



Santé mentale et COVID-19 pour les fonctionnaires : Prodiguer des soins tout en travaillant

Publié : le 2020-04-28

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada,
représentée par le président du Conseil du Trésor 2020,

Publié par le Secrétariat du Conseil du Trésor du Canada
90 rue Elgin, Ottawa, Ontario, K1A 0R5, Canada

N^o de catalogue BT22-262/4-2020F-PDF
ISBN : 978-0-660-35006-6

Ce document est disponible sur Canada.ca, le site Web du gouvernement du Canada.

Ce document est disponible en médias substitués sur demande.

Nota : Pour ne pas alourdir le texte français, le masculin est utilisé
pour désigner tant les hommes que les femmes.

Also available in English under the title: Mental health and COVID-19 for public servants: Caregiving
while working

Santé mentale et COVID-19 pour les fonctionnaires : Prodiguer des soins tout en travaillant

Protégez votre santé mentale

Obtenez de l'aide

Apprenez à partir de sources fiables

Équilibrez la vie familiale

Appuyer les employés et les équipes

Prodiguer des soins tout en travaillant

Gérer les risques psychosociaux

! Si vous êtes en détresse, veuillez communiquer avec votre Programme d'aide aux employés ou avec le centre d'aide le plus proche. S'il s'agit d'une urgence, composez le 9-1-1 ou rendez-vous à votre service d'urgence local.

Sur cette page :

- Équilibrer le travail et les soins
- Composer tout en prodiguant des soins
- Appuyer les soignants au travail
- Ressources supplémentaires

Équilibrer le travail et les soins

Avec les mesures d'éloignement sanitaire en place pendant la pandémie de COVID-19, de nombreux employés travaillant à domicile ont également assumé des responsabilités de soins nouvelles ou supplémentaires. Qu'il s'agisse de membres âgés de la famille ou d'êtres chers handicapés ou malades, le fait de prodiguer des soins tout en pratiquant l'éloignement sanitaire signifie moins d'accès aux services externes et plus de responsabilités pour le soignant. Il est loin d'être facile d'équilibrer le travail à distance et les soins d'une autre personne. Si c'est votre cas, voici quelques idées pour vous aider à composer avec la situation.

Établir une routine de soins

Le maintien d'une routine quotidienne est important pour le bien-être du soignant et de la personne ayant besoin de soins. Cela est particulièrement important lorsqu'il s'agit d'équilibrer les responsabilités en matière de soins tout en essayant de travailler de la maison. Quelques conseils utiles :

- communiquez avec l'être cher dont vous vous occupez afin qu'il comprenne que ce sont des moments inhabituels;
- essayez de créer une routine quotidienne calme et prévisible pour eux;
 - ceux qui reçoivent des soins privés à domicile peuvent déjà en avoir une;
- établissez la journée de travail autour de la routine de soins;
- profitez de la technologie pour le divertissement;
 - utilisez des appareils mobiles pour offrir des jeux ou des livres audio;
 - connectez avec d'autres membres de la famille;
 - [Comment la technologie peut soutenir les soignants pendant la pandémie de COVID-19](#) (en anglais seulement) offre d'autres conseils utiles sur la façon de mettre la technologie à profit.

Établissez des limites

Minimisez les perturbations de votre « temps de travail » en articulant clairement vos limites :

- établissez des indices visuels afin que la personne sache quand vous ne voulez pas être dérangé;
 - discutez de ces indices avec elle, p. ex. fermez la porte de votre espace de travail, ou portez des écouteurs;
- rassurez-les que vous serez présent quand ils ont besoin de vous;
 - discutez de ce qu'il faut faire si une question est urgente;

- parlez des types de situations urgentes et des types qui ne le sont pas.

Planifier

La création d'un plan d'urgence pour les aidants naturels (en anglais seulement) en cas d'urgence peut aider à réduire le stress et l'anxiété en période d'incertitude :

- ayez une idée à l'avance de ce qu'il faut faire si la personne a besoin de soins professionnels urgents;
 - notez que cette procédure pourrait changer en raison des directives de santé relatives à la COVID-19;
 - déterminez qui appeler, où aller;
 - prévoyez des temps d'attente plus longs;
- discutez du plan avec la personne afin qu'elle ait une idée de ce à quoi s'attendre;
- planifiez les stratégies d'adaptation que vous utiliserez pour vous-même;
- déterminez qui peut intervenir pour aider si jamais vous êtes incapable de donner des soins;
 - cela comprend des étapes à suivre si vous croyez avoir la COVID-19.

Pour plus d'informations, voir Comment prendre soin d'une personne atteinte de la COVID-19 à la maison : Conseils aux soignants.

Dites-le à votre équipe

- Ne présumez pas que vos collègues savent ce qui se passe.
- Avisez votre gestionnaire et vos collègues de votre situation et demandez de la compassion et du soutien au besoin.

- Cela les aidera à comprendre si vous ne pouvez pas prendre un appel ou avez besoin de vous éloigner d'une réunion.
- Travaillez avec votre équipe pour planifier des réunions à des moments qui conviennent à tout le monde.
- Le fait d'être ouvert par rapport à votre expérience permettra aux autres d'en faire autant.

