

Prendre Soin de Moi

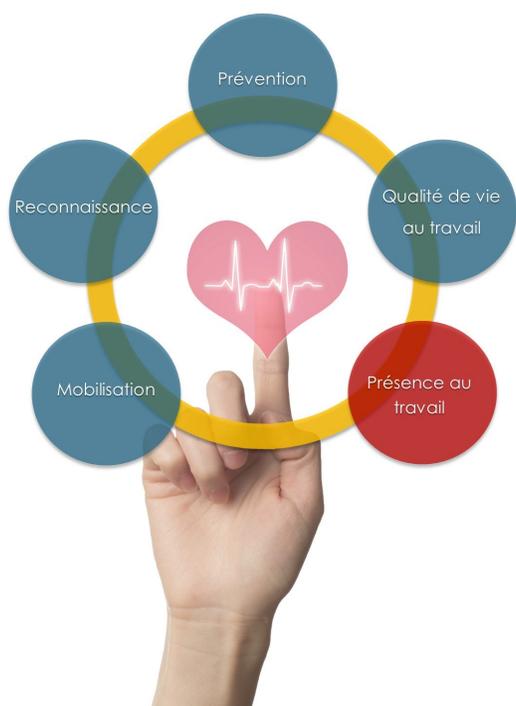
Guide pratique



Soutien à la
Présence

Le capital humain est l'actif le plus précieux pour le CISSS de l'Outaouais. Dans une perspective de gestion intégrée de la santé organisationnelle, l'établissement considère que l'efficacité et la qualité de ses services sont notamment dépendantes du bien-être et de l'état de santé des personnes qui y travaillent. Le programme de Soutien à la présence au travail s'inscrit dans une stratégie globale favorisant la présence, le bien-être et la santé des personnes qui la composent.

Ce guide se veut un outil simple et pratique pour l'ensemble des acteurs du CISSS de l'Outaouais offrant des idées, des ressources et du soutien, et précisant les processus, afin de bien prendre soin de soi et des autres.



**Soutien à la
Présence**

Sommaire

M es saines habitudes de vie	4
M es ressources si je ne vais pas bien	5
P rendre soin de ma santé psychologique	6
• Reconnaître mes signes et symptômes	6
• Mes ressources spécialisées	6
J e m'absente pour des raisons de santé	7
• Les étapes	7
• Les 4 périodes de paiement de prestations d'assurance-salaire	7
J e suis enceinte	8
J e viens d'avoir un accident au travail	9
M on rôle comme gestionnaire	10
• Prévenir les risques	10
• Demeurer à l'écoute et soutenir	10
• Agir	10



Mes saines habitudes de vie



Québec 

Le Gouvernement du Québec m'offre des conseils utiles au www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie en matière de :

- Utilisation saine des écrans
- Mode de vie physiquement actif
- Alimentation saine
- Poids corporel
- Mode de vie sans tabac

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais

Québec 

Sur le site Internet du CISSS de l'Outaouais (<https://ciyss-outaouais.gouv.qc.ca/sante-publique/modes-de-vie-sains-et-environnements-securitaires/>), je peux trouver également des conseils et des ressources concernant :

- Activité physique (marche, vélo ...)
- Alcool et drogues
- Alimentation

Élaboré par des experts en santé mentale, un test en ligne au www.testquifaitdubien.com me permet d'obtenir en 5 minutes des conseils et des actions simples à intégrer dans mon quotidien pour mon moral, mon énergie et mon bien-être.

Test qui fait du bien

Prends 5 minutes pour compléter notre Test qui fait du bien. Tu feras le point sur ton moral, ton énergie et ton mieux-être. Tu découvriras des conseils et des actions simples à intégrer dans ton quotidien.

Conçu par des experts en santé mentale en collaboration avec la **Direction régionale de santé publique de Montréal**.

Garantie : tes réponses demeureront confidentielles

DÉMARRER



Solutions Mieux-être
 LifeWorks

Le site de votre Programme d'aide aux employés Solutions Mieux-être Lifeworks, <https://lifeworks.com/fr/resource>, disponible également sur l'application Lifeworks pour mon cellulaire, me propose de très nombreux outils et des conseils visant mon :

- Mieux-être financier
- Mieux-être mental
- Mieux-être physique



Mes ressources si je ne vais pas bien

À la suite d'un accident, à une séparation, à des soucis financiers, au décès d'un proche, des problèmes relationnels, lorsque je vis des problèmes de santé ou un sentiment d'épuisement, il est important que je m'entoure, que je m'informe et que je bénéficie de soutien, de soins et de services.

