



Centre d'expertise sur la  
**SANTÉ MENTALE**  
en milieu de travail



## LA COVID-19 ET LA SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

Ressources, services et mesures de soutien de #SantéMentaleGC

**Êtes-vous en détresse? Communiquez avec votre programme d'aide aux employés ou composez le 9-1-1\*.**

Les employés peuvent vivre un niveau élevé d'incertitude, d'inquiétude, d'anxiété et de stress concernant la santé et la sécurité de leurs proches et la façon dont la covid-19 (coronavirus) peut perturber leur travail et leur vie personnelle. Il est important pour nous tous de reconnaître ces effets et d'en discuter ouvertement, y compris au sujet des moyens de maintenir et de favoriser la santé mentale de tous. Il est particulièrement important de reconnaître et de soutenir ceux qui sont plus directement impliqués dans la gestion de cette situation, et ceux à qui on a demandé de s'isoler ou qui souffrent de symptômes liés à la COVID-19.

\*9-1-1 pour des urgences médicales seulement. Si vous êtes en détresse à propos d'un possible contact avec la COVID-19, composez le 8-1-1 (là où ce service est disponible) ou votre administration de santé publique locale ou provinciale.

### DEMANDEZ DE L'AIDE

#### Gestionnaires et superviseurs

Les employés pourraient vouloir parler à leur gestionnaire ou à leur superviseur, qui sera en mesure de les conseiller sur les services qui s'offrent à eux ainsi que sur diverses conditions de travail possibles.

#### Services de counselling confidentiels à court terme et en cas de crise

Services de counselling confidentiels à court terme et en cas de crise accessibles 24 heures sur 24, 365 jours par année. Le [Programme d'aide aux employés](#) (PAE) offre des services par téléphone, en personne et en ligne. Communiquez avec votre [coordonnateur ministériel](#) pour obtenir de plus amples renseignements.

#### Services organisationnels spécialisés

Santé Canada offre aux organisations fédérales une gamme de [Services organisationnels spécialisés](#) qui comprennent du soutien en counselling, en plus des services de base du PAE, tels que :

- ◆ du soutien aux employés qui participent aux interventions en cas d'incident et qui travaillent dans d'autres environnements où le niveau de stress est élevé.
- ◆ du soutien pour les interventions en cas d'incidents graves en milieu de travail.
- ◆ du soutien en cas de deuil et de perte liés à des situations ou des événements difficiles en milieu de travail.

#### Accès à des soins de santé

Votre Régime de soins de santé de fonction publique (RSSFP) couvre certaines dépenses d'ordonnances et de soins médicaux, y compris des services psychologiques. Pour vous inscrire, trouver des renseignements sur la protection et plus encore, consultez le [site Web du RSSFP](#) ou adressez-vous à la [Financière SunLife](#) directement.

### RESTEZ À L'AFFÛT

Les employés de la fonction publique doivent suivre les conseils du [gouvernement du Canada](#) à l'intention du grand public. Des renseignements propres aux fonctionnaires fédéraux, y compris une foire aux questions, sont également disponibles sur [GCintranet](#). Les employés peuvent aussi consulter leur représentant syndical au besoin.

### CONSEILS POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ MENTALE

- ◆ Renseignez-vous auprès de sources fiables, tel que [Canada.ca/le-coronavirus](#).
- ◆ Restez informés mais suivez la couverture médiatique de la COVID-19 avec modération. Prenez des pauses dans le visionnement, la lecture ou l'écoute des nouvelles. Il peut être bouleversant d'entendre parler de la crise et de voir des images à répétition.
- ◆ Prenez soin de votre corps. Prenez de grandes respirations, étirez-vous et méditez. Essayez de manger des repas sains et équilibrés, de faire de l'exercice régulièrement et de dormir suffisamment.
- ◆ Prenez du recul et prenez le temps de vous demander comment tirer avantage de la flexibilité inattendue dans votre routine quotidienne.
- ◆ Restez en lien avec les autres. Faites part de vos préoccupations et de vos sentiments à vos amis ou à votre famille.
- ◆ Entretenez des relations saines et respectez les sentiments et les décisions des autres.
- ◆ Offrez votre soutien à ceux qui sont confrontés à des situations difficiles et faites preuve d'empathie envers eux.
- ◆ Déterminez ce qui est en votre pouvoir et essayez de concentrer vos efforts vers les choses en votre pouvoir qui vous préoccupent le plus.

Restez à l'affût à l'aide du mot-clic #SantéMentaleGC...

Suivez [@CEMHW\\_CESMMT](#) sur Twitter  
Visitez le site [www.Canada.ca/SanteMentaleGC](#)