Pour de plus amples renseignements, la Commission canadienne des droits de la personne offre un [Guide sur la conciliation des responsabilités professionnelles et des obligations familiales des proches aidants](#).

Composer tout en prodiguant des soins

Il n'est pas facile d'être soignant. En temps de crise, cela peut devenir accablant, même pour les meilleurs d'entre nous. L'épuisement professionnel des soignants est réel. Pour minimiser votre risque d'épuisement professionnel, le fait de prendre soin de soi-même est tout aussi important que de prendre soin d'un être cher. Voici quelques idées pour vous aider.

Faire des soins de soi-même une priorité

Protéger votre santé mentale en prenant soin de vous-même vous aidera à vous assurer que vous êtes en mesure de fournir les meilleurs soins possibles à votre proche :

- prendre régulièrement de courtes pauses;
- manger régulièrement;
- dormir suffisamment;
- faire de l'exercice dans la mesure du possible;
- prendre le temps pour s'adonner à un passe-temps;

- se connecter socialement tout en gardant vos distances (en anglais seulement).

L'Agence de la santé publique du Canada offre plus d'idées sur Comment prendre soin de soi comme intervenant.

N'oubliez pas : vous avez le droit de vous sentir frustré, stressé et dépassé. Reconnaître vos limites et fixer des limites ne sont pas des signes de faiblesse. Votre capacité à faire face dépend de votre capacité à gérer vos facteurs de stress.

Demandez de l'aide

Il est toujours acceptable de demander de l'aide. Le fait d'avoir un réseau de soutien en place peut vous aider à alléger votre charge en tant que soignant :

- établissez votre équipe de soutien;
 - créez une liste ou un calendrier de toutes les choses qui doivent être faites;
 - déterminez qui peut vous aider, tout en respectant les directives d'éloignement sanitaire;
- demandez aux membres de votre famille ou à vos amis de vous prêter main-forte en faisant des courses ou en passant des commandes de livraison ou de ramassage en bordure de rue, par exemple l'épicerie, les ordonnances.

Si vous avez du mal à composer avec la situation, il y a des ressources, des soutiens et des services disponibles pour obtenir de l'aide pour gérer votre santé mentale et votre bien-être émotionnel.

Appuyer les soignants au travail

La prestation régulière de soins peut être accablante dans le meilleur des cas, et les défis s'amplifient lorsqu'on essaye de travailler de la maison pendant la pandémie de COVID-19. Si vous avez un collègue qui s'occupe d'un être cher âgé ou d'une personne handicapée ou malade, voici quelques façons de les appuyer :

- communiquez avec votre collègue pour demander comment il va;
- demandez-lui si vous pouvez les appeler régulièrement, d'une manière et selon un horaire pratique pour lui, p. ex. par courriel ou texte, appel téléphonique ou chat audio ou vidéo à un moment désigné;
- offrez-lui votre aide pour gérer leur charge de travail, p. ex. en les aidant à accomplir une tâche spécifique ou en partageant des notes d'une réunion manquée.

Si vous êtes un gestionnaire

Pour mieux appuyer un employé jonglant ses responsabilités de soins avec des tâches professionnelles :

- demandez à votre employé comment vous pouvez le mieux l'appuyer pendant cette période;
- établissez un horaire régulier, autour de sa routine de soins, afin l'appeler pour voir comment il va;
- soyez souple quant aux délais de réunion et d'affectation, dans la mesure du possible;
- encouragez-le à prendre soin de sa santé mentale et communiquez avec lui les ressources, les soutiens et les services offerts aux fonctionnaires.

Appuyez les employés et les équipes offre des moyens supplémentaires pour vous permettre de guider vos employés à travers la COVID-19 et au-delà.

Ressources supplémentaires

Commission de la santé mentale du Canada

- [Aidants : Ressources](#)
- [Prodiguer des soins à l'heure de la COVID-19 : À quoi s'attendre et comment s'adapter](#)

Association canadienne pour la santé mentale

- [Soutenir un proche](#)

Centre de toxicomanie et de santé mentale

- [Soutien pour les familles, partenaires du rétablissement](#)

L'Ontario Caregiver Association

- [Aidants naturels de la famille et COVID-19 Précautions que doivent prendre les aidants naturels maintenant](#)
- [COVID-19 : Ce que les aidants naturels doivent savoir](#)
- [Ligne d'assistance](#)

Société Alzheimer Canada

- [Coronavirus \(COVID-19\) : Conseils pour les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif, les aidants et les familles](#)

Association canadienne pour l'intégration communautaire

- [#COVIDdisability : Ressources liées aux handicaps pour les familles](#)

Portail canadien en soins palliatifs

- [Ressources pour la COVID-19](#)

Ministère de la Santé de l'Ontario

- Auto-isolement : Guide à l'intention des fournisseurs de soins, des membres du ménage et des contacts étroits

Date de modification :

2020-05-01