Pour cela, j'en parle avec :

- Mon **entourage** (famille, amis proches ...);
- Le **service de Soutien à la présence au travail** (précédemment appelé Bureau de santé) du CISSS de l'Outaouais : il est là pour m'offrir du **soutien** et des **ressources** afin de favoriser mon maintien au travail ou faciliter mon retour au travail. Il peut me faire bénéficier, par son programme **PIRAT** (Programme d'intégration et de retour au travail), de l'accompagnement d'un professionnel de la santé pour définir des stratégies visant le **rétablissement de mes capacités et de ma confiance** (habitudes de vies, communications, gestion de stress, performance physique et cognitive au travail, sentiment d'efficacité personnel, etc.). Pour le contacter, j'écris à : 07.soutienpresence@ssss.gouv.qc.ca ;
- L'**Info-santé (811 option 1)** : une infirmière répond à mes questions en cas de problème de santé non urgent (fièvre, vomissements, enflure, grippe, prise de médicaments, etc.);
- L'**Info-social (811 option 2)** : une intervenante sociale est en ligne si je vis de l'isolement, une situation de détresse (avec ou sans malaise physique), des problèmes de couple, des difficultés avec mes enfants, des conflits familiaux, etc.;
- Le **site Internet du CISSS de l'Outaouais** pour savoir comment obtenir certains soins et services dans la communauté : <https://ciyss-ouataouais.gouv.qc.ca/obtenir-un-service/obtenir-des-soins-dans-ma-communaute/> ;
- Mon **gestionnaire** : il pourra peut-être m'accorder de la flexibilité dans mon horaire ou ma charge de travail;
- Le **Programme d'aide aux employés** (PAE) : il m'offre un service bilingue pour des conseils lors de situations difficiles (personnelles comme professionnelles), pour une consultation financière, pour des services de coaching en développement de carrière;



Comme membre du personnel, je bénéficie gratuitement de cinq (5) consultations par an, accessible en tout temps et de manière confidentielle, en appelant au **1 855 612-2998**.

De plus, la plateforme en ligne du PAE Solutions Mieux-être LifeWorks me propose du clavardage, une boîte à outils, des évaluations ou encore des rabais. Pour y accéder:

- ◇ Je vais sur www.lifeworks.com/fr ou télécharge l'application LifeWorks sur mon mobile
- ◇ Je clique sur S'inscrire et j'entre CISSSO-Mon matricule. (Ex. CISSSO-12345)
- ◇ Je crée mon profil avec mes informations personnelles : courriel et mot de passe

- Mon **médecin*** et mes **professionnels de la santé**.



* Si je n'ai pas de médecin, je peux consulter le : <https://ciyss-ouataouais.gouv.qc.ca/obtenir-un-service/obtenir-des-soins-dans-ma-communaute/a-la-recherche-dun-medecin/>



P rendre soin de ma santé psychologique

Reconnaître mes signes et symptômes

Les premiers signes et symptômes de stress m'informent de mon état de bien-être :

Émotionnel : Tristesse, colère, sensibilité accrue, inquiétudes, irritabilité, découragement, humeur anxieuse, etc.

Cognitif : Perte de concentration, oublis fréquents, vision négative des choses ou tendance à dramatiser, etc.

Physique : Difficulté de sommeil, maux de tête, nœud dans l'estomac, digestion difficile, agitation, fatigue, etc.

Comportemental : Sautes d'humeur, agressivité, pleurs, isolement, procrastination, augmentation de la consommation d'alcool ou de drogue, d'internet, de jeux vidéo ou de médicament, conflits avec son entourage, négligence.

