

COVID-19 : Usure, isolement et solitude des employés*



À l'approche de l'été, la pandémie mondiale de COVID-19 se poursuit, avec de nouvelles normes en constante évolution quant à la façon dont nous devons vivre notre quotidien. Nous savons que les mesures préventives d'auto-isolement et de distanciation physique sont nécessaires pour ralentir la propagation du virus et le risque d'infection. Cependant, ces changements à nos habitudes risquent d'avoir des effets psychologiques, comme l'usure, l'isolement et la solitude.

L'usure

Bon nombre d'employés travaillent maintenant à distance, depuis leur bureau à domicile ou leur table de cuisine. Employeurs et employés ont dû s'adapter. Travailler à domicile tout en ayant un accès illimité au bureau risque d'allonger la journée de travail et de mener à l'épuisement professionnel. L'incapacité d'assister à des réunions en personne et d'avoir des interactions sociales avec ses collègues peut entraîner un sentiment d'isolement. Pour combattre l'usure et l'isolement, et favoriser le télétravail, le maintien d'une bonne communication avec ses collègues est essentiel.

Voici quelques suggestions visant à faciliter le télétravail :

1. Aménagez-vous un espace exclusivement réservé au travail.
2. Autant que possible, choisissez un endroit bien éclairé naturellement.
3. Aménagez-vous un horaire.
4. Ne passez pas la journée en pyjama; habillez-vous pour le travail.
5. Mangez sainement et buvez beaucoup d'eau.
6. Prenez des pauses.

COVID-19 : Usure, isolement et solitude des employés

Il est important de prendre des pauses pendant sa journée de travail, même lorsqu'on travaille à domicile, mais on l'oublie souvent, ce qui est facile à faire pendant qu'on s'adapte à un nouvel environnement de travail. Vous pourriez également être tenté d'en faire plus dans le but d'augmenter votre perception de votre valeur et de votre productivité. Pensez au temps où vous étiez à votre lieu de travail physique : vous passiez probablement quelques minutes par jour en pause hors de votre bureau ou à bavarder avec vos collègues pendant le dîner. Vous avez encore besoin de ces instants de repos lorsque vous travaillez à domicile. En prenant quelques pauses pendant la journée, vous prévenez à la fois l'usure et l'épuisement professionnel. Lorsque vous sortez de votre bureau quelques minutes ou allez faire une marche rapide et prendre un peu d'air frais, vous donnez à vos yeux et votre cerveau une pause bien nécessaire. « On devient moins productif à la maison lorsqu'on omet de prendre des pauses. En fait, ne pas avoir d'horaire peut nuire considérablement à la productivité comme à la santé mentale et physique »¹. Et essayez autant que possible de prendre votre dîner ailleurs que devant votre écran d'ordinateur.

L'isolement

Que l'on soit en quarantaine parce qu'on a contracté le virus, ou isolé afin de faire sa part pour ralentir la propagation de la COVID-19, être confiné à son domicile avec peu d'interactions sociales peut avoir des répercussions sur la santé mentale. Un récent sondage indique que « les gens commencent à ressentir les pleins effets du confinement : 54 % des Canadiens se sentent seuls ou isolés »². Il est extrêmement important d'avoir des stratégies qui vous aideront à faire face à l'isolement. Voici quelques méthodes à essayer :

1. Établissez un horaire quotidien afin de structurer votre emploi du temps.
2. Tenez-vous informé, mais limitez votre consommation de médias à des sources réputées.

3. Demeurez actif. Faites une promenade à pied ou une balade à vélo, tout en respectant les règles de distanciation physique.
4. Gardez le contact avec vos proches. Communiquez avec vos amis et les membres de votre famille par téléphone ou par vidéo.
5. Trouvez un passe-temps sain. Apprenez-en un nouveau ou développez une compétence que vous avez négligée jusqu'à maintenant.

