



SERVICE DES RESSOURCES HUMAINES
HUMAN RESOURCES DEPARTMENT

TO: ALL EMPLOYEES

FROM: Ann Watson, Director, Human Resources Department

DATE: March 23, 2020

SUBJECT: TIPS FOR COPING WITH THE CORONAVIRUS OUTBREAK

The current coronavirus (COVID-19) pandemic is a new reality for all of us in Quebec. EMSB is receiving information every day and is following the recommendations, thus ensuring continuity of services while ensuring everyone's well-being.

We are all living changes to our personal and professional routines, some more than others. In addition, the Canadian and Quebec Government measures seem to be updated daily. This can affect you or people around you physically, but also psychologically. As a result, many people's mental health and well-being is being strained due to the many necessary inconveniences, high anxiety and an increased risk of isolation given social distancing practices.

Your Employee Assistance Program, Morneau Shepell provided an information sheet that can help you to minimize the effects of these kinds of reactions on your life. This information sheet is attached for your convenience. They also offer the following free pre-recorded webinars:

- Coronavirus – [English](#) & [French](#)
- Managing Emotional Well-being during COVID-19 – [English](#) (*French available next week*)
- Introduction to Working Remotely – *coming soon!*
- Talking to your child about the Coronavirus – *coming soon!*

Morneau Shepell is a confidential, free service that you and members of your family can access 7 days per week, 24 hours per day. You can reach Morneau Shepell by:

- Phone at 1-800-387-4765
- Chat
- Email at www.workhealthlife.com

In addition, you can read updated information on the COVID-19 in Quebec by consulting the Quebec's Government at <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>

Please know that the Human Resources Department is and will continue to be here to ensure continuity of services and support you, our employees.

For any information on the above, I invite you to contact Marie-Claude Drouin by email at mcdrouin@emsb.qc.ca or by phone at extension 7206

MCD/

Tips for coping with the Coronavirus outbreak

What is Coronavirus?

A new flu-like coronavirus has been reported in several countries around the world in recent months. The 2019 Coronavirus (COVID-19) is the virus identified as the cause of an outbreak of respiratory illness first detected in Wuhan, China. This is a rapidly evolving situation and risk assessment may change daily. You can find accurate updates and detailed information on symptoms, prevention, and spread of the virus on the following websites:

- [World Health Organization \(WHO\)](#)
- [Public Health Agency of Canada](#)
- [US Centers for Disease Control and Prevention \(USCDC\)](#)
- [Australian Chief Medical Officer](#)
- [UK government](#)

What to do if you are stressed because of the news

If you're feeling nervous about the coronavirus, you're not alone. Being concerned and empathetic about this outbreak is normal. However, you may experience feelings of discomfort, impacting concentration, productivity and even disrupting sleep patterns.

What you can do to feel better

- **Stick to the facts as communicated by public-health agencies or medical professionals.** Instead of reading every article and going to every website, staying offline for a period can be beneficial. If you're concerned, sites that include accurate information include the [World Health Organization](#), the [Public Health Agency of Canada](#); the [US Centers for Disease Control \(USCDC\)](#); the [Australian Chief Medical Officer](#), and the [UK government](#).
- **Try and keep it in perspective.** Social media and news outlets can amplify misinformation. Keep in mind that there's a concerted global effort to try and contain this virus, and the World Health Organization is maintaining a [webpage](#) with answers to common questions.
- **Follow prevention tips to stay healthy.** Washing your hands often and properly is the single most effective way to stop the spread of disease.
- **Practice stress and anxiety management.** There are many proven ways to reduce stress and anxiety: getting enough sleep, balanced diet and hydration, exercise, talking about your fears with others, meditation, and more. Find the self-care practice that works for you.
- **Seek help from your Employee Assistance Program (EAP).** You have access to professional assistance and resources 24/7 – from connecting with a counsellor to learning how to meditate, find confidential help that can help you move forward.

Building resiliency in times of uncertainty

We are living in a complex world with change all around us. Naturally, this can make you feel uncertain or fearful about the present and future. The good news is that resiliency – the



© 2020 Morneau Shepell Ltd

ability to thrive in times of change and uncertainty – is learned, and you can start building your resilience today. Use the tips below to take on a more flexible, resilient mindset.

- **Accepting what's out of your control.** Focusing on that which you have no control over will leave you feeling frustrated and exhausted. There are certain circumstances or decisions that are not in your power to control. Let go of them. Doing so will help you move on and focus your energy more positively. Remember: though you may not be able to change these realities, you can change how you respond to them.

