



Toussez dans  
votre coude



Lavez  
vos mains



Gardez vos  
distances



Couvrez  
votre visage  
(si moins de 2 mètres)



Limitez vos  
déplacements

# COVID-19 : On protège aussi sa santé mentale Prendre soin de son milieu travail - Gestionnaire

Dans le contexte actuel de la COVID-19, la reprise des activités dans divers secteurs reprennent graduellement. Les conditions de travail habituelles sont considérablement modifiées et peuvent engendrer des contextes de travail qui sont susceptibles d'entraîner de la détresse, ainsi que des conséquences psychosociales négatives. Votre rôle comme gestionnaire est un élément déterminant de la santé et de la sécurité de vos employés. Voici quelques astuces pour soutenir votre milieu de travail et limiter la détresse vécue.

## ➤ Adopter un leadership bienveillant



- Comprendre que tous les employés ne réagissent pas de la même façon face aux situations de stress (inhabituel) ;
- Être présent et attentif à l'état de santé mentale des employés (oser ouvrir le dialogue) ;
- Être compréhensif aux enjeux de la conciliation travail-famille (ex : offrir des horaires flexibles) ;
- Être proactif, aller au-devant des inquiétudes et des préoccupations des employés ;
- Être disponible pour vos employés (accueillir et reconnaître les émotions qui débordent) ;
- Être à l'écoute des inquiétudes et des suggestions des employés ;
- Informer et sensibiliser les employés de votre stratégie organisationnelle (répondre aux questions des employés pour les rassurer) ;
- Offrir une rétroaction régulière aux employés (sur les mesures organisationnelles, sur les suggestions proposées et sur les difficultés rencontrées).

## ➤ Être bien informé



- Se tenir à jour sur les informations en lien avec les normes et précaution qui doivent être appliquées (mesures de prévention pour la santé des employés) ;
- Formuler des demandes claires et concises (faire attention aux contradictions) ;
- Faire des mises à jour aussi souvent que nécessaire ;
- Informer les employés des mesures de protection mise en place (tenir compte du caractère évolutif de la situation) ;
- Offrir votre soutien et référer au besoin vers les ressources appropriées (PAE, CLSC, Info-social 811).

## ➤ Protéger l'ensemble du personnel (favoriser le sentiment de sécurité)



- Mettre en place les mesures de santé publique et de CNESST recommandées ;
- Établir un plan d'action de reprise des activités ;
- Mettre en place des mesures de prévention et de contrôle (prioriser la sécurité physique) ;
- Avoir le matériel nécessaire ou les équipements de protection requis ;
- Communiquer régulièrement et de façon transparente avec les employés ;
- Être attentif aux signes de détresse autour de vous (irritabilité, stress aigu, impatience, angoisse, colère, propos négatifs, isolement, repli sur soi, fatigue, manque de concentration, erreurs ou oublis fréquent, réaction de stress post-traumatique) ;
- Préparer une liste des ressources d'aide et la rendre disponible aux employés ;
- Encourager des périodes de pause régulières.



➤ **Encourager le soutien social et la reconnaissance**

- Reconnaître et valoriser le travail des employés (leurs faire confiance) ;
- Reconnaître les forces et les bons coups (rétroaction sur le travail accompli) ;
- Encourager l'empathie et la bienveillance (donner l'exemple comme gestionnaire) ;
- Rappeler aux employés votre engagement à protéger leur sécurité et leur santé ;
- Encourager et solliciter la collaboration des employés ;
- Utiliser un vocabulaire ainsi qu'un ton positif dans les messages et les conversations ;
- Éviter les réactions ciblées lors d'un retour d'un employé rétabli de la COVID-19 ;
- Encourager les employés à discuter de leurs inquiétudes et à exprimer leurs besoins ;
- Les encourager aussi à rapporter toute situation dangereuse à leur sens ou à vous donner leurs commentaires.

➤ **Renforcer la culture de soutien et d'entraide au sein du milieu de travail**



- Encourager l'empathie et la bienveillance au sein des équipes de travail et entre collègues ;
- Offrir aux employés des moments pour s'exprimer sur les défis rencontrés et pour réfléchir aux solutions à développer (tout en respectant la distanciation physique!) ;
- Proposer aux employés des exercices de relaxation, de respiration ou de méditation ;
- Offrir des espaces calmes et de repos pour prendre une pause, tout en respectant les mesures de protection (distanciation physique de deux mètres, etc.) ;
- Maintenir les contacts sociaux et mettre en place une sensibilisation quotidienne, soit par le superviseur ou un support (jumelage) par les pairs (idéalement vocal ou vidéo qui ont des impacts positifs plus grand que l'envoi d'un courriel ou message texte) ;
- Créer des espaces de travail virtuel, si possible (plateforme Teams, Zoom, etc.).

**Il va de soi que, comme cadre ou gestionnaire, vous n'êtes pas à l'abri de la détresse psychologique. Il est donc primordial de veiller sur votre propre santé psychologique afin d'être en mesure de soutenir les autres.**

- Service de consultation téléphonique psychosociale : Info-social 811
- La ligne de prévention du suicide : 1 866 APPELLE (277-3553)
- Ligne de santé au travail de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine : 1 833 354-0009
- Votre programme d'aide aux employés (PAE)

**Autres ressources pertinentes**

- [Répertoire des services essentiels : http://ressortgim.ca/covid-19/](http://ressortgim.ca/covid-19/)
- <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/salle-de-presse/covid-19/Pages/retour-au-travail.aspx>
- <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/#c46341>
- <https://www.inspq.qc.ca/covid-19/sante-au-travail>
- <https://www.irsst.qc.ca/covid-19/avis-irsst/id/2659/aide-a-la-planification-de-la-reprise-des-activites-dans-les-pme-quebecoises>
- <https://www.cisss-gaspesie.gouv.qc.ca/covid-19/sante-mentale/>
- <https://www.cisss-gaspesie.gouv.qc.ca/employes-professionnels/des-reponses-a-vos-questions/>
- <http://cosme.ca/covid-19/boite-a-outils/>
- <https://covidgaspesie.com/employeurs-entreprises/>
- <https://www.inspq.qc.ca/covid-19/formations/sante-au-travail>