

## Le fait de travailler dans un environnement virtuel vous donne l'impression d'isolement?

### Ne vous en faites pas, le bulletin cyberApprentissage@EDSC est là

avec des recommandations d'apprentissage sur la santé mentale pour vous aider à vous sentir connecté et à favoriser votre bien-être!

Cette édition spéciale du bulletin cyberApprentissage a été conçue par



## CyberApprentissage@EDSC

En raison de la pandémie de COVID-19, de nombreuses personnes n'ont plus accès au réseau ministériel et à leur environnement de travail habituel. Si c'est votre cas, vous avez sans doute ressenti un grand changement à votre routine quotidienne et votre façon de travailler.

De plus, il est possible que le travail à distance, les réunions virtuelles et les mesures de distanciation sociale engendrent chez vous un sentiment d'isolement. Or, il est totalement normal de vivre de la confusion, de la frustration ou de l'anxiété face à des changements aussi soudains.

La Semaine de la santé mentale se déroulera du 4 au 10 mai 2020 et EDSC nous rappelle qu'il est plus important que jamais de garder le contact et de prendre soin les uns des autres. Comme le bien-être en milieu de travail continue d'être à la fois une priorité ministérielle et une priorité d'apprentissage à EDSC, nous vous proposons, à l'occasion de cette semaine thématique, de **#ParlerPourVrai** de ce que nous ressentons.

Des occasions d'apprentissage ou des ressources en santé mentale vous feraient-elles douter? Ne vous en faites pas, cyberApprentissage@EDSC est là! N'hésitez surtout pas à faire connaître ce bulletin à vos collègues, qui pourront à leur tour profiter de nos recommandations d'activités!

## LE SAVIEZ-VOUS?



**Notre bien-être en milieu de travail dépend de 4 facteurs clés. Les voici!**

Selon les données recueillies dans le cadre du Sondage sur la santé mentale en milieu de travail de 2019, les 4 principaux facteurs qui influencent notre bien-être en milieu de travail sont les suivants :

1. Avoir un sentiment de contrôle sur son travail (autonomie)
2. Se sentir compétent
3. Avoir l'impression de me réaliser et d'apporter une contribution par mon travail
4. Entretenir des liens avec ses collègues (sentiment de cohésion sociale)

Pensez-vous que la crise actuelle a un impact sur ces facteurs clés? Si oui, continuez votre lecture pour connaître nos recommandations de formation hebdomadaires, qui portent cette semaine sur la santé mentale.

## LE TOP 5 DE CETTE SEMAINE



**Afin de vous aider à composer avec notre nouvelle réalité, nous vous avons préparé une liste d'occasions d'apprentissage et de ressources des plus pertinentes et utiles en lien avec la santé mentale. Voici les cinq formations que nous vous recommandons cette semaine:**

1. Webinaires le 5 mai : [Discussion directe sur la COVID-19 et la santé mentale en milieu de travail](#) diffusés et co organisés par le [Centre d'expertise pour la santé mentale en milieu de travail](#) et [L'École de fonction publique du Canada](#) (accessibles sans passer par le réseau ministériel)
2. [Soyez heureux d'abord: Performance époustouflante en période de changement](#) (cours en ligne à rythme libre d'EDSC)
3. Le [Défi de 5 Jours](#), lancé par le [Centre d'expertise pour la santé mentale en milieu de travail](#) pour encourager les fonctionnaires à prendre des mesures concrètes pour garder le contact avec leurs collègues, leurs amis et leur famille
4. [Préserver son équilibre dans un monde en perpétuelle évolution](#) (cours en ligne à rythme libre de l'EFPC)
5. [iResilience](#) : façon de préparer et de gérer le changement technologique (cours en ligne à rythme libre d'EDSC)

## VOTRE SOIF DE CONNAISSANCE DEMEURE INSATISFAITE?



**Les gestionnaires ont un rôle essentiel à jouer pour favoriser la santé mentale, l'inclusion et la communication en milieu de travail. L'environnement numérique en contexte de télétravail peut toutefois poser des défis particuliers.**

Voici donc, à l'attention particulière des gestionnaires et des chefs d'équipe, deux recommandations de formation proposant des stratégies pour favoriser la santé mentale en milieu de travail, pour eux comme pour les membres de leur équipe.

1. [La santé mentale : Stratégies de communication](#) (cours en ligne à rythme libre de l'EFPC)
2. [Construire des relations significatives avec vos employés afin de promouvoir la santé psychologique](#) (cours en ligne à rythme libre d'EDSC).

## VOUS NE DEVINEREZ JAMAIS!



**LIFESPEAK tiendra bientôt un Marathon sur la santé mentale, un événement où vous pourrez anonymement poser vos questions sur la santé mentale et obtenir en direct des réponses de la part d'un professionnel!**

Votre statut d'employé d'EDSC vous permet d'avoir accès à ce marathon virtuel, de même qu'à l'ensemble des outils et des ressources offertes par LifeSpeak. Vous n'avez qu'à suivre cette procédure toute simple :

1. Rendez-vous sur le site Web de [LifeSpeak](#) (accessible sans passer par le réseau ministériel)
2. Choisissez l'option Accédez avec votre compte de groupe.
3. Inscrivez "Emploi et développement social Canada" comme votre ministère ; n'utilisez pas d'abréviations
4. Si vous avez besoin du mot de passe LifeSpeak d'EDSC, visitez [la page iService de LifeSpeak](#) ou envoyez un courriel à [EDSC.SMMT-WMH.ESDC@hrscd-rhdcc.gc.ca](mailto:EDSC.SMMT-WMH.ESDC@hrscd-rhdcc.gc.ca)
5. Commencez votre apprentissage!



## Sur une note plus personnelle...

Cette édition spéciale du bulletin cyberApprentissage a été conçue par le Collège@EDSC, en collaboration avec l'équipe de l'initiative Garder le contact.

**GARDER LE CONTACT**  
S'impliquer - Se mobiliser - Se responsabiliser



L'initiative Garder le contact a été mise sur pied par EDSC pour aider les équipes et les employés, qu'ils offrent ou non des services indispensables, à s'impliquer, à se mobiliser et à se responsabiliser pendant la pandémie de COVID-19. Comme vous le savez, nos dirigeants, à l'échelle ministérielle comme à celle de la DGSRH, ne ménagent aucun effort pour aider les employés à rester connectés, informés, engagés et motivés malgré leur nouvel environnement de travail virtuel.

Or, une autre façon de garder le contact avec nos collègues - et avec nos concitoyens à travers le Canada - consiste à échanger de façon ouverte et honnête sur [Twitter](#) à propos de la santé mentale. C'est pourquoi nous vous invitons à vous abonner au compte de l'Association canadienne pour la santé mentale, [@CMHA\\_NTL](#), et à prendre part à la discussion en utilisant le mot-clé **#ParlerPourVrai!**

Nous espérons que vous avez apprécié les recommandations d'apprentissage de cette semaine.



Si vous avez des questions, la meilleure façon de joindre le Collège@EDSC est d'envoyer un courriel à [NC-COLLEGE-GD@servicecanada.gc.ca](mailto:NC-COLLEGE-GD@servicecanada.gc.ca).