

Le télétravail et la santé mentale et physique : à nous d'y voir!



Charles Côté, Ph. D.
Professeur en santé et sécurité au travail
Campus de Lévis

Le télétravail s'insinue de plus en plus dans la vie des travailleurs québécois. Les risques d'accidents de travail ou de lésions, autant psychologiques que physiques, peuvent survenir si les moyens pour les prévenir ne sont pas pris. Des données récentes ont d'ailleurs révélé que la détresse psychologique des travailleurs avait augmenté au cours de la crise sanitaire.

La surcharge mentale est sournoise, voire invisible

Les appareils électroniques sont si simples à ouvrir, que le risque de débordement du travail sur la vie personnelle est élevé, les employés faisant parfois fi du droit à la déconnexion. Or, la santé en dépend! Une ou deux journées par semaine de congé constitue la norme pour maintenir une bonne santé mentale, les semaines de sept jours consécutifs étant à éviter. Les semaines qui excèdent 45 heures de travail sont également reconnues comme un important facteur de risque pour la santé mentale. Le stress psychologique s'installerait plus facilement, surtout si ces semaines trop chargées deviennent la norme.

En prévention, afin de bien équilibrer une journée, il est recommandé de diviser son temps sur la base de l'acronyme TRÉFLE à 4 feuilles dont les pétales doivent être égales pour le maintien de la santé physique et mentale: T : Travail – Re : REpos – F : Famille – L : Loisirs et E : Équilibre.

Qu'en est-il de la santé physique ?

La condition physique peut se fragiliser en contexte de télétravail, les déplacements étant moins fréquents. Demeurer en posture assise plus de six heures par jour constitue un facteur de risque pour la ceinture pelvienne située

au bas du dos et pour la ceinture scapulaire aux épaules. La prévention des atteintes physiques passe par un mot d'ordre : se lever une fois sur une période de 75 ou de 90 minutes, peu importe le lieu de travail (domicile ou bureau). Assurément, les postures assises de plus de neuf heures successives sont à prohiber car elles endommagent le système musculo-squelettique.

Adapter le mobilier à sa stature peut éloigner les risques d'atteintes. Voici des clés en ergonomie. La chaise doit être confortable et avoir moins de sept années de vie pour garantir une bonne assise qui supporte le corps adéquatement. Les avant-bras devraient être appuyés sur une

L'isolement constitue un autre facteur d'atteinte à la santé mentale. L'idéal est d'éviter les jours consécutifs où l'on est seul et de maintenir des contacts afin de conserver le soutien social capital à la prévention des lésions psychologiques.

surface lisse (des appuie-bras ou le bureau). Concernant l'écran, le haut devrait se situer vis-à-vis les sourcils. Une pièce calme devient un atout pour la concentration et une fenêtre sur le côté du regard permet une luminosité reposante pour les yeux.

L'activité physique : la clé

Pour celles et ceux qui travaillent dans une posture assise de six à neuf heures par jour, le maintien d'un certain niveau d'activité physique est essentiel. L'activité peut être plus intense comme la course, le vélo ou la nage, mais le simple fait de bouger (aller marcher par exemple), de 30 à 45 minutes quatre ou cinq fois par semaine, est bénéfique. Si à cela s'ajoute des sorties extérieures, s'ensuivra la production d'un taux de mélatonine plus élevé dans le corps, ce qui améliorera la qualité des nuits.

En somme, soyons préventifs !



Aider l'enfant à apprivoiser son anxiété au quotidien

L'anxiété constitue une émotion universelle que toute personne pourrait ressentir au cours de sa vie. Lorsque gérée sainement, l'anxiété exerce un rôle de protection et d'adaptation. Or, il arrive que cette dernière prenne une place plus importante dans la vie de l'enfant pouvant ainsi entraîner des perturbations sociales, scolaires, psychologiques et même familiales.

Les diverses manifestations de l'anxiété

Devant une situation anxiogène, un enfant pourra présenter diverses manifestations, dont des pensées négatives, catastrophiques ou irrationnelles au plan cognitif. Ces pensées récurrentes et envahissantes occuperaient ainsi un espace important de son esprit, pouvant entraîner un déficit d'attention et une diminution de la concentration, rendant difficiles les nouveaux apprentissages. L'anxiété s'exprime aussi par des manifestations physiologiques, c'est-à-dire des sensations ressenties dans son corps (maux de ventre, nausées, respiration saccadée et rapide, mains moites, transpiration plus abondante). Chez l'enfant, l'anxiété peut aussi causer d'autres émotions et sentiments, comme la honte, la culpabilité, une faible estime de soi ou un sentiment de compétence diminué. Enfin, l'anxiété peut susciter des réactions comportementales chez l'enfant, dont l'évitement, la fuite, le repli sur soi, l'opposition, les crises de colère ou les pleurs.

L'anxiété étant subjective, les manifestations anxiogènes varient d'un enfant à l'autre. Les éléments déclencheurs peuvent être nombreux et diversifiés. Tant le contexte scolaire, social, personnel que familial peuvent être des sources anxiogènes. Il importe



Julie Beaulieu

Professeure en adaptation scolaire et sociale à l'UQAR au Campus de Lévis
Présidente du Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC)

donc de connaître les sources d'anxiété de l'enfant dans le but d'intervenir le plus adéquatement possible.

Intervenir adéquatement un pas à la fois

Pour une meilleure gestion de l'anxiété, les stratégies d'intervention doivent viser à la fois les manifestations cognitives, physiologiques, affectives et comportementales. Lors d'un moment jugé non anxiogène et plutôt calme pour l'enfant, l'adulte pourra l'amener à reconnaître et à nommer ses pensées anxiogènes afin de les transformer en pensées plus aidantes et rassurantes. En outre, les stratégies de détente visent davantage à réduire le malaise et l'inconfort ressentis par l'enfant sur le plan physiologique, telles que les techniques de relaxation et de respiration, le yoga, la visualisation positive ainsi que la pleine conscience. De plus, en amenant l'enfant à identifier, à comprendre et à gérer ses émotions, il pourra mettre des mots sur ce qu'il vit et ce qu'il ressent.

La méthode des petits pas permet d'exposer graduellement l'enfant à ses peurs. Il cible d'abord une peur à surmonter et formule ensuite un objectif réaliste à atteindre en identifiant les étapes à franchir pour y arriver. Avec le soutien de l'adulte, l'enfant affronte une étape à la fois en recourant aux stratégies enseignées, et ce, en respectant son rythme. Tout comportement nécessitant courage et énergie de la part de l'enfant devrait être renforcé dans le but de l'encourager à poursuivre en ce sens.

Tout adulte doit porter attention aux signes d'anxiété chez l'enfant afin de le soutenir et de l'accompagner dans la saine gestion de son anxiété.

Vous pouvez assister à la conférence de Julie Beaulieu le 29 septembre à 19 h : www.cqjdc.org

