

Composer avec l'incertitude : votre boîte à outils en matière de santé mentale



140 ans Homewood
Santé

Découvrez
les bienfaits
de nos soins

Table des matières

Introduction à la gestion de l'incertitude : votre boîte à outils en matière de santé mentale.....	3
Quatre façons d'obtenir du soutien.....	4
Guide d'accès à la plateforme numérique Homeweb.....	5
Gestion du stress dans l'incertitude	6
Comment reconnaître que vous avez besoin d'un soutien supplémentaire.....	7
Des moyens simples pour réduire le stress	8
Exercice de pleine conscience	8
Exercice de rumination	9
Soutien aux gestionnaires : aider votre équipe à traverser les périodes de stress.....	10



Introduction à la gestion de l'incertitude : votre boîte à outils en matière de santé mentale

La gestion de l'incertitude, qu'il s'agisse de changements économiques, de tarifs douaniers ou d'événements d'envergure mondiale, peut affecter le bien-être mental. Lorsque le monde semble imprévisible, le stress et l'anxiété peuvent s'infiltrer dans la vie quotidienne, affectant la concentration, la prise de décision et la santé en général. C'est pourquoi votre programme de santé mentale et d'aide aux employé·e·s et à leur famille vous offre des services de counseling confidentiels et des outils autodirigés par l'entremise de Homeweb ou de notre Centre d'appels, pour vous aider à gérer votre stress, à renforcer votre résilience et à reprendre le contrôle de la situation. Cette boîte à outils est conçue pour vous orienter vers un soutien, que vous ayez besoin de conseils immédiats de la part de professionnel·le·s ou de ressources sur demande pour traverser cette période difficile.



Quatre façons d'obtenir de l'aide aujourd'hui

Votre programme d'aide aux employé·e·s et à leur famille (PAEF) est là pour vous soutenir. Communiquez avec nous en ligne ou par téléphone dès aujourd'hui pour obtenir le soutien mental, physique, financier ou social dont vous pourriez avoir besoin pour améliorer votre bien-être en cette période d'incertitude économique.

1. Parler à un·e conseiller·ère en santé mentale

- Appelez le 1 866 398-9505 pour prendre rendez-vous avec un·e conseiller·ère qualifié·e, qui s'intéresse à vous.
- Connectez-vous à l'application monhomeweb.ca, cliquez sur « Lancer Parcours », répondez à une série de questions et, si l'on vous recommande de prendre rendez-vous avec un·e conseiller·ère, choisissez la prochaine date et la prochaine heure disponibles dans le calendrier en ligne.

2. Utiliser les outils autodirigés de Homeweb

- Vérification quotidienne de l'état de bien-être
- Conseils et recommandations personnalisés
- Programme de thérapie cognitivo-comportementale en ligne : TCC en ligne Sentio
- Articles sur la santé mentale pour améliorer votre expérience d'apprentissage

3. Réserver une séance de coaching professionnel pour ce qui suit :

- Planification financière;
- Alimentation et exercice;
- Planification de carrière;
- Soutien aux proches aidant·e·s (aîné·e·s/famille);
- Et bien plus encore.

Composez le 1 866 398-9505 pour réserver une rencontre avec l'un·e de nos coachs professionnel·le·s ou :

Visitez le monhomeweb.ca, cliquez sur « Lancer Parcours » et répondez à quelques questions. En fonction des recommandations personnalisées que vous avez obtenues :

- accédez à vaste bibliothèque de ressources sur la santé mentale ou;
- si des services professionnels vous sont recommandés, remplissez les renseignements demandés et un·e coach communiquera avec vous.

4. Télécharger l'application Homewood Santé

Vous voulez des ressources sur la santé mentale accessibles n'importe où? Téléchargez notre application gratuite et inscrivez-vous dès aujourd'hui pour accéder rapidement aux avantages offerts par notre programme de santé mentale et notre programme d'aide aux employé·e·s (PAE), chaque fois que vous en avez besoin.

