



Soutien à la santé mentale et au bien-être des employés pendant la pandémie de COVID-19



Votre santé mentale et votre bien-être sont importants. Ces aspects font partie intégrante de chacun d'entre nous. À la suite de la pandémie de COVID-19 et des défis causés par celle-ci, de nombreuses personnes ont ressenti les symptômes suivants :

- tristesse
- confusion
- frustration
- anxiété
- dépression
- de la préoccupation face à une situation en constante évolution et une hâte que les choses reviennent à la normale.

Le COVID-19 a changé notre façon dont la majorité d'entre nous vit et travaille aujourd'hui. Chaque personne a vécu cette situation différemment pour de nombreuses raisons, comme son lieu de résidence et son type de travail. Certains d'entre nous doivent travailler à distance, s'adapter aux nouvelles mesures de sécurité sur le lieu de travail ou concilier les restrictions en place avec leurs responsabilités professionnelles et familiales. Quel que soit votre âge ou votre situation, il est essentiel de veiller à votre santé mentale et de connaître les aides dont vous pouvez bénéficier. Vous aurez peut-être besoin d'aide pour trouver un nouvel emploi ou pour commencer des études ou une formation.



Retour au travail

Certaines personnes ont apprécié de pouvoir travailler à distance et craignent de devoir retourner sur leur lieu de travail. Pour d'autres, les interactions en face à face avec leurs collègues leur ont manqué et elles ont hâte d'y retourner. Quel que soit votre ressenti, vous avez le droit de savoir quelles mesures ont été prises par votre employeur pour sécuriser votre lieu de travail et quels comportements les employés doivent adopter. Votre lieu de travail a peut-être mis en place un plan COVIDSafe et vous pouvez demander à votre employeur en quoi il consiste.

Certaines personnes sont plus à risque que d'autres de tomber gravement malades si elles contractent le COVID-19. Si vous souffrez d'un problème médical qui vous fait courir un risque plus élevé, demandez à votre médecin si vous pouvez reprendre le travail. Adressez-vous également à votre employeur, car il doit tenir compte de votre état de santé pour déterminer si vous pouvez retourner au travail sans danger.

Les employeurs devraient :

- consulter les travailleurs sur les mesures qu'ils ont l'intention de prendre pour empêcher la propagation du COVID-19
- mettre en œuvre des mesures de distanciation physique telles que la réorganisation des espaces de travail pour répartir les personnes ou limiter le nombre de personnes présentes sur le lieu de travail au même moment
- rappeler aux travailleurs de pratiquer une bonne hygiène et mettre des équipements sanitaires à leur disposition
- obliger les travailleurs à s'isoler chez eux lorsqu'ils sont malades
- nettoyer régulièrement et en profondeur le lieu de travail
- avoir un plan en place en cas de COVID-19 sur le lieu de travail.



Prendre les transports en commun pour se rendre au travail

La distanciation sociale de 1,5 m doit continuer à être respectée. Si les transports en commun sont bondés, essayez d'attendre la navette suivante. Si ce problème est récurrent, cherchez d'autres solutions avec votre employeur, comme travailler à domicile ou commencer plus tôt ou plus tard.

Dans les régions où la transmission de COVID-19 est peu importante, le port du masque lorsque vous êtes en bonne santé n'est généralement pas recommandé.

Si le virus circule rapidement dans votre communauté, le port du masque peut être exigé par les autorités de santé publique. Si la distanciation physique est difficile à maintenir, par exemple dans les transports en commun, se couvrir le visage avec un masque offre une protection supplémentaire. Pour plus d'informations, consultez la page du ministère de la Santé consacrée aux masques

www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-19/masks. Pour plus d'informations sur le port du masque sur votre lieu de travail, consultez le site de Safe Work Australia www.safeworkaustralia.gov.au

Mesures à prendre par les employés pour rester en sécurité.

Les recommandations COVIDSafe s'adressent à tous, que ce soit au travail ou en public :

- Respectez les mesures d'hygiène
- Maintenez une distance d'au moins 1,5 m avec les autres chaque fois que possible.
- Restez chez vous si vous êtes malade
- Faites-vous tester si vous présentez des symptômes du rhume ou de la grippe

Se faire dépister lorsqu'on est malade permet aux autorités de santé de détecter rapidement le virus et de prendre des mesures pour enrayer sa propagation.

