



Soutien à la santé mentale et au bien-être des employés

Benefits@Google

Survol

Nous devons tous apprendre à vivre dans ce contexte de crise mondiale qui, chaque jour, nous confronte à de nouveaux défis. Voici quelques mesures adoptées par Google pour aider ses employés à prendre soin de leur santé mentale durant cette période difficile et remplie d'incertitudes.

Recommandations générales pour mieux vivre la crise de COVID-19

Respecter une routine : Essayez le plus possible de respecter votre routine habituelle, par exemple en dégustant un café le matin. Conservez votre habitude de prendre une douche et de vous préparer avant de commencer le travail. Maintenir une certaine routine peut vous donner un brin de réconfort en ces temps difficiles.

Bien gérer le stress : Chacun de nous vit un niveau de stress différent, mais nous devons tous être indulgents envers nous-mêmes, reconnaître le fait que nous vivons une situation sans précédent et nous rappeler qu'il est acceptable de ne pas toujours bien aller. Cela dit, il est possible d'apprendre à mieux gérer le stress avec de la pratique. Découvrez-en plus grâce à l'article [Faire face aux événements stressants](#) de l'Agence de la santé publique du Canada.

Bien dormir : Il est toujours important de respecter un horaire de sommeil régulier. Un sommeil perturbé peut avoir des effets nocifs sur notre système immunitaire en plus de nuire à notre capacité de penser clairement, de gérer nos émotions et de prendre des décisions importantes. Découvrez [les effets du sommeil sur la santé](#) sur le site de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC et profitez des [conseils pour mieux dormir](#) offerts par le gouvernement du Canada.

Demeurer actif : Demeurer longtemps à la maison, surtout en période de crise, peut avoir des conséquences néfastes. Il est donc tout aussi important de vous concentrer sur votre bien-être physique que sur les autres sphères de votre vie. Faire de l'activité physique réduit le stress et l'anxiété. Profitez-en donc pour marcher, vous étirer, vous entraîner à la maison. Apprenez-en plus sur [les bienfaits de l'activité physique](#) sur le site de ParticipACTION. L'Organisation mondiale de la santé a également émis des conseils dont vous pouvez profiter pour [demeurer actif pendant la pandémie de COVID-19](#).

Soutien à la santé mentale des employés

Prendre soin de soi : Travailler à domicile peut causer un sentiment d'isolement. Il est donc plus important que jamais de prendre soin de soi. Nous encourageons tous les employés à évaluer régulièrement leur état, à communiquer fréquemment avec leurs proches, à rester actifs, à faire des choix alimentaires sains et à respecter un horaire de sommeil normal. Pensez à ajouter des rappels à votre calendrier pour prendre soin de vous. Puisque l'adoption de nouvelles habitudes en période de stress peut s'avérer difficile, commencez par des choses simples qui vous font plaisir et vous font sentir

en santé et en contact avec les autres.

Se détacher (du travail) : Nous avons toujours souligné l'importance de mettre le travail de côté en dehors des heures de bureau (et quand vous choisissez de ne pas travailler). En ce moment, il est encore plus important de bien séparer le temps de travail et le reste de la journée. Adoptez une routine pour vous aider à lâcher prise (qu'elle dure 20 minutes ou 2 heures) afin de laisser à votre corps et à votre esprit la chance de se détendre. Certains de nos employés ont opté pour une promenade dans leur quartier pour « se rendre » au travail ou en revenir. D'autres ont profité de notre politique relative au congé parental et aux aidants naturels (Carer's Leave Policy), qui permet un horaire de travail plus flexible et plus de temps de congé pour ceux qui doivent s'occuper d'un proche. Certains alternent quant à eux leurs « journées sans réunions » pour mieux planifier la garde des enfants. Si vous utilisez Google Agenda, vous pouvez personnaliser vos heures de travail dans l'onglet paramètres, et les organisateurs de réunion recevront une notification s'ils planifient une rencontre qui ne respecte pas vos heures ou vos journées de travail. Chez Google, il nous est souvent arrivé de voir des enfants, des colocataires et des animaux de compagnie lors des appels vidéos, ce qui nous rappelle qu'il est important de rire et de prendre un peu de recul par rapport au travail.

Faire preuve de résilience : La résilience, soit l'habileté à réagir au stress et à s'en remettre, est essentielle pour faire face à un défi complexe comme une crise de santé publique ou un bouleversement important de notre quotidien. Des études montrent qu'elle peut s'apprendre, se pratiquer et se développer grâce à l'adoption de bons comportements et de bonnes attitudes.