Télécharger l'application Homewood Santé
Portail client par Homewood Santé



Boutique d'applications

Homewood Santé sur la boutique d'applications



Google Play

Homewood Santé – Applications sur Google Play

Guide d'accès à la plateforme numérique Homeweb

Regarder maintenant : Vidéo sur l'inscription à la plateforme numérique Homeweb

Processus d'inscription à la plateforme numérique Homeweb

140 ans Homewood
Santé
Découvrez les bienfaits
de nos soins



Inscription à la plateforme numérique Homeweb

1. Pour accéder à votre plateforme d'aide aux employé-e-s, de santé mentale et de mieux-être, visitez le monhomeweb.ca et sélectionnez « S'inscrire ».
2. Ensuite, sous « Créer un compte Homeweb », entrez le nom de votre organisation et cliquez sur « Trouvez-le ». Saisissez ensuite votre code d'invitation unique, qui figure dans le document d'inscription joint à votre courriel de bienvenue. Si vous ne le trouvez pas, communiquez avec nous par téléphone au 1 866 398-9505 et nous vous aiderons à vous inscrire.
3. Une fois que le nom de votre organisation apparaît, cliquez sur celui-ci et remplissez tous les champs requis sous
« Remplissez les informations de votre compte », y compris le nom, l'adresse courriel, le mot de passe, la date de naissance, le sexe et le pronom. Cliquez ensuite sur « Étape suivante ».
4. Choisissez le rôle qui correspond le mieux à vos fonctions au sein de votre organisation, puis cliquez à nouveau sur « Étape suivante » pour saisir votre titre de poste et l'année à laquelle vous avez rejoint votre organisation.
5. Enfin, cliquez sur « Créer un compte Homeweb » pour terminer votre inscription. N'oubliez pas de valider votre adresse courriel dans les 24 heures suivant cette étape.



Félicitations, vous pouvez maintenant vous connecter à votre plateforme d'aide aux employé-e-s et de mieux-être Homeweb pour entamer votre parcours vers une bonne santé mentale!

La gestion du stress en période d'incertitude

On a parfois l'impression de porter le poids du monde sur ses épaules. Que vous soyez touché-e-s par des pressions économiques, politiques ou sociales, il est important de se rappeler que le stress est une réponse normale à des pensées, des sentiments et des événements dérangeants. La façon dont vous gérez le stress et y réagissez est toutefois entièrement sous votre contrôle.

Alors, posez-vous la question : est-ce que je laisse le stress prendre le dessus? Et, dans l'affirmative, comment puis-je reconnaître que le stress commence à avoir des effets négatifs sur ma vie?

Bien que chaque personne soit différente et ressente le stress de manière unique, celui-ci se manifeste généralement par un (ou plusieurs) des cinq symptômes suivants :

1. Irritabilité ou colère;
2. Incapacité à se concentrer en raison de ruminations;
3. Malaise même au repos;
4. Réactions physiques, telles qu'une accélération de la fréquence cardiaque, des nausées, une hyperventilation, des tremblements, des changements d'appétit ou la transpiration;
5. Inquiétude excessive face à l'avenir.

Heureusement, si vous ressentez au moins un de ces signes de stress, **vous pouvez libérer votre esprit en essayant l'une des trois techniques suivantes :**

1. Faites de l'exercice pour évacuer le surplus d'énergie;
2. Déterminez si le facteur de stress est sous votre contrôle ou non :
 - Dans l'affirmative, planifiez la manière de travailler sur le problème,
 - Dans la négative, acceptez qu'il ne sert à rien de se stresser pour quelque chose que vous ne pouvez pas changer;
3. Parlez à quelqu'un pour mettre votre stress en perspective (parfois, une fois que vous l'avez dit à haute voix, il ne vous semble plus aussi décourageant).