- **Embrace change.** There will always be change. Instead of concentrating on the disruptive aspects, take a flexible approach and accept that change is a fundamental part of life that can also bring opportunities and positive outcomes.

- **Staying focused on the big picture.** It's easy to get so wrapped up in the details of an event that you blow it out of proportion. Avoid "catastrophizing" and focus in on the real (or most realistic) impact. Looking at it from a broader perspective can help you more accurately assess its significance.

- **Maintain a positive attitude.** Resilience doesn't mean you have a positive feeling about every negative situation. It means that despite something going wrong you believe you can and will do your best to deal with the situation and move forward.

- **Connecting with others.** Having people around you with whom you can share feelings, discuss problems and receive advice is an essential part of weathering life's storms. It's also important to reach out for help when you feel overwhelmed by a situation.

Access your Employee Assistance Program (EAP) 24 hours a day, 7 days a week at [workhealthlife.com](https://www.workhealthlife.com).



*SERVICE DES RESSOURCES HUMAINES
HUMAN RESOURCES DEPARTMENT*

À: TOUS LES EMPLOYÉ(E)S
DE: Ann Watson, Directrice, Service des ressources humaines
DATE: Le 19 mars 2020
OBJET: CONSEILS POUR FAIRE FACE À L'ÉCLOSION DU CORONAVIRUS

La pandémie du coronavirus COVID-19 est une réalité inconnue pour nous tous au Québec. La CSEM reçoit des informations quotidiennement et suit les recommandations afin d'assurer une continuité de ses services tout en préservant le bien-être de chacun.

Nous vivons tous des changements dans notre routine personnelle et professionnelle à des degrés différents. De plus, les gouvernements canadien et québécois annoncent des mesures à tous les jours. Cela peut vous affecter ou affecter des gens de votre entourage physiquement mais aussi psychologiquement. Dans ce contexte, la santé mentale et le bien-être de plusieurs personnes sont éprouvés par les nombreux inconvénients nécessaires, l'anxiété et la croissance du risque d'isolement par les pratiques de distanciation sociale.

Votre programme d'aide aux employés, Morneau Shepell, a soumis une feuille d'information qui peut vous aider à minimiser les répercussions de certaines de ces réactions sur nos vies. Cette feuille d'information se trouve en pièce jointe. Morneau Shepell offrent également les webinars suivants:

- Coronavirus – [English](#) & [French](#)
- Managing Emotional Well-being during COVID-19 – [English](#) (*French available next week*)
- Introduction to Working Remotely – *coming soon!*
- Talking to your child about the Coronavirus – *coming soon!*

Morneau Shepell est un service confidentiel, gratuit, offert 7 jours par semaine, 24 heures par jour. Vous et votre famille peuvent les joindre par:

- Téléphone au 1-800-387-4765
- Clavardage
- Courriel à www.travailsantevie.com

De plus, vous pouvez trouver de l'information à jour sur la situation du COVID-19 au Québec en visitant le site du Gouvernement du Québec au <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>

Sachez que votre Service des ressources humaines est et sera là pour assurer la continuité des services et vous apportez support.

Pour toute information sur ce sujet, je vous invite à communiquer avec Marie-Claude Drouin par courriel au mcdrouin@emsb.qc.ca ou par téléphone au poste 7206

MCD/

Conseils pour faire face à l'éclosion du coronavirus

Qu'est-ce que le coronavirus?

La présence d'un coronavirus s'apparentant à la grippe a été signalée dans plusieurs pays au cours des derniers mois. Le coronavirus 2019 (COVID-19) est désigné comme étant la cause d'une éclosion de maladie respiratoire qui a d'abord été détectée à Wuhan, en Chine. La situation évolue rapidement et l'évaluation des risques peut changer quotidiennement. Vous pouvez trouver des mises à jour exactes et des renseignements détaillés sur les symptômes, la prévention et la propagation du virus dans les sites Web suivants :

- [Organisation mondiale de la Santé \(OMS\)](#)
- [Agence de la santé publique du Canada](#)
- [Centres de contrôle et de prévention \(CDC\) des maladies des États-Unis](#) (en anglais seulement)
- [Hygiéniste en chef de l'Australie](#) (en anglais seulement)
- [Gouvernement du Royaume-Uni](#) (en anglais seulement)

Que faire si vous êtes stressé par les actualités?