La **bienveillance envers moi-même** c'est :

- Reconnaître mes besoins
- Reconnaître ma valeur
- Entretenir un discours constructif
- Garder une perception réaliste/optimiste
- Cultiver la gratitude
- Cultiver ma confiance et mon estime de moi
- Accueillir mes incertitudes et mes doutes
- Apprendre à respecter mes limites
- Accepter d'être imparfait et en cours d'apprentissage
- Demander de l'aide au besoin

Stratégies gagnantes pour retrouver son équilibre :

- Rester dans le moment présent (pleine conscience)
- Cultiver, maintenir, reprendre ses liens sociaux (amis, collègues, famille, etc.)
- Ralentir, ressentir, agir sur ce que l'on peut changer
- Prendre des pauses, se reposer, se ressourcer
- Identifier ce qui est important, prioriser
- Parler avec une personne de confiance
- Adopter de bonnes habitudes de vie (activité physique, saine alimentation, sommeil, etc.)
- Consulter un professionnel de la santé ou un médecin

Mes ressources spécialisées

Les sites d'autosoins

- <https://lifeworks.com/fr>
- <https://medfam.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/16/Guide-autosoins-pour-la-gestion-du-stress.pdf>
- allermieux.criusmm.net

Les applications mobiles

- **Inpowr** pour m'aider à identifier ce qui fait obstacle à mon bien-être et à choisir les bonnes ressources.
- **Ismart** afin de me permettre de mieux comprendre les mécanismes de réactivité au stress et à mieux le gérer.
- **Mes outils** peuvent m'aider à améliorer ma santé mentale et gérer les idées suicidaires.
- **RespiRelax+** pour retrouver calme et détente en quelques minutes.

Les ressources d'aide

- Prévention du suicide : suicide.ca - 1 866-APPELLE - Texto: 535353
- SOS Violence conjugale : sosviolenceconjugale.ca - 1 800 363-9010 - Texto : 438 601-1211



J e m'absente pour des raisons de santé

Les étapes

Je dois **aviser mon gestionnaire** (ou le service des horaires et activités de remplacement si mon poste relève de la liste de rappel ou d'une équipe volante non affectée) dans les meilleurs délais.

Si mon absence est d'une durée de plus de trois jours, afin qu'elle puisse être justifiée, je dois **consulter un médecin** et transmettre à 07.soutienpresence@ssss.gouv.qc.ca mon billet médical précisant :

- Le diagnostic
- Les traitements
- La période d'absence
- La date du prochain rendez-vous médical

Pendant mon absence, je recevrai des **appels** de l'équipe du Soutien à la présence au travail afin de valider la conformité de mon dossier et d'identifier des mesures de soutien. Elle pourra répondre à mes questions entourant mon congé, mon retour au travail ou encore la rémunération durant l'absence.

Mon gestionnaire pourrait également m'appeler pendant mon absence afin de prendre de mes nouvelles, dans un souci de bienveillance.

Dès que je connais ma **date de retour au travail**, j'en informe aussitôt mon gestionnaire ou le service des horaires et activités de remplacement, ainsi que le service de Soutien à la présence au travail.

Mon médecin peut recommander, par exemple, un **retour progressif** (ex. 3 jours, puis 4 jours par semaine) ou des **tâches modifiées**. Le service du Soutien à la présence au travail en évalue alors les possibilités avec mon gestionnaire.

Les 4 périodes de paiement de prestations d'assurance-salaire

Plus de 5
ou 7 jours

D'une durée de **5 jours ouvrables** si je suis à temps complet ou **7 jours calendrier** à compter de la 1^{re} journée planifiée à l'horaire si je suis à temps partiel, le délai de carence est la période durant laquelle je puise dans ma **banque de congés maladie** avant de débiter les prestations d'assurance-salaire.

Premières
104
semaines

Les **104 premières semaines** de prestations d'assurance-salaire sont assumées par l'employeur à hauteur de 80 % du salaire.

Plus de
104
semaines

Si la période d'invalidité **dépasse les 104 semaines**, un assureur externe prend en charge mon dossier et assure le versement de prestations, selon certains critères d'admissibilité.

Plus de 36
mois

Au-delà de 36 mois d'invalidité, une analyse de mon dossier sera effectuée afin de déterminer les prochaines étapes de votre dossier.



J e suis enceinte

1 La première chose à faire est de prendre **rendez-vous avec un médecin***, faire compléter le **certificat visant le retrait préventif de la travailleuse enceinte et l'affectation de la travailleuse enceinte ou qui allaite** et le faire parvenir à 07.soutienpresence@ssss.gouv.qc.ca ainsi qu'à la CNESST (voir au www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/service-clientele/nous-joindre) et à la Direction de la santé publique - 104, rue Lois, Gatineau (Québec) J8Y 3R7 - 819 966-6484.