“

Rappelez-vous toujours que si vous vous sentez stressé-e, vous n'êtes pas obligé-e d'y faire face seul-e. Rendez-vous dès aujourd'hui sur l'application monhomeweb.ca ou composez le 1 866 398-9505 pour découvrir les avantages du PAEF, où vous pouvez accéder à :

- Du counseling instantané;
- Du coaching et des solutions à l'épuisement professionnel et au stress;
- Des compétences et stratégies d'adaptation autodirigées.

”

Comment reconnaître que vous avez besoin d'un soutien supplémentaire

Avez-vous le sentiment que vous pourriez bénéficier d'un soutien supplémentaire pour améliorer votre santé mentale? Remplissez cette liste de vérification rapide pour le découvrir!

- Détresse émotionnelle
- Comportements de retrait
- Absentéisme
- Troubles cognitifs
- Altération du rendement
- Comportements extrêmes
- Sentiment d'exaspération
- Fatigue extrême
- Tristesse constante ou hypersensibilité
- Hyperactivité ou perfectionnisme compensatoires

“

Si vous avez coché ne serait-ce qu'une seule case, connectez-vous à l'application monhomeweb.ca dès aujourd'hui pour obtenir du soutien, ou composez le 1 866 398-9505 pour parler à un-e conseiller-ère qualifié-e qui comprend ce que vous ressentez et ce que vous vivez.

”



Des moyens simples pour réduire le stress

Exercice de pleine conscience

Soulagement sensoriel du stress : compte à rebours vers la pleine conscience

Lorsque votre esprit s'emballe ou que vous êtes dépassé-e par des pensées anxiogènes, vous avez le pouvoir de détendre votre corps et votre esprit grâce à cette simple technique sensorielle de distraction. Bien que nous ne puissions pas toujours contrôler ce qui se passe autour de nous, nous pouvons contrôler la manière dont nous réagissons aux stimuli désagréables. Si vous venez de recevoir des commentaires négatifs au travail, de vous disputer avec votre partenaire de vie ou si vous vous sentez découragé-e après avoir regardé une facture de carte de crédit élevée, il est temps de prendre un moment pour reconnaître qu'il y a aussi des choses agréables et apaisantes dans votre vie.

Pour commencer, il est préférable de pratiquer cet exercice de pleine conscience à l'extérieur, afin de vous éloigner d'un environnement inconfortable ou désagréable et de vous concentrer sur la sérénité de la nature. Si vous ne pouvez pas vous rendre dans un parc, sur un sentier ou même dans un petit espace vert, essayez d'imaginer que vous êtes immergé-e dans la majesté de la nature. Si vous avez envie de prendre du soleil sur une plage tropicale ou de faire une longue randonnée dans une forêt isolée, fermez les yeux et laissez-vous emporter par votre imagination. Considérez cela comme des vacances mentales gratuites. Maintenant que vous êtes dans la nature ou que vous êtes perdu-e dans vos pensées en imaginant un paysage tranquille, vous commencez à utiliser vos cinq sens pour vous connecter aux éléments apaisants de votre environnement.

1. Regardez autour de vous et remarquez cinq belles choses. Elles peuvent être aussi petites qu'une feuille ou aussi grandes qu'un océan, mais quel que soit l'objet de votre attention, prenez le temps d'apprécier la nuance de vert sur la tige ou la crête blanche au sommet d'une vague.

- 2. Écoutez quatre sons apaisants.** Concentrez-vous sur le chant des oiseaux, le bruissement du vent sur les arbres ou l'écoulement de l'eau dans un ruisseau.
- 3. Touchez trois objets attrayants.** Passez vos doigts dans l'herbe, sentez la mousse moelleuse sur un rocher, ou encore caressez votre chien ou votre chat pour sentir leur douce fourrure.
- 4. Sentez deux parfums.** Respirez profondément en appréciant l'arôme de l'herbe fraîchement coupée ou des fleurs sauvages en pleine floraison.
- 5. Goûtez à une saveur délicieuse.** Savourez le goût velouté de votre café du matin, la fraîcheur d'une gomme à mâcher à la menthe ou, si vous êtes assez courageux-se, le piquant exaltant d'un piment fort.

