



Santé physique et psychologique

582-121-HU - Cours 09 - 16 octobre 2025

Retour sur la semaine



Plan de leçons

- Accueil et présences
- Retour semaine
- Invité + Questions



- Santé physique
- Santé psychologique



- Exercice et explication du devoir
- Travail pratique



Invité



La santé physique





Physique

Adj - **Physique**

Qui concerne le corps humain (opposé à moral, psychique).

Selon le dictionnaire LeRobert



Un emploi de bureau

Les carrières en multimédias sont généralement associés à des emplois de bureau (majoritairement assis), ou très sédentaires (sans besoin de déplacement). Il est donc important de prendre soin de notre santé physique, se se soit par son l'adaptation de son espace de travail, ou encore des activités extérieurs.



Ergonomie du poste de travail

Lorsque l'on parle d'ergonomie, on parle surtout de la relation et des conditions de travail entre l'être humain et la machine.

Dans notre cas, il est surtout question de l'adaptation d'un environnement de travail au besoins de l'utilisateur.

Certains établissements de travail offrent des services d'adaptation de matériel de travail, pour vous aider à garder une bonne forme physique, et réduire les blessures relié à la mauvaise utilisation de matériel.

Quelques exemples de matériel adaptable:

- Bureau (hauteur)
- Écran (hauteur, résolution, éclairage)
- Lunettes filtre bleu
- Souris ergonomiques
- Clavier/repose poignets
- Support pied
- Chaises adapté
- Écouteurs



La santé physique hors du travail

Pratiquant un métier plutôt sédentaire, un intégrateur multimédia ne bouge pas assez dans son quotidien. C'est pour ça qu'il reste important, ou du moins recommandé, de bouger en dehors du travail, ou encore pendant le travail.

Il n'est pas nécessaire de courir un marathon, d'aller au gym ou de pratiquer un nouveau sport! Une simple marche ou des exercices d'étirement/motricités peuvent suffir.

Santé psychologique





Psychologique

Adj - **Psychologique**

Qui appartient à la psychologie.

Étudié par la psychologie ; qui concerne les faits psychiques, la pensée.

Selon le dictionnaire LeRobert



La santé psychologique

Bien que les métiers du multimédia manquent un peu sur le plan physique, ils regagnent ce qui manque en ce qui attire la demande psychologique. Il se peut que vous rencontriez du stress, ou une forte demande créative, de la patience, et plein de bonnes choses.

Il faut donc apprendre à s'outiller, et apprendre à relaxer pendant le travail et à l'extérieur!

*Note: Il se peut que vous ne rencontriez aucun problème lors de vos emplois, je souhaite simplement vous transmettre des outils au besoin!



Santé psychologique au travail

Au travail:

- Prendre une pause (vous déconnecter ou changer de pièce quelques minutes)
- Des sessions de “focus” (Indiqué des périodes de focus et mettre en sourdine les notifications pour assurer une bonne concentration)
- Déconnection pour le dîner (Pour vrai, travailler pendant le dîner est rarement récompensé. Profiter de votre pause.)

Le travail après le travail:

- Droit de déconnection (selon les emplois).
- Changer de pièce, faire une routine de fin de travail (déconnection psychologique entre le “mindset” de travail et le “mindset” de repos).
- 20 minutes d’inquiétudes max, puis penser à autre chose.



La santé psychologique hors du travail

La santé psychologique est aussi importante que la santé physique. Pensez à vous, prendre soin de vous et faire des choses qui vous font du bien est important.

Vous avez le droit de prendre des vacances (payé ou non) et des congés maladies (payé ou non).

Vous pouvez partir en voyage, vous divertir, rencontrer des amis ou encore simplement prendre une marche pour vous changer les idées!



La santé

Votre santé est précieuse, et il est beaucoup plus facile de prévenir que de guérir.

Il existe plusieurs services, qu'ils soit offert au travail ou encore au publique.



La santé

Votre santé est précieuse, et il est beaucoup plus facile de prévenir que de guérir. Il existe plusieurs services, qu'ils soit offert au travail ou encore au publique.

Physique:

- Hopital
- Physiothérapie
- Chiropratique
- Massothérapie
- Acuponcture
- Spa
- Spécialiste ergonomiste

Psychologique:

- Psychologue
- Psychiatre
- Travailleur social
- Thérapeute
- Méditation



Quelques numéros au besoin

Bien que je souhaite que vous n'en ayez jamais besoin, voici quelques numéros, lieu ou sites qui pourraient vous aider:

Téléphone:

- Info-Santé 8-1-1
- 9-1-1
- 1-866 APPELLE (277-3553)

Lieu:

- Hôpital de Gatineau, 909 Boulevard La Vérendrye, Gatineau, QC J8P 7H9
- [AQPS](#)

Site web:

- [Service d'aide psychosociale \(CÉGEP\)](#)

Exercise





Introspection cours, moyen et long terme

Comment?

- Individuel
- Document word
- Remise léa
- Vous avez **30 minutes / Devoir**

Quoi?

Introspection de ce que vous faites déjà pour votre santé, et recherche sur ce que vous pouvez faire à court(dès maintenant), moyen (d'ici quelques semaines) et long terme (d'ici quelques années) pour vous aider.

Devoir(s)



Travail TP:

- Travailler sur votre travail pratique





Rappel!

Au moins 3 endroits
de sauvegarde!

Rien n'est sans risque!

Une panne internet? Une panne de
réseau? Un disque dur à l'eau? Tout est
possible! Assure-toi d'avoir une
sauvegarde de secours sous la main pour
éviter les pépins!