



Protéger votre santé mentale

Que pouvez-vous faire lorsque vous travaillez à domicile?

De nombreuses personnes travaillent à domicile et tentent de maintenir une routine de travail tout en conciliant d'autres responsabilités. Bien que plusieurs trouvent le travail à domicile bénéfique, il reste de nombreux défis à relever, notamment la garde des enfants et des personnes âgées, la recherche d'un espace de travail adéquat, la gestion des sentiments de solitude et d'isolement, et la séparation du travail et de la vie personnelle.

1. Créez une routine

Essayez d'utiliser un horaire similaire à celui que vous utilisiez autrefois au bureau. Cela peut vous aider à rester motivé et à mieux délimiter les heures de travail et le temps personnel. Bien qu'un horaire régulier soit utile, essayez de rester flexible car il faut du temps pour développer de nouvelles routines. Soyez patient avec vous-même et avec les autres membres du foyer.

2. Installez un espace de travail désigné.

Si vous le pouvez, aménagez un espace de travail désigné. Cela vous aidera à vous concentrer et vous permettra de vous éloigner de votre travail pendant votre temps personnel.

3. Prenez vos pauses

Faire des pauses régulières peut vous aider à rester productif. Pensez à utiliser vos pauses pour vous ressourcer en faisant une petite promenade à l'extérieur, en passant du temps avec vos animaux domestiques ou en appelant un ami.

4. Restez en contact avec les personnes qui vous sont chères.

Prenez des pauses café virtuelles ou rencontrez des amis ou des collègues pendant votre heure de déjeuner. Pensez à utiliser une partie de votre temps libre pour vous rapprocher des personnes qui vous sont chères. Restez en contact par téléphone, par des discussions en ligne, par les médias sociaux ou par SMS.

5. N'oubliez pas que c'est normal de ne pas se sentir bien. Demandez de l'aide si vous ne vous sentez pas bien.

Il est important de demander du soutien lorsqu'on est confronté à des situations difficiles. Voici quelques-unes des formes de soutien dont vous pouvez bénéficier:

- **Un soutien immédiat en cas de crise** est disponible auprès du [Centre de détresse d'Ottawa](#) et région 24/7 - 613 238-3311 (bilingue) ou [Tel-Aide Outaouais](#). Pour les enfants et les jeunes âgés de 18 ans et moins, veuillez appeler **la Ligne de crise du Bureau des services à la jeunesse, 24 heures sur 24, sept jours par semaine, au 613 260-2360 ou au 1 877 377-7775** (sans frais pour l'Est de l'Ontario).
- [AccèsSMT](#) aide les adultes à trouver un soutien en matière de santé mentale et d'usage de substances. Allez sur [AccèsSMT.ca](#) et remplissez le formulaire en ligne pour commencer.
- Utilisez [1appel1clic.ca](#) pour accéder au soutien pour toute personne âgée de moins de 21 ans. Vous pouvez appeler le 613 260-2360 ou le 1 877 377-7775 (sans frais pour l'Est de l'Ontario) ou utiliser le site Web 1appel1clic pour remplir le formulaire en ligne.
- [Counseling on connecte](#) permet d'accéder rapidement à une séance de conseil gratuite par téléphone ou par vidéo. Rendez-vous sur [counselingconnect.org](#) pour prendre un rendez-vous.
- La [clinique de counseling sans rendez-vous](#) offre un soutien psychologique gratuit sans rendez-vous en anglais, français, arabe, espagnol, somali, cantonais et mandarin. Appelez le 613 755-2277 pour connaître les lieux et les disponibilités.

Pour plus de soutien et d'information, visitez [_](#) ou appelez le **Centre d'information sur la santé publique d'Ottawa** au **613 580-6744**.



Mental Health - Care & Research
Santé mentale - Soins et recherche