Maintenant que vous avez fait appel à vos cinq sens pour vous connecter à une atmosphère agréable, votre système nerveux devrait commencer à se détendre, ce qui vous aidera à vous sentir plus calme. Rappelez-vous cet exercice la prochaine fois que vous vous sentirez stressé-e, anxieux-euse ou triste, afin de vous évader rapidement dans un monde apaisant de pleine conscience.

“

Vous voulez plus d'exercices de pleine conscience ?

Un-e conseiller-ère peut vous enseigner d'autres techniques de distraction pour apaiser votre stress et votre anxiété. Visitez le monhomeweb.ca pour prendre un rendez-vous de counseling dès aujourd'hui, ou appelez le 1 866 398-9505.

”

Des moyens simples pour réduire le stress

Exercice de rumination

Pensée positive : 6 conseils pour réduire les ruminations

Il est parfois facile de s'attarder sur des pensées, des sentiments ou des souvenirs négatifs ou difficiles, ce qui peut entraîner de la douleur, de la détresse et de l'autocritique. Plutôt que de ressasser les mêmes événements ou problèmes passés, vous pouvez apprendre à concentrer votre esprit sur autre chose.

Suivez ces six conseils pour vous aider à rompre le cycle de la rumination :

- 1. Prenez conscience que vous ruminez.** Soyez attentif·ve lorsque votre esprit se fixe sur des pensées et des sentiments négatifs. Une fois que vous avez pris conscience que vous contrôlez vos pensées, vous avez le pouvoir de changer votre façon de penser.
- 2. Contrôlez votre respiration :** inspirez profondément par le nez et expirez par la bouche.
- 3. Rappelez-vous une pensée toxique récente :** prenez quelques minutes pour réfléchir à la raison pour laquelle elle vous contrarie.

- 4. Soyez objectif·ve :** souvenez-vous de l'événement désagréable de la manière la plus réaliste possible afin de pouvoir l'interpréter d'un point de vue plus équilibré.
- 5. Utilisez vos compétences en matière de résolution de problèmes :** réfléchissez à une solution possible au problème et aux moyens de la mettre en œuvre.
- 6. Prévoyez du temps pour ruminer :** réservez du temps pour ruminer au cours de la journée, mais pas avant d'aller au lit, moment où votre esprit a le plus tendance à vagabonder. Réglez une minuterie, écrivez vos pensées et, une fois le temps écoulé, mettez fin à votre rumination pour le reste de la journée.

La prochaine fois que vous serez pris·e par la rumination, essayez de vous rappeler de faire preuve de réalisme et de positivité afin que les souvenirs ne vous accablent pas. Si ces techniques sont difficiles à mettre en pratique, vous pourriez peut-être tirer profit des conseils d'un·e conseiller·ère qualifié·e.

“

Consultez un·e conseiller·ère afin d'apprendre des techniques efficaces pour ralentir les pensées qui se bousculent dans votre esprit et vous concentrer sur le positif. Pour en savoir plus visitez le monhomeweb.ca pour prendre un rendez-vous de counseling dès aujourd'hui, ou appelez le 1 866 398-9505.

”

Soutien aux gestionnaires : aider votre équipe à traverser les périodes de stress

Tout comme vous pouvez ressentir les pressions de notre climat économique incertain actuel, vos employé·e·s sont susceptibles d'être distrait·e·s au travail par la couverture constante de l'actualité, le coût inabordable de la vie et l'imprévisibilité de ce qui attend la population canadienne.

C'est pourquoi nous vous encourageons, en tant que dirigeant·e efficace, à communiquer ouvertement afin d'être mieux placé·e pour identifier et traiter les problèmes de santé mentale de vos employé·e·s.

Comment parler aux employé·e·s du stress et des problèmes de santé mentale?

Parler de santé de manière globale

- Intégrer la santé mentale dans les discussions sur la santé.
- Partager ses propres expériences.
- Consolider la sécurité psychologique.

