

Cette activité de réflexion/journal peut aider tous les employés à se préparer pour la prochaine phase du travail dans le contexte de la COVID-19. L'objectif est de favoriser la sensibilisation aux besoins des individus et des équipes pendant la transition, et de soutenir des conversations saines entre la direction et les équipes. Les équipes peuvent aussi utiliser l'activité pour préparer pour un [Cercle de discussion](#).

Instructions

Réservez 15 à 30 minutes pour parcourir cette activité. Réfléchir à ceci est un cheminement personnel pour vous aider à analyser votre expérience pendant la COVID-19 à l'aide de notes, narration, dessins - vous choisissez. Qu'avez-vous découvert sur vous-même, votre travail, votre équipe ? Comment voulez-vous intégrer cet apprentissage à l'avenir ? N'hésitez pas à sauter les questions qui ne vous semblent pas appropriées ou auxquelles il peut être trop difficile de répondre pour le moment, ou de le compléter en plusieurs séances.

Comment démarrer une conversation en équipe

L'objectif est que chacun se sente libre d'exprimer ses pensées et ses sentiments en toute sécurité. Le partage peut avoir lieu après une période d'autoréflexion, ou « en réunion ».

- D'abord, établissez ensemble quelques règles de base, par exemple : écouter pour comprendre, rester curieux. Ces conversations peuvent être difficiles. Soyez prêt à faire face aux émotions — c'est normal. L'objectif est d'écouter et non de résoudre les enjeux partagés. Faites des pauses si nécessaire.
- Passez en revue les questions une par une. Pour chaque question, invitez chaque personne à partager ses pensées ou ses sentiments, verbalement ou par écrit. Le partage est volontaire. N'oubliez pas d'être respectueux des perspectives et des expériences des autres.
- Pour obtenir de l'aide pour tenir une conversation d'équipe, communiquez avec l'Unité de santé mentale en milieu de travail d'EDSC: EDSC.SMMT-WMH.ESDC@hrsdc-rhdcc.gc.ca

Compléter cette fiche d'exercices peut entraîner des sentiments difficiles. Si vous avez besoin d'aide, veuillez communiquer avec un ami, un membre de votre famille, ou communiquez avec l'un des services énumérés ci-dessous. Vous n'avez pas à traverser ça tout seul.

[Programme d'aide aux employés \(PAE\)](#) : 1-800-268-7708 ou 1-800-567-5803 pour les malentendants (disponible seulement pour les employés d'EDSC et les membres de leur famille)

Premières Nations, Métis et Inuits - [Ligne d'écoute d'espoir](#) : 1-855-242-3310

[Programme de soutien par les pairs d'EDSC \(PSP\)](#) : NC-HR-RH-PSP-GD@hrdc-drhc.net

Si vous souhaitez du soutien à préparer la discussion de l'une de ces préoccupations avec votre supérieur immédiat, veuillez contacter le [Bureau de la gestion informelle des conflits](#) (BGIC) : 1-866-382-7502

1) Quelles sont mes trois principales préoccupations pour la préparation de la prochaine phase du travail dans le contexte de la COVID-19 ? (Liées au retour au milieu de travail, aux déplacements domicile-travail, au télétravail, aux interactions sociales, au contenu et aux priorités du travail, aux relations au sein de l'équipe... tout ce qui vous préoccupe !)

a)

b)

c)

2) Pour me sentir en sécurité (physiquement, psychologiquement), supporté, impliqué et motivé au travail, de quoi ai-je besoin de...	
Mon organisation ?	
Mon gestionnaire/superviseur/chef d'équipe ?	
Les membres de mon équipe ?	
Moi-même ? Qu'est-ce qui est dans ma sphère de contrôle ?	
3) a) Quelles sont les choses que j'aimerais retrouver dans ma vie professionnelle à l'avenir, à la suite de mon expérience pendant la pandémie de COVID-19 ?	
<div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 10px; height: 60px; width: 100%;"></div>	
b) Afin de les maintenir, de quoi aurais-je besoin de...	
Mon organisation ?	
Mon gestionnaire/superviseur/chef d'équipe ?	
Les membres de mon équipe ?	
Les membres de mon équipe ?	
Moi-même ? Qu'est-ce qui est dans ma sphère de contrôle ?	

4) a) Quelles sont les choses **que je souhaite voir moins dans ma vie professionnelle** à la suite de mon expérience pendant la pandémie COVID-19 ?

b) Afin de réduire ce nombre de choses, de quoi aurais-je besoin de...

Mon organisation ?	
Mon gestionnaire/superviseur/chef d'équipe ?	
Les membres de mon équipe ?	
Moi-même ? Qu'est-ce qui est dans ma sphère de contrôle ?	

5) a) Quelles sont les personnes, activités, rôles, croyances (etc.) que j'ai perdues de vue ou qui ont pris fin à la suite de COVID-19 ? Ces activités peuvent se dérouler à l'intérieur ou à l'extérieur du lieu de travail. Par exemple, vous pouvez éprouver un sentiment global de perte de sécurité dans votre vie, de sécurité financière, d'une façon particulière de faire les choses, d'un projet qui a été annulé, et ainsi de suite.

b) Pour valider ce processus et me permettre d'accepter que les choses ont changé, de quoi aurais-je besoin de...

Mon organisation ?	
Mon gestionnaire/superviseur/chef d'équipe ?	
Les membres de mon équipe ?	
Moi-même ? Qu'est-ce qui est dans ma sphère de contrôle ?	