



# Défis et pistes d'action pour favoriser la santé psychologique en contexte de pandémie

**Alessia Negrini, PhD**  
Chercheuse à l'IRSST, Montréal

13 octobre 2020



## Contenu de la présentation

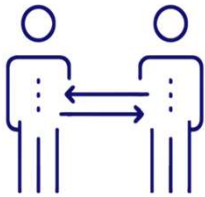
---

- Contexte : la pandémie COVID-19
- Définition de la santé psychologique au travail
- Défis et pistes d'actions pour les organisations
- Défis et pistes d'actions pour les travailleurs
- Messages à retenir
- Références

## Contexte

---

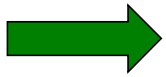
- Hiver 2020 : Pandémie COVID-19



## Pourquoi cette pandémie peut être un événement stressant?

---

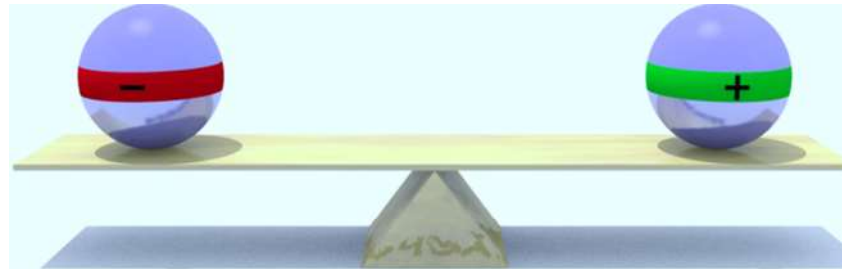
- Événement externe, négatif, incontrôlable, ambigu



**Le stress est une réponse possible et normale à un événement de la vie  
qui permet aux personnes d'agir, de s'adapter  
pour répondre rapidement à certaines situations.**

## La santé psychologique au travail

---



*Image : © IRSST (Lemay, 2013)*

Fonctionnement optimal du travailleur qui, grâce aux **ressources** internes dont il dispose et aux caractéristiques favorables de son travail et de l'organisation, **se sent valorisé, efficace, motivé, satisfait.**

Il peut **réaliser ses tâches de travail avec succès, apporter sa contribution à la communauté, réaliser son plein potentiel** tout en faisant face aux difficultés.

*(Déf. Negrini, 2020, adaptée de : OMS, 2007; Seligman et Csikszentmihalyi, 2000; Snyder et Lopez, 2002).*

## Fiches de l'IRSST concernant la COVID-19



*(Negrini, Huynh, Comeau, Poirier, 2020)*

## Défis et pistes d'actions pour les organisations (1/3)

---

### Défis

- **Craindre** qu'une **éclosion** de la COVID-19 se produise dans l'organisation
- Devoir mettre en place des **mesures de prévention de la propagation** de la COVID-19
- **Gérer l'absence et le retour au travail** du personnel ayant eu la COVID-19 ou d'autres maladies
- Accueillir de **nouveaux travailleurs**
- **Manque de ressources** financières et humaines

### Pistes d'actions

- **Adapter** les **pratiques** et les **politiques de gestion des ressources humaines**
- Impliquer **tous les acteurs concernés par la SST**
- Partager toute **information pertinente** quant aux mesures mises en place pour protéger les travailleurs
- Faciliter **l'accès aux équipements de protection** requis pour effectuer les tâches
- Offrir des **formations adaptées** aux **besoins** des travailleurs et des gestionnaires

## Défis et pistes d'actions pour les organisations (2/3)

---

### Défis

- **Gérer du personnel** tant sur place qu'à distance

### Pistes d'actions

- Mettre en place des **aménagements** : répartir les tâches, offrir des horaires de travail flexibles
  - Favoriser la mise en place de **bonnes pratiques de télétravail**
  - Mettre en place des **stratégies de communication efficaces et transparentes**
-



## Défis et pistes d'actions pour les organisations (3/3)

---

### Défis

- Devoir **soutenir émotionnellement** les travailleurs, notamment ceux en détresse

### Pistes d'actions

- Développer une **culture de solidarité** : respect plutôt que discrimination
  - Encourager l'**empathie** et la **bienveillance** au sein des équipes de travail
  - Offrir de la **rétroaction** et de la **reconnaissance** quant au travail accompli : reconnaître les **bons coups** et les **efforts** de tous
  - **Faire confiance** et **rassurer** les travailleurs
  - Offrir des **services de soutien psychologique**
-

## Défis et pistes d'actions pour les travailleurs

---

### Défis

- Faire face à des **peurs**
- **Se protéger** en tenant compte de caractéristiques spécifiques, comme une **condition médicale préexistante** ou **l'âge**
- Faire face à de la **discrimination** ou de la **violence**
- Devoir **réorganiser la routine** en tenant compte des besoins d'autres membres de la famille et de l'organisation
- S'adapter à une nouvelle situation qui pourrait impliquer une **surcharge de travail mentale et physique**

### Pistes d'actions

- S'informer à partir de **sources fiables** sur la COVID-19 et ses effets sur la santé
- Faire un **plan personnel et familial**
- Partager avec l'équipe de travail les **stratégies et les actions gagnantes**
- S'inspirer d'expériences personnelles de **succès**
- Se concentrer sur ses **émotions positives**
- Se rappeler que cette **situation est exceptionnelle** et demande d'être **flexible pour s'y adapter**
- Consulter les **services de soutien psychologique** disponibles

