

Soutenir les collègues pendant la maladie

Par Geneviève Légaré, spécialiste en bien-être et Aline Oliveira, spécialiste en bien-être

Alors que nous travaillons ardemment pour permettre aux opérations de la Ville de fonctionner et de servir nos citoyens, nous pourrions avoir à soutenir des collègues pendant qu'ils traversent la maladie. Nous vivons tous des temps difficiles et il est important de rester en contact avec les collègues.

Voici quelques suggestions sur les meilleures façons de soutenir vos collègues pendant qu'ils traversent la maladie :

Contact

Assurez-vous de rester en contact par courriel, par téléphone ou par Microsoft Teams. Communiquez, partagez et soyez ouvert. L'inquiétude et la peur augmentent en absence d'information mise à jour. Faites savoir à vos collègues qu'ils peuvent s'attendre à avoir des appels réguliers de votre part et demandez-leur quand et comment ils préfèrent que vous communiquiez avec eux. Gardez le contact même si la situation demeure inchangée.

Faites preuve d'empathie et vérifiez leurs inquiétudes

Ne minimisez pas leurs inquiétudes; exprimez que vous savez que c'est stressant et soulignez que c'est normal d'être anxieux. Rassurez-les du mieux que vous pouvez. Vous pouvez consulter les rapports courants et les renseignements indiquant que la plupart des personnes qui seront infectés par le virus en guériront.

Appuyez leur retour au travail

Les employés qui sont absents du travail en raison de symptômes légers et qui ne ressentent plus aucun symptôme depuis au moins 24 heures peuvent revenir au travail. Ils peuvent ressentir de l'inquiétude et craindre les perceptions des collègues à leur sujet. Prenez le temps de bavarder avec les collègues et de les accueillir lors de leur retour au travail. Le sens de l'appartenance est l'un des aspects les plus importants de l'inclusion en milieu de travail. Rappelez à vos collègues qu'ils occupent une place importante au sein de l'équipe.

Prenez bien soin de vous

Pendant que vous prenez soin des autres rappelez-vous de prendre soin de vous. Augmentez les activités de soins personnels qui permettent de maintenir le stress au minimum. Sortez pour une marche, prenez des pauses et optez pour un équilibre vie professionnelle-vie privée.

Autres ressources

Ces temps sont sans précédent et nous sommes tous dans le même bateau. Rappelons-nous d'être bienveillants et de nous soutenir les uns les autres.

Le Programme d'aide aux employés et à la famille est offert pour fournir du soutien par **téléphone, message texte, clavardage et vidéo**. Les employés et membres de leur famille peuvent communiquer avec le fournisseur du PAEF 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 au 1.844.880.9142, par ATS : 1.877.338.0275, en téléchargeant l'application Mon PAE maintenant à partir de la boutique d'applications de leur appareil (Apple, Android et BlackBerry) ou en accédant à www.travailsantevie.com.