

soyez préparés

Une publication trimestrielle du Centre d'aide aux employés

Un télétravail qui fait le travail

Depuis l'annonce des premiers cas de COVID-19 au Manitoba et la réaction en constante évolution à l'arrivée du coronavirus dans notre province, la plupart d'entre nous ont été confrontés à des changements majeurs à notre routine. En particulier, le passage soudain et inattendu au télétravail pose son lot de défis, surtout pour les familles de jeunes enfants. Voici quelques suggestions pratiques pour gérer le télétravail, avec ou sans enfants.

Suggestions pour tous :

- Apprenez à connaître la politique de télétravail de votre compagnie en prêtant une attention particulière aux questions de confidentialité et de sécurité.
- Les vidéoconférences en ligne nous permettent de poursuivre nos activités de façon semblable à l'habitude, mais n'oubliez pas qu'essentiellement, lorsque vous utilisez cette plateforme, vous invitez des gens chez vous. Tous les utilisateurs devraient faire attention à ce qui est visible à l'écran durant ces communications. Adoptez une tenue professionnelle, utilisez une pièce appropriée et assurez-vous que la pile de linge pour la lessive est hors de vue.
- Prenez le temps de créer un lieu de travail confortable et fonctionnel. Faites preuve de créativité : utilisez ce que vous avez à votre disposition et n'oubliez pas que la perfection est l'ennemie du progrès.
- En télétravail, les gens ont tendance à moins bouger, alors prévoyez des pauses fréquentes pour vous lever et bouger. Dépoussiérez votre podomètre pour faire le suivi de vos pas et prenez des marches aussi souvent que possible. Un tapis roulant, un escalier, votre cour, le trottoir devant votre maison : ce sont tous d'excellents endroits pour bouger tout en respectant les pratiques de distanciation sociale. Un casque sans fil et un poste de travail improvisé avec des livres ou des blocs de bois peuvent faire une énorme différence pour votre corps.
- Maintenez une limite rigoureuse entre vos heures de travail et vos heures personnelles et prenez des pauses fréquentes. Utilisez un minuteur ou des rappels sonores pour maintenir le cap. Essayez de reproduire votre journée de travail typique dans la mesure du possible.
- Prévoyez des activités pour recharger vos batteries lors de vos périodes de repos. Si la télévision est une bonne façon de « s'évader », elle ne permet pas de faire le plein d'énergie. Prenez une marche, bavardez avec un ami ou un membre de votre famille, consacrez du temps à un passe-temps ou cuisinez un bon repas. Vous en ressentirez les bienfaits le lendemain.

Le saviez-vous?

La COVID-19 a créé des obstacles à nos façons habituelles d'obtenir un soutien en santé mentale, en plus de susciter un sentiment d'isolement chez bon nombre d'entre nous. Voilà pourquoi nous avons lancé **Connect Now**, une ligne de soutien que les membres peuvent appeler afin d'entrer en communication instantanée avec un professionnel en santé mentale de notre programme d'aide aux employés. **Connect Now** assure un soutien bref et en temps réel aux employés et à leur famille.

Pour accéder à **Connect Now**, communiquez avec nous directement au :

- 204-786-8880
- 1-800-590-5553 (sans frais)

Les appels au service **Connect Now** ne seront pas comptabilisés dans les séances de PAE incluses à votre régime. Vous continuerez donc d'avoir accès aux séances comprises dans votre régime.

- Enfin, soyez flexible dans vos attentes envers vous et envers les autres. Ce n'est pas le moment d'anticiper une productivité typique. Revoyez vos objectifs et visez plutôt à être bien investi dans la tâche immédiatement devant vous et à la mener à bien. La qualité prime sur la quantité.

Les parents sont confrontés à des difficultés uniques alors que la fermeture des écoles se poursuit. Les parents peuvent ressentir le devoir d'établir un semblant de routine au milieu de cette crise et de gérer la réaction de leurs enfants à ces changements tout

en tentant de maintenir un certain niveau de productivité au travail. Voici quelques points à considérer pour les familles où un ou les deux parents effectuent maintenant du télétravail :