2 Selon le poste que j'occupe, l'employeur évalue si je pourrai être **maintenue dans mes fonctions** si les risques sont éliminés, être **réaffectée** à d'autres tâches ou dans un autre service, ou être **retirée** du travail.

3 Je dois prendre des arrangements concernant les primes d'**assurances collectives**, car celles-ci ne sont pas déduites lors du congé de maternité, en écrivant à :

07_cisso_assurances_collectives@ssss.gouv.qc.ca

Par ailleurs, je contacte le service Gestion des avantages sociaux et relations avec les employés pour définir les **modalités du congé maternité et du congé parental**, en écrivant à :

CISSEO_Dot_rem_av_sociaux@ssss.gouv.qc.ca.

4 À la fin de ma grossesse ou suivant mon congé maternité, je réintégrerai mes **fonctions habituelles**.

Pour en savoir plus sur le programme « Pour une maternité sans danger » de la CNESST, je visite le site : www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/prevention-securite/milieu-travail-sain/programme-pour-une-maternite-sans-danger

* Si je n'ai pas de médecin, je consulte le : <https://cisss-ouataouais.gouv.qc.ca/obtenir-un-service/obtenir-des-soins-dans-ma-communaute/a-la-recherche-dun-medecin/>

Certificat de retrait préventif



J e viens d'avoir un accident de travail

Suivant un accident du travail, voici les démarches que je dois entreprendre :

- 1 Je m'assure d'être en **sécurité** et que les autres le soient aussi.
- 2 Si besoin, je sollicite de l'aide pour des **premiers soins**, de l'assistance médicale ou j'appelle le **911**.
- 3 j'avise rapidement mon **représentant de l'employeur** (chef, coordonnateur, liste de rappel ...) qui verra notamment à mon remplacement si nécessaire.

4 S'il y a **blessure**, je consulte un **médecin** en lui spécifiant qu'il s'agit d'un accident de travail. Celui-ci me remettra une attestation médicale ; j'en aurai besoin pour faire ma réclamation du travailleur (voir aussi la section « Je m'absente pour des raisons de santé »). Si je ne peux pas retourner au travail le lendemain de l'accident, je dois transmettre l'attestation médicale à mon employeur en envoyant un courriel à l'adresse : 07.soutienpresence@ssss.gouv.qc.ca et aviser mon gestionnaire.

Important : je bénéficie d'un délai maximal de **6 mois** pour faire ma réclamation à la CNESST à partir de la date de mon accident.

Lorsque je connais la date de mon retour au travail, je dois aussitôt informer le service de Soutien à la présence au travail, mon gestionnaire et la CNESST.

Formulaire d'attestation médicale

5 Que j'ai dû m'absenter du travail ou non, je dois également remplir un **formulaire de déclaration d'accident/incident du travail**. Il permettra d'identifier ce qui s'est passé, comprendre les événements qui y ont conduit et trouver des solutions pour ne pas que cela se reproduise. L'employeur mènera une enquête à laquelle je pourrai être sollicité.

Je peux également consulter le site de la CNESST : www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/demarches-formulaires/travailleuses-travailleurs/accident-travail-maladie-professionnelle



M on rôle comme gestionnaire

Si je suis gestionnaire, mon rôle est essentiel pour veiller à la santé et la sécurité tant physique que psychologique des membres de mes équipes.

Prévenir les risques

Je discute des risques présents dans le milieu de travail en équipe, j'identifie des **solutions** et j'encourage mes employés à bénéficier de **formations** (violence, ergonomie, chutes, etc.). J'interpelle le service du Développement des compétences pour les connaître (07_cisssso_formation_rh@ssss.gouv.qc.ca).

De plus, l'équipe de Prévention, santé et sécurité au travail (07_cisssso_prevention@ssss.gouv.qc.ca) offre du **coaching** en matière de violence provenant d'un usager et sur les principes pour le déplacement sécuritaire de personnes, des **conseils** et des **affiches** sur des pratiques de travail sécuritaires.

Demeurer à l'écoute et soutenir

Mon **écoute**, ma **disponibilité**, mon **attitude bienveillante** sont particulièrement importantes afin qu'un employé puisse me partager ses préoccupations.

