



SERVICE DES RESSOURCES HUMAINES
HUMAN RESOURCES DEPARTMENT

À: TOUS LES EMPLOYÉ(E)S

DE: Ann Watson, Directrice, Service des ressources humaines

DATE: Le 23 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.