Éviter d'essayer « de réparer » les gens

- Ne pas tenter de « régler » les problèmes des autres.
- Considérer ses employé·e·s comme des personnes compétentes.
- Faire le lien vers les ressources.

Pratiquer l'écoute active

- Établir clairement l'intention d'aider.
- S'abstenir de tout jugement.
- Être à l'écoute des thèmes sous-jacents.
- Prêter attention aux signaux non verbaux.
- En cas de distractions, proposer de poursuivre la conversation à un moment plus opportun.

Signes indiquant qu'un·e employé·e peut avoir besoin d'aide

Pour offrir à un·e employé·e souffrant de stress, d'anxiété, de dépression, de traumatisme ou de troubles liés à l'usage récréatif de substances psychoactives, l'aide dont il·elle a besoin pour mener une vie plus heureuse et plus saine au travail et à la maison, vous devez d'abord déterminer quand il·elle a besoin d'un soutien. Voici quelques signes indiquant la piètre santé mentale d'un·e employé·e :

1. Manque d'engagement inhabituel
 - Retard
 - Absences
 - Départs hâtifs
 - Réunions manquées
 - Non-respect des échéanciers
2. Crises d'irritabilité ou de colère
3. En retrait par rapport au reste du personnel
4. Expression d'indifférence ou d'apathie
5. Incapacité à se concentrer

Si un·e employé·e présente l'un de ces comportements, vous pourriez envisager de lui suggérer de jeter un coup d'œil aux avantages que lui offre le PAEF en visitant le monhomeweb.ca ou en appelant le 1 866 398-9505 pour parler à un·e conseiller·ère spécialisé·e dans son problème de santé mentale.

Soutien aux gestionnaires : aider votre équipe à traverser les périodes de stress

Évidemment, il peut s'agir d'un sujet gênant ou embarrassant à aborder, c'est pourquoi nous vous proposons quelques phrases d'introduction qui pourraient faciliter une conversation productive :

- « J'étais en train de regarder tous les avantages qu'offre notre programme d'aide aux employé·e·s! Savais-tu que nous avons accès à toutes ces ressources gratuitement? »
 - « J'ai du mal à me concentrer avec tout ce qui se passe dans le monde ces derniers temps. Et toi? »
 - « Le service des ressources humaine voulait simplement que je m'assure que tous les membres de l'équipe ont accès à leur compte Homeweb pour le PAEF. As-tu tes identifiants de connexion? »
 - « Est-ce que tu t'es connecté·e à Homeweb dernièrement? Je viens de lire un article intéressant sur le coaching financier... tu devrais y jeter un coup d'œil! »
- « Savais-tu que notre programme de TCC en ligne gratuit est offert par l'entremise du portail de l'application monhomeweb.ca? Si tu es intéressé·e, n'hésites pas à prendre une longue pause de dîner aujourd'hui pour aller y jeter un coup d'œil! On y trouve de l'information assez fascinante. »

Espérons qu'en abordant la question de la santé mentale d'un·e employé·e sans porter de jugement, en l'acceptant et en faisant preuve de subtilité, celui-ci-celle-ci se sentira psychologiquement en sécurité pour demander de l'aide.

Une fois que vos employé·e·s se sentiront soutenu·e·s, ils-elles seront en mesure de vous aider, ainsi que leurs collègues, à surmonter le stress de l'incertitude et à fonctionner comme des membres en bonne santé et productif·ve·s de votre organisation.



“

Si vous souhaitez obtenir de plus amples renseignements sur la façon d'être un·e gestionnaire efficace tout en respectant la santé mentale de vos employé·e·s, veuillez vous connecter à l'application monhomeweb.ca dès aujourd'hui pour obtenir du soutien, ou composez le 1 866 398-9505 pour parler à un·e conseiller·ère qualifié·e.

”

Nous contacter monhomeweb.ca
ou 1 866 398-9505

140^{ans} Homewood
Santé

Découvrez les bienfaits
de nos soins