Mon rôle à titre de gestionnaire est d'**entendre** les problématiques, d'**orienter** vers les bonnes ressources (PAE, 811, service de soutien à la présence) et, au besoin, d'offrir une **flexibilité** en termes de tâches ou d'horaire par exemple. Mon agent du service Soutien à la présence au travail est disponible pour me soutenir dans ce rôle.

Lorsque l'employé est en absence pour plusieurs semaines, la fiche de gestion [Les appels de bienveillance](#) peut me guider afin de **garder contact**.

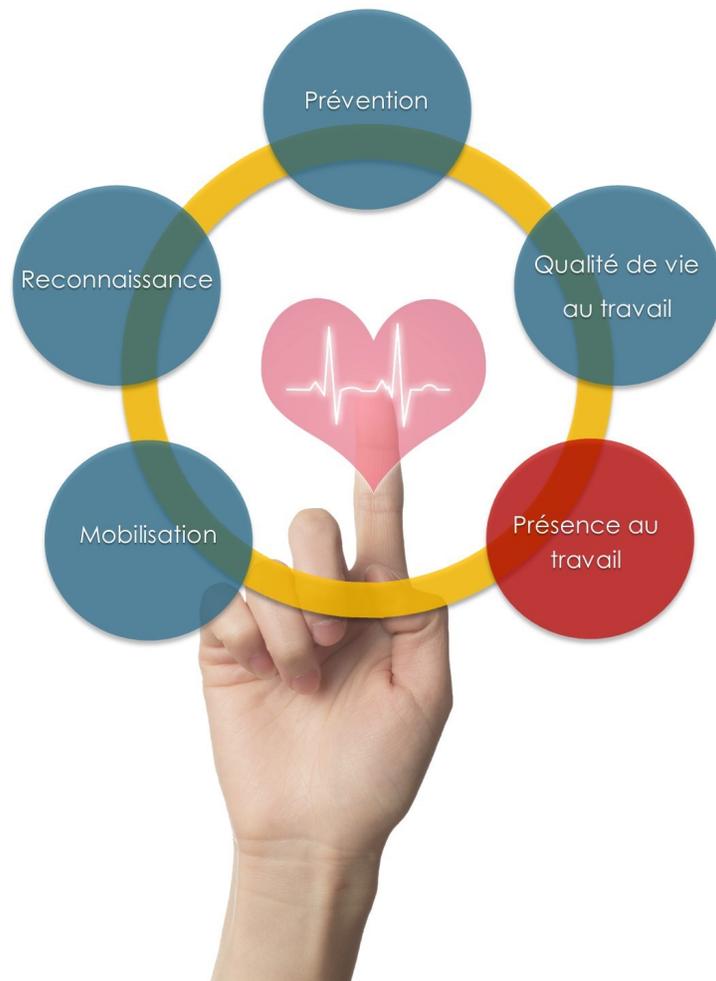
Des **signes** ou des **symptômes** peuvent m'indiquer qu'un membre de l'équipe ne va pas bien. Le programme des **Bienveillants** m'outillera afin de savoir mieux détecter, écouter et orienter la personne. Pour toutes questions sur ce programme, j'écris à 07.bienveillants@ssss.gouv.qc.ca.

Si un **événement traumatisant** (ex. : décès d'un collègue ou d'un usager) affecte les membres de mon équipe, le service du Développement et mieux-être (07.dme@ssss.gouv.qc.ca) peut offrir des séances d'interventions psychosociales.

Agir

Que ce soit à la suite d'un accident, à l'identification d'un risque pour la santé ou la sécurité, lorsqu'un employé ne va pas bien, il est de **ma responsabilité d'agir** sans délai pour **protéger** l'intégrité physique et psychologique de l'employé, **éliminer ou contrôler** le risque, apporter du **soutien**, **faire enquête** sur la situation et trouver des **solutions**, prévoir de la **formation** ou encore offrir des **équipements de protection** à mes employés.

Les équipes de la DRHAJ sont là pour m'aider. Je n'hésite pas à les interpeller !



Santé organisationnelle - DRHAJ
07.soutienpresence@ssss.gouv.qc.ca
Novembre 2022



Soutien à la Présence

Québec 