

CET ÉCRAN A ÉTÉ PARTAGÉ À PARTIR DE LA PRESSE+

Édition du 8 mai 2020,
section DÉBATS, écran 8



OPINION COVID-19

LA « NOUVELLE NORMALITÉ » : LA SANTÉ MENTALE DES EMPLOYÉS

LUCIE-ANNE FABIEN
PRÉSIDENTE DE MÉTACONSCIENCE

Depuis quelques années déjà, de nombreux articles parus dans les publications d'affaires font état de niveaux de stress très élevés au travail dans les pays industrialisés.

Au Canada, un sondage réalisé par la firme Léger en mai 2019 mettait en relief cette problématique, qui est encore plus importante chez les 18 à 35 ans, dont les deux tiers déclaraient avoir déjà vécu un épisode d'épuisement professionnel. Le 28 mai 2019, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a reconnu l'épuisement professionnel comme un phénomène lié au travail.

Depuis la mi-mars, le Québec a été mis à l'arrêt pour faire face à la contagion de la COVID-19. Or, les employés des services essentiels travaillent encore davantage et ceux des services non essentiels suivent les points de presse quotidiens religieusement tout en continuant à travailler, en télétravail. Dans les deux cas, le résultat est le même : le stress au travail a atteint des niveaux records.

Le 2 avril, l'Indice de santé globale de Morneau Shepell révélait une augmentation sans précédent du niveau de stress alors que 81 % des répondants affirmaient que la pandémie de COVID-19 touchait leur santé mentale.

« Les problèmes de santé mentale et l'anxiété continueront à empirer à mesure que la crise de la COVID-19 s'intensifiera. Il est temps que les chefs d'entreprise [...] agissent, redoublent d'efforts en matière de santé mentale », recommandait Stephen Liptrap, président et chef de la direction de cette organisation.

Jeudi dernier, la firme Léger a dévoilé en primeur les résultats d'un sondage portant sur les huit tendances en matière de consommation après six semaines de sondages hebdomadaires. La dernière tendance, et non la moindre, consistait en une nouvelle dynamique avec laquelle les entreprises devront composer, c'est-à-dire la gestion du stress.

Or, Isabelle Dubé écrivait dans *La Presse* du 27 avril que « seulement 27 % des Québécois occupant un emploi recevaient en ces temps de crise des ressources supplémentaires en matière de santé mentale de la part de leur employeur », alors que ce pourcentage était le double partout ailleurs au pays, selon une étude d'Angus Reid. Et qu'en sera-t-il après la crise ?

CAPACITÉS DE FORMATION ET D'INNOVATION INACCESSIBLES DANS UN CERVEAU HYPERSTRESSÉ

On se félicite certainement du Programme actions concertées pour le maintien en emploi qui a été annoncé au Québec pour la formation des employés et des entrepreneurs. Or, comme le démontre la recherche, lorsque le cerveau est soumis à un stress continu, les fonctions exécutives, dont l'apprentissage, ne sont tout simplement pas accessibles.

Les notions de sécurité psychologique – c'est-à-dire la croyance voulant que les membres d'une même équipe puissent exprimer librement leurs idées, poser leurs questions, faire part de leurs préoccupations et avoir droit à l'erreur, et que l'équipe offre un cadre sécuritaire en cas de conflits interpersonnels – devront donc faire partie de l'entreprise dorénavant.

UNE SITUATION EXCEPTIONNELLE REQUIERT DES SOLUTIONS INNOVATRICES

En cette période de pandémie, les milieux d'affaires ont maintes fois réitéré que nous avons besoin de nouvelles compétences et de nouvelles mentalités pour définir une « nouvelle normalité ». Si la résilience est la capacité de se remettre rapidement d'une difficulté, la pleine conscience pourrait bien être la solution. Et pour trouver des solutions innovatrices, les facultés associées à la créativité doivent être accessibles chez tous les employés.

AVANTAGES NOMBREUX, DOCUMENTÉS ET ACCESSIBLES

Les avantages de la pleine conscience sont nombreux, largement documentés et touchent tous les aspects de la vie humaine en entreprise.

De grandes organisations internationales ainsi que des plus petites, au Québec et partout dans le monde, ont adopté l'approche basée sur la pleine conscience.

Sur une base individuelle, notamment, celle-ci permet de réduire le stress, d'améliorer les fonctions cognitives (concentration, mémoire et faculté d'apprentissage), d'accroître la capacité de résolution de problèmes de façon créative dans les circonstances tendues et d'améliorer la prise de décision en aidant à clarifier les objectifs et à générer des options.

Comme nous avons pu le constater, les équipes qui pratiquent la pleine conscience ensemble rapportent avoir amélioré leur capacité innovatrice, bonifié leurs relations interpersonnelles et développé des réactions plus appropriées au stress. Celles-ci se disent plus aptes à gérer les conflits au travail et affirment avoir amélioré leurs relations d'équipe. Les équipes sont en santé, productives et engagées.

Compte tenu de cette nouvelle normalité, il est encore plus important que les organisations reçoivent une formation en pleine conscience pour réduire le stress de leurs employés. Afin qu'ils fassent partie de la solution, les employés doivent être en mesure d'apprendre de nouvelles façons de travailler. La formation sur la pleine conscience peut être dispensée en direct ou virtuellement, à de petits et à de grands groupes, dans plusieurs langues partout dans le monde par des formateurs hautement qualifiés et professionnels.

Non seulement la pleine conscience est une stratégie rentable pour faire face au stress et à l'incertitude, mais il a été démontré à maintes reprises qu'elle permet en outre d'améliorer les résultats financiers des entreprises.

Pour abaisser des niveaux de stress aigus, on conseille aux entreprises d'offrir des solutions pour le bien-être des employés comme la possibilité de prévoir des salles d'exercice physique sur les lieux de travail (des salles de sieste) et des programmes complets de nutrition, de consulter un psychologue lors de débordements et d'offrir des séances de pleine conscience au travail. C'est ça, la nouvelle normalité.

Ce texte provenant de La Presse+ est une copie en format web. Consultez-le gratuitement en version interactive dans l'application La Presse+.

➤ **NOUS JOINDRE**

ANNONCEURS

MÉDIAS

ÉTAPES D'INSTALLATION

FAQ

CARRIÈRES

L'application
La Presse+
propulsée par
NUGLIF

© La Presse, Itée. Tous droits réservés, 2016.

En téléchargeant l'application La Presse+ pour Android vous acceptez les termes et conditions du Contrat de Licence de l'Utilisateur Final de l'Application « La Presse+ » pour Android et de la Politique de vie privée de La Presse

➤ [Politique Android](#)

📄 [Politique de vie privée La Presse](#)

📄 [Conditions d'utilisation](#)

📄 [Registre de publicité électorale](#)

iPad est une marque de commerce d'Apple Inc., déposée aux États-Unis et dans d'autres pays. App Store est une marque de service d'Apple Inc. Android est une marque déposée de Google Inc. Google Play est une marque déposée de Google Inc.