

## Créer des liens

En tout temps, vous pouvez :

- Tenter d'instaurer des temps communs en présentiel;
- Prévoir un calendrier collectif d'activités extérieures, de plein air (soit durant les dîners ou durant les congés);
- Créer des défis collectifs intra ou inter équipe avec, comme trame de fond, la promotion de saines habitudes de vie au quotidien.

## Bouger mieux

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. En effet, un travail répétitif à l'ordinateur peut augmenter les risques de problèmes musculo squelettiques et des désordres métaboliques comme l'hypertension.



## À propos

Les capteurs sont des employés formés pour repérer les signes et symptômes de détresse psychologique. Ils sont des agents de changement qui font partie d'un réseau de soutien psychosocial interne.

Pour plus d'information ou du soutien, veuillez contacter l'équipe de soutien psychosocial du réseau des capteurs :

[capteurs.cissslau@ssss.gouv.qc.ca](mailto:capteurs.cissslau@ssss.gouv.qc.ca)  
450-432-2777, boîte vocale # 70054



Dominique Aubin



Josée St-Gelais



Dominique Dufour

### Réseau des capteurs

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides

Québec

PLUS DE 100 INSTALLATIONS  
EN SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

LE CISSS DES LAURENTIDES  
complice de votre santé

## Capter en mode virtuel



Ajuster son rôle de capteur à la réalité du télétravail

Québec

# Repérer et détecter à distance

## Impacts possibles du télétravail

- Isolement social (manque de soutien émotif et opérationnel des collègues et du supérieur immédiat);
- Réduction de proximité et de contacts humains;
- Baisse du sentiment d'appartenance au groupe;
- Perception d'être moins reconnu;
- Hyper connexion (faire plus d'heures de travail en raison de l'accessibilité constante);
- Difficulté à établir des limites entre la vie professionnelle et la vie personnelle.



### Saviez-vous que?

De nombreuses études ont prouvé que l'isolement est aussi dangereux pour la santé que l'obésité, l'alcoolisme, le tabagisme<sup>1</sup>.

## Des signes observables

**Même en télétravail, tout changement dans les habitudes de la personne peut être observé tel que :**

- Silences inhabituels ou hyperréactivité lors des réunions.
- Attitudes ou expressions de désengagement.
- Détachement lors des échanges;
- Indices d'hyper connexion : courriels envoyés très tôt ou très tard, heures de travail inhabituelles, plus de temps supplémentaire, etc.
- Une grande réactivité aux courriels: utilisation d'une intonation inhabituelle, variation perçue au niveau des humeurs;
- Apathie;
- Pertes de mémoire;
- Pensée atypique/embrouillée;
- Des variations sur le plan de l'apparence ou de la santé physique : traits tirés et teint blafard, apparition de signes de fatigue, variation de poids soudaine;
- Isolement et/ou retrait des interactions sociales avec les collègues lors de jours en présentiel.



Pour identifier d'autres signes de détresse psychologique vous référez au document *Les 4 axes sur la page Internet des capteurs*.

## Actions à poser

### Hors réunion

- Créez un espace sécuritaire, une tribune pour le partage.
- Établissez une routine d'interactions sociales avec vos collègues, par exemple une petite rencontre Teams de cinq minutes afin de favoriser les échanges interpersonnels.
- Normalisez les épisodes plus difficiles, encouragez la bienveillance collective et soutenez les initiatives pour prendre soin de soi.
- Rappelez et encouragez vos collègues à respecter leur horaire et leurs heures de travail dans une perspective d'équilibre.

### Pendant la réunion

- Encouragez l'ouverture de la caméra.
- Faites une place formelle aux échanges bienveillants lors des rencontres.
- Débutez les rencontres par un « comment ça va ? ».

### Après la réunion

- N'hésitez pas à interpellier rapidement par le biais d'un courriel, Teams ou téléphone, les collègues chez qui vous observez des signes de détresse;
- Faites des retours sur la réunion si un malaise a été perçu.

**Il est important d'être vigilant car les signes en virtuel sont souvent plus subtils.**

1. J. Holt-Lunstad, T.B. Smith, M. Baker, T. Harris et D. Stephenson. « [Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review](#) », Perspectives on Psychological Science, 2015, vol. 10, pp. 227-237.