## Messages à retenir

- Santé psychologique : une question d'**équilibre**
- Le **stress** est une réponse possible et normale : **on agit, on s'adapte**
  - Donner un **sens**
  - Évaluer les **ressources** disponibles
  - Trouver des **solutions**
    - Planification, aménagements, actions graduelles et faites ensemble
    - Formation et information, communication
    - On demande de l'**aide**

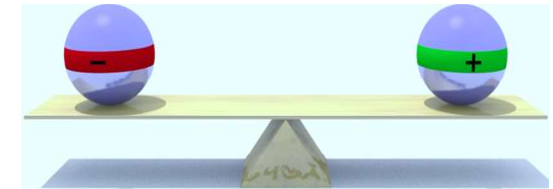
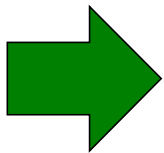


Image : © IRSST (Lemay, 2013)



**La mise en place de pistes d'actions adaptées au contexte et aux défis, tant individuels qu'organisationnels, favorisera la santé psychologique de tous les acteurs de l'organisation.**

## Références – SST et Santé psychologique en contexte de pandémie

- Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST) (2020). *Questions et réponses : COVID-19*. <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Pages/coronavirus.aspx>
- Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST) (2020). Émission « Entrevue en directe pour la CNESST » sur la *Santé psychologique au travail : avant, pendant et après la pandémie*. [https://www.youtube.com/watch?v=PfjiPb\\_XF1g](https://www.youtube.com/watch?v=PfjiPb_XF1g)
- Geoffrion, S., Bardon, C., Poirier, M-H. (2020). *Prévenir la détresse psychologique chez le personnel du réseau de la santé et des services sociaux*. Fiches de l'IRSST concernant la COVID-19, Montréal : IRSST. <https://www.irsst.qc.ca/covid-19/avis-irsst/id/2664/prevenir-la-detresse-psychologique-chez-le-personnel-du-reseau-de-la-sante-et-des-services-sociaux>
- Gouvernement du Québec (2020). *On protège aussi sa santé mentale !* Guide tiré de [https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes\\_de\\_sante/covid-19/Hebdo\\_DoublesPages\\_Enligne\\_20-667x12-5\\_FR.pdf?1585858353](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes_de_sante/covid-19/Hebdo_DoublesPages_Enligne_20-667x12-5_FR.pdf?1585858353)
- Gouvernement du Québec (2020). *On protège aussi sa santé mentale à la maison !* Guide 2 tiré de : [https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes\\_de\\_sante/covid-19/Hebdo\\_DoublesPages\\_Enligne\\_20-667x12-5\\_FR-2.pdf?1585941074](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes_de_sante/covid-19/Hebdo_DoublesPages_Enligne_20-667x12-5_FR-2.pdf?1585941074)
- Institut national de recherche et de sécurité. (2020). *COVID-19 et entreprises : foire aux questions*. <http://www.inrs.fr/actualites/COVID-19-et-entreprises.html>
- Institut de recherche Robert Sauvé en santé et en sécurité du travail (IRSST) (2020). *Covid-19 et SST*. <https://www.irsst.qc.ca/covid-19>
- Jauvin, N., Stock, S., Laforest, J., Melançon, A., Roberge, M-C. (2020). *Le télétravail en contexte de pandémie*. <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3040-teletravail-pandemie-covid19.pdf>. Mesures de prévention de la COVID-19 en milieu de travail – Recommandations intérimaires. Montréal : INSPQ.
- Ministère de la Santé et des Services sociaux (2020). *Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19*. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-14W.pdf>
- Negrini, A., Huynh, A-T., Comeau, M., Poirier, M-H. (2020). *Planification de la reprise des activités : comment favoriser la santé psychologique après la période de confinement*. Fiches de l'IRSST concernant la COVID-19, Montréal : IRSST. <https://www.irsst.qc.ca/covid-19/avis-irsst/id/2701/planification-de-la-reprise-des-activites-comment-favoriser-la-sante-psychologique-apres-la-periode-de-confinement>
- Ordre des conseillers en ressources humaines agréés. (2020). *Stress et anxiété en temps de pandémie*. <https://ordrecrha.org/ressources/dossiers-speciaux/covid-19/stress-anxiete-en-temps-de-pandemie>

## Références – Outils

---

- Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST). (2020). *Risques psychosociaux liés au travail*. <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Documents/DC100-2146G-Fiche-SantePsy-Covid19.pdf>
- Dufresne, R., Dubé, J., Negrini, A., Nastasia, I., Ouellet, C., Calvet, B. (2020). *Aide à la planification de la reprise des activités dans les PME québécoises*. Fiches de l'IRSST concernant la COVID-19, Montréal : IRSST. <https://www.irsst.qc.ca/covid-19/avis-irsst/id/2659/aide-a-la-planification-de-la-reprise-des-activites-dans-les-pme-quebecoises>.
- Institut national de psychiatrie légale Philippe-Pinel (2020). *COVID-19 - Quelques outils et ressources pour vous aider pendant la pandémie de la COVID-19*. <https://pinel.qc.ca/covid-19/>
- Institut national de santé publique (INSPQ). (s.d.). *Recommandations concernant la réduction des risques psychosociaux du travail en contexte de pandémie*. <https://www.inspq.qc.ca/publications/2988-reduction-risques-psychosociaux-travail-covid19>



*Merci beaucoup !*

[alessia.negrini@irsst.qc.ca](mailto:alessia.negrini@irsst.qc.ca)

