

Santé mentale et sécurité

Lutter contre la fatigue, ce n'est pas seulement éviter les accidents, c'est aussi se sentir alerte, bien gérer son stress et protéger son bien-être général.

Sentiment de fatigue

La fatigue est le fait de se sentir constamment épuisé mentalement ou physiquement.

Causes de la fatigue :

Liées au travail - longues heures de travail, déséquilibre entre la vie professionnelle et la vie privée, travail sous pression

Personnel - stress financier, vivre avec une maladie chronique, manque de soutien social et relations tendues

La fatigue va souvent de pair avec l'épuisement professionnel - un état de stress chronique - qui conduit à l'épuisement professionnel :

- Épuisement physique et émotionnel
- Cynisme et détachement
- Sentiment d'inefficacité et / ou de manque d'accomplissement

69 % des travailleurs se sentent fatigués au travail*

97 % des travailleurs fatigués voient leurs fonctions cognitives réduites - ils ont tendance à faire plus d'erreurs, à être moins productifs et à être incapables de porter des jugements raisonnables.*

Comment faire face à la fatigue :

- **Éliminez les facteurs de stress** - demandez de l'aide si vous êtes débordé et fixez des limites personnelles
- **Faire** une pause - prendre le temps de s'arrêter et de se ressourcer
- **Exercice physique** - aide l'organisme à se protéger contre le stress
- **Pratiquer des techniques de relaxation** - pleine conscience, yoga ou exercices de respiration profonde
- **Dormir davantage** - créer une routine pour l'heure du coucher et s'y tenir
- **Contactez votre médecin** - si la fatigue interfère avec vos activités quotidiennes; il pourra peut-être vous aider.

**Selon Associated General Contractors*

Les fournisseurs de programmes d'aide aux employés (PAE) varient d'un pays à l'autre et d'un programme d'avantages sociaux à l'autre. Veuillez lire les conditions d'admissibilité au PAE figurant dans les documents relatifs à votre pays sur le site [UndertheHat.com](https://www.UndertheHat.com).

SIGNATURES DE L'ÉQUIPE

Projet :		Surintendant :	
Date :		Contremaître :	

Thème :

Noms des membres de l'équipe
