

# Protection de votre santé mentale

## Que pouvez-vous faire en tant qu'employé d'une école?

La santé, la sécurité et le bien-être des élèves sont une priorité absolue pour tous ceux qui travaillent dans les écoles. Cependant, il est aussi important que les employés du système scolaire prennent soin d'eux-mêmes. Que pouvez-vous faire pour protéger votre santé mentale et votre bien-être?

Chaque jour où vous allez travailler, vous faites passer les autres en premier. C'est pourquoi il est si important de prendre soin de vous aussi. Voici quelques mesures à adopter pour protéger votre santé mentale.

### 1. Reconnaissez vos émotions.

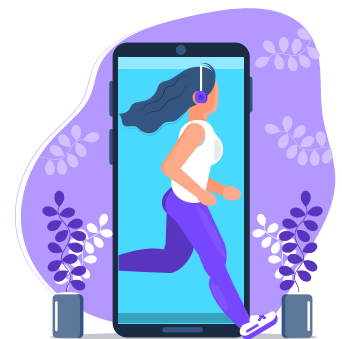
Soyez attentif à ce que vous ressentez et essayez de remarquer quand vous vous sentez dépassé ou stressé. Cette conscience émotionnelle vous aidera à faire des choix plus sains pour faire face à ces émotions.

### 2. Réfléchissez à des stratégies qui vous ont aidé à gérer votre stress dans le passé.

Laquelle de ces stratégies a bien fonctionné pour vous? Pouvez-vous en utiliser certaines maintenant?

### 3. Prenez soin de vous.

Prendre soin de soi n'est pas égoïste. Pour continuer à faire votre travail, vous devez prendre soin de vous. Renforcez votre force intérieure en mangeant bien, en prenant de l'air frais et en faisant de l'exercice quand et où vous le pouvez, et en faisant des activités qui vous font du bien. Faites attention de ne pas consommer trop de substances.



### 4. Reposez-vous.

C'est peut-être difficile pour vous à l'heure actuelle, mais il est vraiment important de prendre vos pauses et de vous accorder du temps libre. Le fait de vous éloigner du travail et de vous reposer vous donnera la force et l'énergie mentale nécessaires pour continuer à faire votre travail.

### 5. Dormez suffisamment.

Ce peut être un défi, mais essayez de vous coucher et de vous lever toujours à la même heure. Adoptez une routine de sommeil relaxante et rangez votre téléphone cellulaire le soir.

## 6. Limitez le temps où vous pensez à la COVID-19.

Il est important de rester informé. Cependant, quel que soit votre emploi, vous êtes témoin de la situation actuelle au quotidien dans le cadre de vos fonctions. Lorsque vous ne travaillez pas, profitez-en pour faire des choses que vous aimez.

Si vous voulez rester au courant de la situation entourant la COVID-19, consultez des ressources fiables comme [SantePubliqueOttawa.ca/coronavirusFR](https://SantePubliqueOttawa.ca/coronavirusFR).

## 7. Restez en contact avec vos proches.

Les interactions sociales sont essentielles au bien-être. Même s'il n'est plus possible d'interagir avec les autres comme avant, il est primordial de rester en contact avec ses proches. Appelez ou textez votre famille et vos amis, ou restez en contact avec eux sur les médias sociaux ou en clavardant.



## 8. Demandez de l'aide si vous en avez besoin. Il n'y a aucune gêne à avoir besoin d'aide.

Le travail que vous faites est très important. Mais il est normal que la situation actuelle vous pèse ou vous stresse. N'hésitez pas à demander un soutien supplémentaire si nécessaire. Renseignez-vous sur les ressources fournies par les PAE et PAEF.

Si vous avez besoin de soutien, n'hésitez pas à communiquer avec le **Centre de détresse 24/7 d'Ottawa et de la région** au 613-238-3311 en anglais, ou avec **Tel-Aide Outaouais** au 613-741-6433 en français.

Pour obtenir des renseignements et des ressources, visitez l'adresse suivante [SantePubliqueOttawa.ca/COVIDSanteMentale](https://SantePubliqueOttawa.ca/COVIDSanteMentale).

[CounsellingConnect.org](https://CounsellingConnect.org) offre des séances de counseling gratuites par téléphone ou appel vidéo le jour même ou le lendemain. Ce service s'adresse aux enfants, aux jeunes, aux adultes et aux familles d'Ottawa et de ses environs. Il n'y a pas de liste d'attente.

**Vous n'êtes pas seul.  
Nous sommes tous dans le même bateau.**

Dernière modification : le 20 août 2020