

# COVID-19

## (NOUVEAU CORONAVIRUS)

### Employés exprimant des inquiétudes ou de l'anxiété dans le lieu de travail

#### Introduction

Les employés et les gestionnaires peuvent éprouver un degré élevé d'incertitude, d'anxiété et de stress quant à la manière dont cette pandémie peut perturber leur travail et leur vie personnelle. Voici quelques conseils de base qui peuvent vous guider lorsque vous discutez avec des employés qui expriment leurs inquiétudes, alors que vous (et eux) continuez à fournir des services essentiels pour soutenir les Canadiens.

- **Prenez contact** : avec vos employés pour savoir comment ils se portent et quelles sont leurs inquiétudes. Demandez-leur ce que vous pouvez faire pour les aider à les réduire ou les régler. Encouragez-les à discuter de leurs inquiétudes avec vous au fur et à mesure qu'elles se présentent.
- **Ayez de l'empathie** : Dites à vos employés que vous savez que c'est stressant et que ce qu'ils ressentent est normal, notamment de l'anxiété, de la peur, du stress ou même de se sentir dépassé par les événements.
- **Rassurez** : Gardez à l'esprit qu'en période d'incertitude, vos employés recherchent des conseils à un niveau très personnel. Faites-leur savoir ce que fait EDSC pour assurer leur sécurité. Demandez-leur ce que vous pouvez faire pour les aider à réduire ou régler leurs inquiétudes. Cela peut inclure :
  - Organiser de courtes réunions d'information quotidiennes avec le personnel pour discuter des inquiétudes et renforcer les mesures de prévention ; noter les inquiétudes de la veille et vous adapter lorsque possible.
  - Rappeler aux employés les procédures mises en place pour servir les clients pendant une pandémie.
  - Rappeler aux employés les précautions générales (lavage et désinfection des mains, éloignement social, ÉPI le cas échéant).
- **Communiquez, partagez et prônez l'ouverture** : L'inquiétude et la peur grandissent en l'absence d'information actualisée. Faites savoir à vos employés qu'ils peuvent s'attendre à des mises à jour régulières de votre part. Communiquez même si la situation demeure inchangée.
- **Il est normal que vous n'ayez pas toutes les réponses** : Faites savoir à vos employés que vous n'avez peut-être pas toutes les réponses, mais que vous essaieriez de trouver une réponse et que vous leur répondrez dès que possible. (Consultez le [guide du gestionnaire](#), un intervenant ou un expert ou votre équipe de gestion pour obtenir des réponses ou des ressources disponibles sur la [page iService](#))
- **Ressources** : Rappelez à vos employés les ressources (PAE) qui sont disponibles pour ceux qui vivent un stress élevé. **1-800-268-7708 ou 1-800-567-5803 (ATS)**
- **Soyez compréhensifs** : Reconnaissez lorsque le stress est devenu difficile à gérer pour votre employé. Le stress peut entraîner de l'anxiété et même de la panique. Encouragez les employés à prendre du temps pour eux-mêmes pendant les heures de travail et rassurez-les en leur indiquant qu'ils peuvent prendre des mesures pour gérer le stress, comme des exercices de relaxation, écouter de la musique relaxante ou prendre des pauses régulières. **CECI S'APPLIQUE À VOUS ÉGALEMENT** - ne vous oubliez pas pendant cette période.
- **Reconnaissez** : Que ce n'est pas tout à fait la « routine habituelle » : sachez que le travail sera probablement affecté. Soyez flexible dans l'exploration des différentes options de travail pour répondre à chaque situation aussi pratiquement et raisonnablement que possible. Rassurez le personnel que les attentes vont changer en conséquence, et c'est bien ainsi. Nous sommes tous dans le même bateau et nous nous en sortirons tous ensemble.