L'application COVIDSafe permet aux autorités de santé publique de vous contacter plus rapidement si vous avez été en contact étroit avec une personne atteinte par le COVID-19. Cela vous aidera à obtenir les conseils dont vous avez besoin pour limiter le risque de propagation du virus dans votre communauté.

Prendre soin de votre santé mentale et de votre bien-être

Votre santé mentale et votre bien-être sont tout aussi importants que votre sécurité physique au travail. Nous cherchons tous à développer notre sens de la résilience par de nouveaux moyens. En cas d'inquiétude, il est normal, mais aussi essentiel de demander de l'aide. De nombreuses formes d'aide sont disponibles pour les personnes qui font face à des difficultés. La section « Aide » de cette brochure en fournit une liste.

Pour les personnes déjà atteintes de maladie mentale, il est important de continuer à recevoir de l'aide. Le traitement et les soins peuvent évoluer au fil du temps. Vous pouvez utiliser votre téléphone et Internet pour rester en contact avec votre réseau de soutien.

Communication au travail

Dans un contexte de changements rapides, il est important de continuer à communiquer avec votre responsable et avec votre équipe. Exprimez ouvertement et honnêtement vos préoccupations concernant votre retour au travail ou le travail en lui-même. Cela vous aidera à résoudre les problèmes, à réduire les conflits et à vous adapter aux changements.



Changement sur le lieu de travail

Le changement peut être source de désagrément et d'incertitudes. Rappelez-vous qu'il est normal de ressentir de la nervosité lorsque vous êtes confronté à de nouvelles méthodes de travail sur le lieu de travail. Prenez chaque jour comme il vient et gardez à l'esprit que chaque personne réagit différemment au changement.

Créez des routines

La création de nouvelles habitudes peut vous aider à vous réadapter à votre lieu de travail ou à vous adapter aux mesures COVIDSafe. C'est aussi l'occasion de réfléchir aux activités que vous aimeriez intégrer dans votre nouvelle routine au cours de ce nouveau départ. Cela peut inclure le recours à de nouveaux moyens de communication et à des activités comme l'exercice, la méditation ou la lecture.

Prenez du temps pour vous

Il peut être fatigant de se tenir au courant des dernières informations, des changements et des priorités. Prévoyez suffisamment de temps pour dormir, faire de l'exercice et vous ressourcer pour gérer cette charge mentale supplémentaire.



Demandez de l'aide

Demander de l'aide peut vous aider à surmonter les difficultés plus rapidement que si vous vous renfermez sur vous-même. Vous pouvez le faire auprès de votre famille et de vos amis ou avec l'aide de professionnels. Nous avons tous besoin de soutien et de conseils de temps à autre.

Contacts

Information pour les employeurs et les employés

Safe Work Australia : contient des informations pour les employeurs et les employés, des ressources et des outils pour aider à sécuriser votre lieu de travail. www.safeworkaustralia.gov.au



Services de conseil et de soutien 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7

Head to Health: le portail en ligne sur la santé mentale du gouvernement australien fournit des informations, des conseils et des liens vers des services de santé mentale gratuits ou à faible coût par téléphone ou en ligne. www.headtohealth.gov.au

Beyond Blue: Le Coronavirus Mental Health Wellbeing Support Service (Service de soutien au bien-être et à la santé mentale face au coronavirus) fournit de l'aide sur toute une série de questions de santé mentale. Il est disponible par téléphone ou en ligne par chat ou par e-mail [1800 512 348](tel:1800512348) | <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

Lifeline Australia : un service de soutien de crise qui fournit une aide à court terme aux personnes qui ont des difficultés à faire face à leur situation ou à rester en sécurité. [13 11 14](tel:131114) | www.lifeline.org.au

Kids Helpline : un service de conseil téléphonique et en ligne gratuit, anonyme et confidentiel, accessible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour les jeunes âgés de 5 à 25 ans. [1800 55 1800](tel:1800551800) | www.kidshelpline.com.au

Suicide Call-Back Service est un service disponible pour toute personne qui envisage de se suicider, qui vit avec une personne qui envisage de se suicider ou qui est endeuillée par un suicide. [1300 659 467](tel:1300659467) | www.suicidecallbackservice.org.au

MensLine Australia : un service de conseil téléphonique et en ligne pour les hommes. [1300 78 99 78](tel:1300789978) | www.mensline.org.au