Au cours de la dernière année, des employés de Google ont participé à des formations sur la résilience menées par nos équipes de bien-être et de santé mentale. Le cours leur a permis d'apprendre à gérer les pensées négatives, à repérer les habitudes quotidiennes qui gaspillent de l'énergie et à découvrir de nouvelles stratégies de récupération mentale et physique.

Ils ont également appris à vérifier leur CAFÉ quotidien (conscience, attention, force et énergie) en se posant des questions pour identifier les facteurs de stress et changer d'état d'esprit de manière efficace. Nos employés affirment également utiliser le CAFÉ pour prendre des nouvelles de leur famille et de leurs amis.

Évaluation du C.A.F.É. quotidien



CONSCIENCE

Aujourd'hui, mon esprit est...
Pour me recentrer, je dois...

ATTENTION

Pour être au sommet de ma forme
aujourd'hui, je vais porter mon attention
sur...

FORCE ET ÉNERGIE

Aujourd'hui, mon énergie
est...
Pour la changer ou la
maintenir, je dois...

Prendre des nouvelles : Préserver une culture dans un environnement numérique peut nous aider à nous sentir plus connectés et à créer des espaces sécurisants, et ce, même si nous sommes loin les uns des autres. Nous avons récemment lancé une formation en ligne sur la santé mentale pour aider les cadres à poser des questions intentionnelles sur le bien-être de leur équipe et à mieux repérer les signes indiquant que quelqu'un est en difficulté. Si vous offrez des programmes de mentorat ou des groupes de ressources pour les employés, organisez des rencontres individuelles ou créez des « heures de bureau » sur [Google Meet](#) pour augmenter les interactions et le sentiment de proximité. Par exemple, les employés de Google prennent soin les uns des autres grâce à un réseau de soutien sur la santé mentale nommé Blue Dot, qui offre des séances d'écoute virtuelles à ceux qui ressentent le besoin de se confier.

Connaître les options de soutien en santé mentale : Lorsque les temps sont difficiles, il est tout à fait acceptable de ne pas se sentir bien ou d'avoir l'impression de ne pas être à son meilleur. Si votre employeur vous offre un programme d'aide aux employés, les personnes à votre charge et vous pouvez profiter de nombreuses ressources. Par exemple, vous pouvez recevoir des conseils gratuits et confidentiels sur le bien-être émotionnel ou des recommandations d'expert pour vous aider à gérer le stress, l'anxiété, la dépression, les relations interpersonnelles et les dépendances. Si votre employeur n'offre pas un tel programme, vérifiez ce à quoi vous donne droit votre assurance-maladie en matière de santé mentale, de santé comportementale ou de dépendance. Bien connaître toutes les manières dont vous pouvez obtenir de l'aide est plus important que jamais.

Conseils pour les cadres et les leaders

Vérifier le bien-être pendant les rencontres individuelles : Prendre des nouvelles des autres est important, mais ce l'est encore plus par les temps qui courent. Il pourrait être bénéfique de commencer votre rencontre en discutant de comment vous vous sentez tous les deux. En plus de resserrer vos liens, vous serez plus ouvert et à l'aise de parler des défis auxquels vous êtes confronté.

Vérifier le bien-être pendant les rencontres d'équipe : Le même principe s'applique aux rencontres d'équipe. Prenez des nouvelles régulièrement et demandez à chacun comment il se sent réellement. Proposez à vos collègues de s'entraider et soyez respectueux envers ce qu'ils vivent et ressentent. La sécurité psychologique de tous s'en trouvera ainsi améliorée, tout comme les relations unissant les membres de votre équipe. Voici un article (en anglais) vous proposant [20 questions plus poussées que « Comment vas-tu? »](#).

Faire du renforcement d'équipe virtuel : C'est lors d'une période comme celle-ci que nous voyons réellement les gens se serrer les coudes et s'entraider. Le fait de ne pas être dans un bureau ne signifie pas qu'il n'est plus nécessaire de créer des liens et de bonnes relations avec les autres membres de l'équipe. Organisez des activités ludiques! Relevez des défis hebdomadaires, filmez une vidéo de *lip-sync* en équipe ou organisez des jeux-questionnaires portant sur le bureau. Faites preuve de créativité! Nous avons tous besoin d'un brin de positif dans nos vies.

Créer des communautés de pairs pour les cadres et les leaders : Offrez à vos cadres et leaders des plateformes pour partager leurs meilleures astuces en ces temps difficiles. Nous apprenons tous à gérer cette situation à notre manière, et il n'existe aucune solution miracle, mais nous pouvons nous inspirer de ce que les autres font et l'adapter à notre propre réalité.