La solitude

Chacun ressent la solitude à sa façon; la solitude est une expérience très personnelle. Certains employés n'en souffrent pas du tout, alors que d'autres ont de la difficulté à passer de longues périodes seuls, et ceux qui ont besoin d'interactions sociales peuvent éprouver des sentiments extrêmes de solitude. Peu importe où vous vous situez à cet égard, vos sentiments sont légitimes. Rappelez-vous que vous n'êtes pas le seul à les ressentir. « Maintenant, plus que jamais, il n'y a pas lieu d'être honteux ou appréhensif face à la solitude; en fait, il est peut-être plus facile qu'avant d'en parler, et on est plus susceptible de se sentir soutenu et compris »³. Vous pourriez trouver du réconfort à vous confier à vos amis ou aux membres de votre famille, car le soutien mutuel est une façon saine de rester en contact. Le sentiment de solitude peut sembler permanent; il est donc important d'écouter son corps et de reconnaître la validité de ses sentiments. Essayez la méditation ou tenez un journal de vos sentiments quotidiens.

Selon la Société australienne de psychologie, « la solitude déclenche chez nous le besoin et l'envie de communiquer avec les autres »⁴. Restez en contact avec vos réseaux personnels et professionnels. Les moyens technologiques modernes nous offrent de nombreuses façons de le faire à distance. Organisez un appel vidéo en ligne hebdomadaire, jouez aux cartes ou à des jeux de société virtuels avec des amis ou partagez un souper de famille virtuel pour renouer avec votre système de soutien.



L'autogestion de sa santé

Lorsque ce qu'on a connu comme la « norme » n'est plus pertinent et qu'on subit tant de changements draconiens, il est important de soigner sa santé mentale. On peut le faire de nombreuses façons, notamment en prenant soin de soi-même. « Prendre soin de soi signifie qu'on est disposé à faire des efforts pour découvrir ce qui nous épanouit et pour atteindre un meilleur équilibre entre la santé physique et la santé mentale »⁵. La société a une énorme influence sur ce que nous considérons comme l'autogestion « idéale » de notre santé, mais vous devriez plutôt faire ce qui vous satisfait; chaque personne est différente à cet égard.

Si vous ne savez pas trop par où commencer, voici quelques conseils de base : dormez suffisamment, mangez sainement, faites de l'exercice, limitez votre temps passé devant un écran et allez prendre l'air.

Et il ne suffit pas de prendre soin de soi-même; il faut également pratiquer l'auto-compassion. Ne niez pas vos

sentiments d'isolement ou de solitude, mais « trouvez plutôt des moyens d'accepter de les voir apparaître et disparaître »⁶. Nous sommes tous dans le même bateau.

Médiagraphie

1. Collie, Meghan (2020). Source: <https://globalnews.ca/news/6929809/coronavirus-work-from-home-negative-side-effects/>
2. Collie, Meghan (2020). Source : <https://globalnews.ca/news/6793214/coronavirus-canada-lonely/>
3. Australian Psychological Society (2020). Source : <https://www.psychology.org.au/getmedia/2612f989-0299-4b54-9ebe-b38977b87e7f/20APS-IS-COVID-19-Loneliness-P1.pdf>
4. Australian Psychological Society (2020). Source : <https://www.psychology.org.au/getmedia/2612f989-0299-4b54-9ebe-b38977b87e7f/20APS-IS-COVID-19-Loneliness-P1.pdf>
5. Lignes de vie, Numéro 07. L'amélioration personnelle : prendre soin de soi et de sa santé
6. Cuncic, Arlin (2020). Source : <https://www.verywellmind.com/how-to-cope-with-loneliness-during-coronavirus-4799661>



Besoin de plus amples renseignements ou d'assistance ? Tous les appels sont confidentiels.

Composez le 1 866 398-9505 | ATS : 1 866 433-3305
International (appel à frais virés) : 514 875-0720

[HomewoodSante.com](https://www.homewoodsante.com)

© Homewood Santé^{MC} 2020 | HS_COVID_Loneliness_FR_June8_2020 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.