Open Arms : Veterans and Families Counselling : fournit au personnel des forces armées en service, aux vétérans et à leurs familles des conseils gratuits et confidentiels, des groupes de traitement et des réseaux communautaires et de pairs [1800 011 046](tel:1800011046) | www.openarms.gov.au

Support en face à face

Votre médecin généraliste

Si vous ou votre famille éprouvez des inquiétudes persistantes, veuillez en parler à votre médecin généraliste local, qui pourra vous orienter vers les services de santé mentale et autres services de santé.

www.healthdirect.gov.au/australian-health-services

Conseillers

Le site de l'Australian Psychological Society possède un outil de recherche facile à utiliser pour entrer en contact avec un psychologue de votre région via des services de télésanté. Les résidents australiens bénéficiaires de l'assurance maladie Medicare peuvent accéder aux consultations de télésanté pendant toute l'épidémie de coronavirus. Effectuez une recherche pour déterminer vos besoins sur :

www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist

Headspace

Headspace fournit des services gratuits ou à bas prix aux jeunes de 12 à 25 ans, à leur famille et à leurs amis. Ce programme propose des soins dans quatre domaines clés : la santé mentale, la santé physique connexe, la consommation d'alcool et de drogues et le soutien social et professionnel. Une carte des emplacements Headspace est disponible sur leur site web. www.headspace.org.au

Expérience de mentorat autochtone australien (Australian Indigenous Mentoring Experience ou AIME)

AIME est un programme d'enseignement de l'imagination et de mentorat visant à aider les jeunes aborigènes et insulaires du détroit de Torres à poursuivre leurs études et à développer leurs aspirations.

AIME est une plateforme permettant aux étudiants universitaires et aux défenseurs de la communauté aborigène de redonner aux autres par le biais de mentorat, de sessions de tutorat, d'ateliers et d'un programme d'études établi, dans 33 lieux différents, ainsi qu'en ligne et par le biais de partenariats avec 250 écoles.

<https://aimementoring.com/>

Programme de partenariats positifs

Ce programme crée des partenariats entre les écoles, les parents et les soignants afin d'améliorer les résultats scolaires des élèves autistes. Il fournit des informations à jour, pertinentes et basées sur les données par le biais d'ateliers et de ressources en ligne. www.positivepartnerships.com.au/

Ressources en ligne

Student Wellbeing Hub

Le Student Wellbeing Hub (Centre de bien-être étudiant) fournit des informations en ligne adaptées à l'âge des enseignants, des parents et des élèves. Il propose des stratégies pratiques, éprouvées et rédigées dans un langage simple pour aider à réduire le risque d'anxiété et de dépression chez les enfants et les jeunes.

www.studentwellbeinghub.edu.au

ReachOut

ReachOut aide les moins de 25 ans à faire face aux questions quotidiennes dans les moments difficiles. Ce site web propose des ressources informatives et des outils de développement personnel pour permettre aux jeunes de prendre des initiatives concrètes visant à comprendre et à maîtriser leur santé mentale. Ce site web inclut également un espace sûr, solidaire et anonyme permettant aux jeunes de parler à d'autres personnes et de partager leurs expériences. www.au.reachout.com

TEN – The Essential Network

Cette application aide les professionnels de la santé travaillant dans les services de santé, de soins aux personnes âgées et d'invalidité à mieux concilier vie personnelle et travail pendant la pandémie de COVID-19.

[Télécharger l'application pour Apple](#) | [Télécharger l'application pour Android](#)

Assistance professionnelle et informations

National Careers Institute

L'Institut national des carrières aide les jeunes à choisir un parcours de formation postsecondaire. www.nci.dese.gov.au

Course Seeker

Ce site fournit des informations cohérentes et comparatives sur des milliers de formations en ligne et sur les campus. www.courseseeker.edu.au

Plan de carrière

Des informations objectives pour planifier votre carrière, votre parcours professionnel et vos transitions professionnelles sont disponibles sur le site www.myfuture.edu.au

Mentorat de carrière

Pour obtenir des informations sur le Digital Work and Study Program (Programme d'études et de travail numérique) et le Career Mentoring Program (Programme de mentorat professionnel) de Headspace, conçus pour les jeunes de 15 à 25 ans qui souhaitent planifier leur carrière, trouver un emploi ou poursuivre leurs études, rendez-vous à l'adresse suivante :

<https://headspace.org.au/our-services/digital-work-and-study-service/>