

# Aux petits soins

**Se retrouver confiné et devoir concilier notre vie personnelle et professionnelle peut s'avérer complexe. Ce guide s'adresse aux employés afin de les outiller à mieux prendre soin d'eux et des autres dans ce contexte particulier.**



SPÉCIAL COVID-19

Développé par votre équipe  
Talent et culture

## Mieux organiser son temps de travail pour mieux prendre soin de soi



### Gérez votre temps... différemment!

- Gardez une routine comme si vous deviez vous rendre au bureau (s'habiller, déjeuner, déconnecter sur l'heure du dîner).
- Fixez-vous un horaire réaliste en fonction de votre situation.
- Planifiez des pauses à votre horaire, idéalement une pause à toutes les 90 minutes.
- Bloquez-vous des périodes « sans travail » (ex: repas, avant 8h, en soirée, la fin de semaine, etc.).

### Votre sommeil, votre meilleur allié!

- Assurez-vous de maintenir un rythme de sommeil adéquat.
- Allouez à votre horaire une période de 7 à 9 heures de sommeil, chaque nuit.
- Bougez quotidiennement et conservez une alimentation saine. Ces deux éléments, additionnés d'un sommeil réparateur, sont les piliers d'une santé durable!

### Adaptez votre « To do »

- Il n'est pas réaliste d'être performant comme d'habitude dans toutes vos sphères de vie (personnelle, professionnelle, familiale, sportive, loisirs, etc.). Priorisez ce qui est vraiment important.
- Fixez-vous des objectifs réalistes et précis à court terme.
- Complétez une liste de choses à accomplir dans la journée plutôt que de focaliser sur un nombre d'heures travaillées.
- Discutez de votre contexte ou de vos difficultés avec votre gestionnaire.

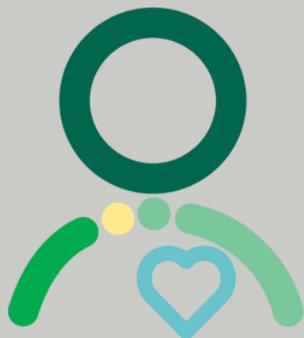
### Gérer son stress et son anxiété

- Choisissez des sources d'information fiables.
- Ne vous surexposez pas aux nouvelles.
- Mettez l'accent sur les éléments sur lesquels vous avez le contrôle.
- Intégrez des séances de respiration et de méditation à votre quotidien.

## Prendre soin de soi et des autres peut parfois représenter un défi lorsque travail et vie personnelle s'entremêlent. Les outils suivants vous donneront des idées pour y parvenir.

### Prendre soin de soi: quelques petits trucs pour mieux y parvenir

- Utilisez le temps normalement alloué aux transports pour vous adonner à une activité qui vous fait du bien
  - Méditation, lecture, yoga, marche, course, activité de remise en forme, cuisine, écoute de balades, etc.
- Donnez-vous le droit à la déconnexion (fermer et ranger son ordinateur, fermer la porte du bureau).
- Bougez! En famille ou seul, le matin, le midi ou le soir, intensément ou modérément, peu importe le type d'activités auxquelles vous vous adonnez, l'important c'est de bouger, souvent!
- Ralentissez la cadence et permettez-vous du temps seul.



### Pour prendre soin des autres tout en respectant la distanciation sociale

- Gardez le contact avec vos proches via les nombreux outils de communication disponibles.
- Offrez votre aide aux voisins et à vos proches lorsque vous devez sortir pour l'épicerie, par exemple.
- Donnez votre sang.
- Offrez votre temps bénévolement aux organismes de votre région.



### Liens utiles :

#### LA GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ – OUTIL POUR LA GESTION DE SES STRESSEURS

- <https://www.stresshumain.ca/covid-19-deconstruire-stress/>

#### LE SOMMEIL EN TEMPS DE CRISE – COMMENT ADAPTER SES HABITUDES DE SOMMEIL

- <https://dormezladessuscanada.ca/comment-adapter-ses-habitudes-de-sommeil-pendant-la-crise-liee-a-la-covid-19/>

#### POUR PRENDRE SOIN DES AUTRES

- <https://www.jebenevole.ca/>
- <https://www.hema-quebec.qc.ca/index.fr.html>



### Votre référence:

- **N'hésitez pas à discuter avec votre gestionnaire de ce guide**