

LE COMITÉ MIXTE SUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ AU TRAVAIL

PRENDRE SOIN DE SOI POUR ÉVITER LES BLESSURES ET LES MALADIES PROFESSIONNELLES

Un milieu de travail sécuritaire est essentiel au bien-être de tous les employés.es. Nous avons toutes et tous un rôle important à jouer pour permettre à chacune et à chacun d'œuvrer dans un environnement sécuritaire. *Prendre soin de soi, individuellement et collectivement, fait certainement partie d'un milieu sain et sécuritaire.*

Les nombreuses exigences de nos emplois respectifs font en sorte que nous ne prenons pas assez le temps de s'occuper de notre bien-être, et d'être attentifs à celui de nos collègues. Malheureusement, *plus nous sommes fatigués et débordés, plus les risques de blessures, d'accidents et de maladies professionnelles augmentent.* Trop souvent, nous nous croyons invincibles et nous essayons de nous convaincre que rien de mal ne peut nous arriver. Que nous n'avons pas le choix puisque nous devons bien faire notre «job».

Cependant, si notre santé, notre gestion du stress, notre alimentation et notre sommeil sont déficients, nous sommes plus à risque de se blesser ou de souffrir de maladies professionnelles difficiles à traiter. Nous devenons pleinement préoccupés et absorbés par les exigences de nos emplois respectifs, de même que par les échéances à respecter. Faisant en sorte qu'il est parfois difficile de reconnaître des situations potentiellement dangereuses, à cause d'un manque d'attention ou de concentration.

Que ce soit au travail ou à la maison, nous avons la responsabilité d'assurer notre sécurité, de même que celle des personnes qui nous entourent, en demeurant vigilantes/vigilants, et attentives/attentifs à notre environnement.

L'alimentation, le sommeil, le repos et l'exercice physique peuvent vous aider à vivre le plus possible en équilibre avec votre vie personnelle et professionnelle. Si malgré ceci, vous vous sentez distraits, débordés et souffrez d'un manque de concentration, n'hésitez pas d'avoir recours aux différents services à votre disposition (par exemple, programme de bien-être de l'employeur ou services offerts par l'entremise de votre syndicat/association).

Rappelez-vous également les quelques principes suivants pour vous aider à prévenir des situations pouvant causer des accidents en milieu de travail ou mener à des maladies professionnelles pénibles:

- notre santé physique et mentale affecte nos réactions lorsque nous nous retrouvons dans des situations stressantes ou difficiles ;
- les événements externes qui exercent une pression à peu près constante sur nous peuvent finir par saper toute notre énergie et faire en sorte que nous manquions d'attention et nous retrouvions impliqués dans un accident qui aurait pu être évité ;
- il est nécessaire de se donner la permission de décrocher de nos responsabilités professionnelles respectives de temps à autre, pour nous permettre d'être toujours en état d'exécuter notre travail en toute sécurité, pour soi et nos collègues.
- il faut parfois être ouvert à travailler différemment, de manière à se protéger et se «ménager»



Document rédigé par Anne Vinet-Roy et Natalie Jacques Lewis

SOYEZ TOUJOURS PRUDENTES ET PRUDENTS