Si le coronavirus vous rend nerveux, vous n'êtes pas seul. Il est normal d'être préoccupé et empathique en raison de cette éclosion. Toutefois, vous pourriez ressentir un malaise nuisant à votre concentration, votre productivité et même votre sommeil.

Que pouvez-vous faire pour vous sentir mieux?

- **Tenez-vous-en aux faits communiqués par les organismes de santé publique et les professionnels de la santé.** Au lieu de lire chaque article publié et de visiter tous les sites Web, déconnectez-vous pendant un certain temps, cela pourrait vous faire du bien. Si vous êtes préoccupé, il y a des sites qui fournissent de l'information exacte, notamment celui de l'[Organisation mondiale de la Santé \(OMS\)](#), de l'[Agence de la santé publique du Canada](#), des [Centres de contrôle et de prévention \(CDC\) des maladies des États-Unis](#) (en anglais seulement), de l'[hygiéniste en chef de l'Australie](#) (en anglais seulement) et du [gouvernement du Royaume-Uni](#) (en anglais seulement).
- **Essayez de relativiser les choses.** Les médias sociaux et traditionnels peuvent amplifier la désinformation. N'oubliez pas que des efforts concertés sont déployés à l'échelle mondiale pour contenir le virus, et que l'OMS tient une [page Web](#) qui fournit des réponses aux questions courantes.
- **Suivez les conseils de prévention pour rester en santé.** Se laver les mains soigneusement et souvent est le moyen le plus efficace de stopper la progression de la maladie.
- **Gérez votre stress et votre anxiété.** Il existe différents moyens éprouvés pour atténuer le stress et l'anxiété : dormir suffisamment, avoir une alimentation équilibrée et s'hydrater, faire de l'exercice, parler de vos craintes aux autres, méditer, et plus encore. Prenez soin de vous-même.
- **Demandez le soutien de votre programme d'aide aux employés (PAE).** Vous avez accès à de l'assistance professionnelle et des ressources en tout temps; qu'il s'agisse de parler à un conseiller ou d'apprendre à méditer, trouvez le soutien confidentiel qui peut vous aider à aller de l'avant.

Renforcer sa résilience en période d'incertitude

Nous vivons dans un monde complexe qui change constamment. Naturellement, cela peut entraîner chez vous de l'incertitude ou de la crainte par rapport au présent et au futur. La bonne nouvelle, c'est que la résilience, cette capacité de s'épanouir en périodes de changement et d'incertitude, peut s'apprendre, et vous pouvez commencer à renforcer votre résilience dès aujourd'hui. Suivez les conseils ci-dessous pour adopter un état d'esprit plus souple et résilient.

- **Acceptez ce qu'il vous est impossible de maîtriser.** Ne voir que les éléments sur lesquels vous n'exercez aucun contrôle ne pourra que vous frustrer et vous épuiser. Il existe des circonstances et des décisions contre lesquelles vous ne pouvez rien. Lâchez prise. Vous pourrez ainsi centrer vos énergies sur des objectifs plus positifs. N'oubliez pas que si vous ne pouvez modifier la réalité, vous pouvez changer votre façon d'y réagir.
- **Soyez ouvert au changement.** Il y aura toujours des changements. Au lieu de vous concentrer sur les aspects perturbants, adoptez une approche souple et acceptez que le changement est une part essentielle de la vie qui peut également apporter son lot de possibilités et d'issues favorables.
- **Ne perdez pas de vue la situation dans son ensemble.** Il est facile de s'empêtrer tellement dans les détails d'un événement qu'il finit par perdre toute proportion. Évitez de le transformer en catastrophe et concentrez-vous sur son incidence réelle (ou plus réaliste). En l'envisageant sous une perspective élargie, vous pourrez en évaluer correctement la signification.
- **Cultivez une attitude positive.** Être résilient ne signifie pas que vous deviez considérer chaque situation négative d'un oeil positif. Cela signifie plutôt que même si quelque chose va mal, vous savez que vous pouvez vous en sortir et que vous prendrez les moyens pour y arriver, afin d'aller de l'avant par la suite.
- **Créez des liens.** Pour essayer les tempêtes de la vie, il est essentiel d'avoir dans votre entourage des personnes à qui vous pouvez exprimer vos sentiments, parler de vos problèmes et faire appel pour obtenir des conseils. Il est aussi important de demander de l'aide quand vous êtes dépassé par une situation.

Accédez à votre programme d'aide aux employés (PAE) en tout temps à www.travailsantevie.com.