

**CORONAVIRUS** La pandémie nous oblige à vivre dans l'incertitude.

# Comment préserver sa santé mentale?

**L**a situation actuelle de pandémie nous oblige à vivre dans l'incertitude, sans vraiment savoir quand elle s'améliorera. Certaines personnes ressentent du stress et de l'anxiété.

Cathrine Mathey, psychologue du travail indépendante, dont le bureau Expertise RH est spécialisé dans le domaine du stress et de la santé au travail, nous donne quelques conseils pour préserver notre santé mentale et travailler efficacement dans ces conditions.

## Comment gérer le stress généré par la pandémie de coronavirus?

Vous vous sentez anxieux ou la situation vous pèse-t-elle? Le meilleur réflexe est d'en parler et de garder le contact avec autrui. Il est important de pouvoir réguler vos émotions et de réussir à les exprimer. S'il est difficile d'aborder le sujet avec vos proches, vous pouvez vous tourner vers une assistance sociale, les ressources humaines de votre entreprise ou encore contacter une des hotlines proposées dans les cantons depuis ce printemps pour répondre aux questions de la population.

## Comment préserver sa santé mentale?

Les informations quotidiennes concernant la COVID ne sont pas toujours faciles à gérer et peuvent même facilement vous tirer vers le bas. Voici quatre conseils pour vous préserver.

- Ancrez-vous dans le présent avec vos cinq sens, par exemple en écoutant de la musique, ou en cuisinant de bons petits plats. Rappelez-vous qu'en ce moment, vous allez bien.
- Au travail comme à la maison, concentrez-vous sur ce que vous pouvez maîtriser. Entourez-vous de personnes et d'images positives. Par exemple, ressortez des albums photos de vos vacances ou de vos enfants. Soutenez vos collègues et vos proches. Au travail, vous pouvez constituer des binômes pour vous entraider.

.....

**«Il est important pour chacun de réussir à se déconnecter lorsque sa journée de travail est terminée.»**

.....

- Prenez le temps de vous détendre en faisant ce que vous aimez. Posez-vous la question: qu'est-ce que j'aime faire? La réponse est propre à chacun.
- Ritualisez la transition entre le travail et le temps libre. En télétravail, vous restez dans le même espace; la limite n'est donc pas claire



Cathrine Mathey psychologue du travail indépendante.

pour votre cerveau. Vous pouvez vous préparer un thé, mettre de la musique ou encore sortir prendre l'air pour marquer la fin du travail.

## Comment travailler plus efficacement à la maison?

Instaurez chez vous un rythme de travail clair avec des pauses et respectez-les. Il vaut mieux privilégier des pauses courtes et fréquentes qu'une longue pause. Le risque en télétravail est

de travailler trop longtemps. Déterminez à quel moment de la journée vous êtes le plus efficace et organisez vos tâches en conséquence.

Il est important pour chacun de réussir à se déconnecter lorsque sa journée de travail est terminée. En dehors des heures de travail, évitez de solliciter vos collègues.

Toutes les discussions informelles autour de la machine à café disparaissent lorsque vous travaillez à la maison. Par conséquent, prévoyez du temps pour la communication avec vos collègues, ayez le courage de dire ce que vous ressentez au moment où les choses se passent.

## Et pour finir...

Pour garder l'équilibre quand tout bouge autour de vous, votre hygiène de vie joue un rôle indispensable. Le sommeil notamment est un élément prépondérant. Pour bien dormir, visez la régularité et prévoyez suffisamment d'heures de sommeil (idéalement entre 7 et 8 heures) pour être en forme. Pensez aussi à bouger! Sortez à la lumière du jour, au minimum 30 minutes par jour, même s'il ne fait pas beau. Cela vous aidera à mieux dormir. Finalement, ne soyez pas trop exigeant avec vous-même, vous ne pouvez pas tout maîtriser.

**PROPOS RECUEILLIS PAR  
CHARLOTTE CHANEX**

SUVA COMMUNICATION D'ENTREPRISE