- Les compagnies et les dirigeants ont un rôle considérable à jouer afin de créer une culture qui appuie les parents en télétravail. Acceptez que ce nouvel environnement de travail fasse l'objet d'interruptions et modérez vos attentes de productivité envers vous-même et les autres en conséquence.
- Reconnaissez que vos enfants et vous n'avez eu aucun choix par rapport à ces changements récents. Il y a des causes légitimes de deuil ici : les dernières semaines précieuses qu'un élève de 12e année aurait passées avec ses amis, les tournois sportifs et les sorties scolaires attendus avec impatience, les changements au style de vie, les occasions simples et soutenues de passer du temps avec des amis, des pairs, des collègues. Un changement que nous n'avons pas choisi a des répercussions différentes et il est nécessaire de faire un deuil ou simplement de reconnaître cette perte afin de passer à travers de façon plus efficace.
- Adoptez une approche plus souple. En tant que parent, il vous faudra peut-être revoir l'approche que vous trouvez normalement efficace. Si l'heure du coucher est difficile, essayez de vous rapprocher de vos enfants en les bordant plus longtemps, en leur lisant une histoire supplémentaire ou en vous couchant à côté d'eux pour leur demander comment ils vont. S'il est important de mettre vos enfants au lit à la même heure que d'habitude, essayez de commencer la routine du coucher un peu plus tôt pour permettre ces étapes additionnelles.
- Aidez les enfants à comprendre les raisons de ce changement. Vous pouvez permettre à vos enfants de se sentir comme des superhéros en leur expliquant que cette période passée loin de leurs amis et les autres modifications à leur routine sont des mesures qui contribueront à protéger des grands-mamans et des grands-papas, des petits bébés et toutes les autres personnes pour qui ce virus représente une menace grave. Inventez ensemble un nom de superhéros qui souligne ce comportement positif : Capitaine Tousse-dans-sa-manche, le protecteur des mamies! Expliquez-leur que leurs sacrifices actuels sont formidables, importants et dignes d'un superhéros (avec ou sans cape).
- Vous pouvez vous-même être un superhéros aux yeux de vos enfants. Prenez le temps de leur expliquer l'importance de votre rôle, de votre travail et de vos

propres efforts pour aplatir la courbe. Vos enfants disposeront ainsi d'un peu de contexte, ce qui pourrait les amener à respecter davantage votre nécessité de travailler depuis la maison.

- Si vous êtes en couple, assurez-vous de collaborer avec votre partenaire. Si vous travaillez tous les deux de la maison, essayez de planifier vos journées afin d'établir qui s'occupera des enfants à quel moment. Rappelez (gentiment!) l'un à l'autre le besoin de maintenir des limites saines autour des heures de travail et offrez un soutien moral dans la mesure du possible. N'oubliez pas que votre partenaire ou co-parent n'est pas l'ennemi ici.
- Impliquez les enfants dans les tâches quotidiennes de la maison et du travail. C'est un bon moyen de les occuper, mais aussi de les amener à sentir qu'ils sont des participants importants dans le système familial. Adoptez des habitudes saines, comme faire de l'exercice, en famille. De nombreux instructeurs de yoga et de conditionnement physique offrent des cours gratuits et payants en ligne : Instagram et Facebook Live sont d'excellentes ressources.
- Créez une routine quotidienne, puis modifiez-la au besoin. Les enfants fonctionnent mieux avec une structure, des limites claires et un plan connu. Même en période de changement, nous pouvons assurer cette structure en maintenant l'heure du coucher et des repas (cela s'applique aussi aux adultes), en donnant un rythme prévisible à la journée et en présentant des attentes claires.

En cette période difficile, nous sommes tous appelés, de différentes façons, à agir rapidement et avec assurance devant des situations et des rôles qui nous posent un défi. C'est normal d'avoir l'impression de patauger de temps à autre. Demander de l'aide peut faire la différence entre survivre et réussir. La Croix Bleue du Manitoba s'engage à soutenir nos collectivités en cette période difficile. Nous offrons des services de consultation par téléphone ou vidéoconférence pour votre famille et vous. Pour y avoir accès, il suffit de communiquer avec notre ligne d'accueil.

– Jodie Voth, thérapeute matrimoniale et familiale autorisée et conseillère du Centre d'aide aux employés

Pour de plus amples renseignements, appelez le Centre d'aide aux employés au 204.786.8880, par télécopieur au 204.775.0586 ou sans frais au 1.800.590.5553.

Soyez Préparés est une publication trimestrielle du Centre d'aide aux employés, une division de La Croix Bleue du Manitoba. Veuillez faire parvenir vos demandes de renseignements et correspondances à Centre d'aide aux employés, 599, rue Empress, Winnipeg (Manitoba) R3G 3P3, téléphone 204.786.8880, télécopieur 204.775.0586, sans frais 1.800.590.5553, télécopieur 204.788.5598. Soyéz Préparés est une publication de portée générale et n'est pas conçue pour s'appliquer à la situation spécifique d'un lecteur. Consultez un professionnel (conseiller, médecin, etc.) avant de prendre des mesures particulières à propos de l'un des sujets abordés.

Visitez : mb.bluecross.ca