Wellness – Mental Health at Work Meeting Kit – French

QUELS SONT LES ENJEUX?

Négliger La Santé Mentale Au Travail peut entraîner un déclin du bien-être individuel : stress accru, anxiété, dépression, épuisement professionnel et baisse générale de la satisfaction de vie. Ces problèmes affectent non seulement la vie personnelle des employés, mais aussi leur capacité à être efficaces au travail.

QUELS SONT LES DANGERS?

Lorsqu'on ignore La Santé Mentale Au Travail, les répercussions dépassent largement un simple malaise passager ; elles touchent l'ensemble du personnel et l'organisation.

Burn-Out : Le Coût Du Stress Chronique – Un stress professionnel prolongé et excessif mène à l'épuisement émotionnel, physique et mental : cynisme, détachement, sentiment d'inefficacité et baisse significative de la productivité et de la rétention.

Augmentation Des Troubles De Santé Mentale – Un environnement négatif ou non soutenant aggrave l'anxiété et la dépression existantes ou peut les déclencher chez des personnes auparavant en bonne santé, nuisant à la concentration, à la productivité et à la qualité de vie.

Culture De Travail Toxique – Ignorer le bien-être mental favorise une culture marquée par une communication médiocre, des conflits accrus, un moral en berne, un manque de confiance et une collaboration réduite.

Fonctions Cognitives Altérées Et Erreurs Accrues – Stress, anxiété et dépression affectent concentration, mémoire et prise de décision, générant plus d'erreurs, une qualité de travail moindre et des incidents de sécurité.

Risque Accru De Toxicomanie – Certains employés se tournent vers l'abus de substances pour faire face à des problèmes de santé mentale non traités, aggravant encore leur santé, la productivité et la sécurité.

COMMENT SE PROTÉGER

Nous avons couvert de nombreux défis potentiels pour notre bien-être mental au travail. Passons maintenant à ce que nous pouvons faire concrètement pour renforcer notre résilience et cultiver une relation plus saine avec notre travail et notre esprit.

Conscience De Soi Et Suivi De Votre Bien-Être :

Il est essentiel de développer l'habitude de vérifier régulièrement votre état émotionnel. Soyez attentif aux changements subtils de votre humeur, de votre niveau d'énergie et de votre bien-être général. Reconnaître tôt les signes de stress ou de fatigue permet une intervention proactive.

Prioriser Les Pratiques D'Auto-Soin :

Planifiez activement des activités d'auto-soin en dehors du travail : sommeil suffisant, exercice régulier, alimentation équilibrée et temps consacré à des loisirs et centres d'intérêt favorisant la détente et la régénération.

Établir Et Maintenir Des Frontières Professionnelles :

Fixez des limites claires entre responsabilités professionnelles et temps personnel pour prévenir le burnout. Cela peut impliquer de limiter votre disponibilité en dehors des heures de travail et d'apprendre à déléguer ou à refuser des tâches supplémentaires lorsque nécessaire.

Utiliser Des Techniques De Gestion Du Stress :

Développez et pratiquez régulièrement des techniques efficaces de gestion du stress. Cela peut inclure des exercices de pleine conscience, des respirations profondes ou des activités apaisantes pour atténuer l'impact des facteurs de stress professionnels.

Que Faire Sur Le Moment – Victoires Rapides En Période Difficile :

Lorsque ces sentiments difficiles surgissent – qu'il s'agisse d'une vague d'accablement ou d'une baisse de moral –, rappelez-vous que vous avez des options, même petites. Prenez quelques respirations profondes : cela peut réinitialiser un peu la situation. Éloignez-vous de ce qui vous stresse si possible, ne serait-ce que cinq minutes pour boire un verre d'eau ou regarder par la fenêtre. Contactez quelqu'un en qui vous avez confiance par un message rapide ou un appel : entendre une voix amicale peut aider. Concentrez-vous sur une petite tâche gérable pour ressentir un sentiment d'accomplissement. Et soyez bienveillant envers vous-même : rappelez-vous que ce sentiment ne durera pas éternellement et qu'il est normal de ne pas être à 100 % tout le temps. Vous pouvez y arriver.

Rechercher Un Soutien Professionnel En Santé Mentale :

Si vous éprouvez des difficultés persistantes ou si votre santé mentale affecte significativement votre bien-être et votre fonctionnement, demander l'aide d'un professionnel qualifié de la santé mentale est une démarche proactive vers le rétablissement et l'amélioration des stratégies d'adaptation.

MOT DE LA FIN

Prendre soin de notre bien-être mental au travail ne consiste pas seulement à éviter les aspects négatifs ; c'est construire une vie qui soit durable et épanouissante.