télétravail avec les enfants : entrecouper la journée de travail de blocs d'activités avec les enfants : jouer, manger une collation, préparer le dîner, aller dehors, etc. Essayer autant que possible de maintenir des habitudes et des horaires habituels. Donner des explications simples sur ce qui se passe sans donner de détails risquant de les effrayer.

## Liens utiles sur le télétravail

- [Survivre au télétravail \(avec les enfants\)](#)
- [5 Tips for Working from Home Amid COVID-19](#)
- [How to keep yourself happy and productive if you're working from home because of the coronavirus outbreak](#)
- [5 tips for effectively working from home during the coronavirus outbreak, when you have kids](#)
- [Comment favoriser la proximité psychologique quand on travaille à distance?](#)
- [Coronavirus: how to be productive when you have to work from home](#)