



## Vers une résilience individuelle et collective : le stress lié à l'assouplissement des restrictions relatives à la COVID-19

Les journées chaudes et ensoleillées de l'été font doucement place aux températures plus fraîches de l'automne, à la rentrée scolaire pour les enfants et les jeunes adultes ainsi qu'à un retour général à la routine. Cette transition s'accompagne souvent d'un mélange de tristesse envers la fin de la saison et d'enthousiasme pour ce qui s'en vient.

Alors que l'été le plus unique que l'on ait vu depuis longtemps tire à sa fin, cette transition se déroulera parallèlement à une autre étape importante, soit l'accès graduel au lieu de travail de certains employés fédéraux pour la première fois en six mois.

Le retour à un environnement familial sera une expérience entièrement étrangère à bien des égards. Des aspects de l'environnement de travail tenus pour acquis seront désormais compris et traités différemment, qu'il s'agisse de postes de travail et d'espaces communs, d'espace personnel ou de la nouvelle « étiquette du bureau ». Or, cette situation ne se limite pas au temps passé sur le lieu de travail. En effet, la nouvelle expérience de la journée de travail pourrait maintenant commencer dès les déplacements du matin et ne se terminer qu'à l'arrivée à la maison.

Une telle incertitude peut causer du stress, car nous cherchons par nature la stabilité, la prévisibilité et la certitude dans notre vie, choses que la COVID 19 a grandement perturbées. L'accès accru aux lieux de travail entre aussi en compte. Cette transition à partir du travail à distance nous fait symboliquement « sortir de notre bulle », soit la situation à laquelle beaucoup d'entre nous se sont habitués ces derniers mois, entourés de nos proches dans

notre espace personnel et ne sortant que lorsque c'est nécessaire. En outre, le retour sur les lieux de travail augmente le potentiel d'exposition au risque et, par conséquent, le stress.

Ce n'est pas le premier changement majeur dans nos vies qu'entraîne la COVID 19; c'est simplement le plus récent.

Cette incertitude constante crée une « fatigue pandémique » qui pose un défi supplémentaire lors du passage du travail à distance au travail au bureau (ou de la poursuite du travail à domicile pour certains).

Une mise en œuvre réussie exige donc un certain degré de résilience organisationnelle et individuelle, soit la capacité à surmonter l'adversité. Au niveau individuel, ce bulletin a consacré un numéro précédent à la gestion de la santé mentale en période d'incertitude. Ce numéro s'adresse à toute personne qui pourrait avoir besoin de retourner sur le

lieu de travail et a pour objectif d'aborder les stratégies à mettre en œuvre au cours de la période précédant le retour progressif ou complet sur le lieu de travail et dans les semaines qui suivront afin de contribuer à atténuer le niveau d'incertitude et de stress qu'entraîne cette période unique.

## N'oubliez pas qu'il s'agit d'une expérience collective

Il s'agit là plutôt d'un rappel général de l'ampleur et de l'effet de la pandémie dans nos vies collectives. Cette situation touche chacun de nous dans une certaine mesure, que ce soit par sa visibilité quotidienne dans les médias ou une perturbation considérable de la routine. Beaucoup d'entre nous connaissent quelqu'un que le virus a rendu malade et, malheureusement, des personnes qui ont perdu la vie. Cette pandémie n'est pas terminée, et il n'existe pas de calendrier précis pour le retour à un semblant de normalité. En effet, les mêmes risques et préoccupations demeurent. L'accès accru au lieu de travail constitue la prochaine étape vers le rétablissement de nos routines et de nos activités habituelles. C'est une phase importante pour tous qui apporte un nouveau niveau d'incertitude et de stress. Nous rappelons que « nous sommes tous dans le même bateau » crée des possibilités de connexion et de soutien mutuel et renforce le sentiment de communauté qui agit comme facteur de protection durant cette transition.

## Informez-vous et posez des questions

Les organisations dans la communauté sont tenues de suivre les directives communiquées par les autorités locales de santé publique afin de réduire au minimum le risque d'exposition pour le personnel et les clients. Prenez le temps de lire ces directives. Si vous avez toujours des questions, posez-les. Une bonne compréhension des protocoles de sécurité en place vous aide à visualiser et à anticiper ce qui vous attendra lorsque vous vous rendrez au travail et en reviendrez ou lorsque vous utiliserez des services locaux. Vous pourrez ainsi prendre des décisions éclairées pour vos déplacements.

De même, votre ministère suivra les conseils en matière de santé et de sécurité au travail afin de réduire autant que

possible les risques pour le personnel. Les mesures prises peuvent varier d'un ministère à l'autre. Cela dit, la sécurité est une responsabilité partagée, et votre rôle en tant qu'employé est de vous familiariser avec les protocoles mis en œuvre. En communiquant activement avec votre direction, vous contribuez aussi à renforcer votre connaissance et votre compréhension du nouvel environnement de travail, ce qui permet de réduire le niveau d'incertitude inhérent au retour sur votre lieu de travail.

## Faites activement la promotion de la sécurité dans votre espace de travail

L'accès accru à l'espace de travail engendrera une nouvelle étiquette de bureau. Entre autres, les règles et les attentes relatives à l'espace personnel, aux espaces communs, à la communication et à l'assainissement seront au départ peu familières et inconfortables pour tous. Des gestes anodins et familiers, comme les poignées de main, l'emprunt d'un stylo ou la simple proximité avec des collègues lors de l'exécution de tâches étaient parfaitement acceptables dans l'ancien environnement de travail. Cependant, ces mêmes actions présentent désormais un risque pour la santé. C'est là que la responsabilité partagée de renforcer les nouvelles attentes au travail prend toute son importance. Il faudra un certain temps pour nous y habituer. Si de petites violations involontaires se produisent, comment les signaler gentiment à nos collègues? Ce type de communication est difficile, mais important. Au niveau individuel, vous pouvez préparer quelques phrases pour différentes situations et vous exercer à les dire. Il vous sera alors beaucoup plus facile de renforcer les bonnes habitudes chez des collègues lorsque cela sera nécessaire.

Au niveau d'une équipe ou d'un ministère, la responsabilité partagée peut prendre la forme d'une discussion ouverte sur les façons d'appliquer les protocoles de sécurité dans l'espace de travail. Une compréhension commune de ce qu'on attend de chaque membre de l'équipe crée une culture de responsabilité mutuelle et un environnement de participation partagée à la sécurité, où un défi léger est lancé et reçu de manière positive.

## Communiquez avec vos ressources de soutien au travail

Vous n'êtes pas la seule personne à vivre les incertitudes de cette transition du travail à distance au travail sur place. Vos collègues éprouvent peut-être les mêmes sentiments. La création proactive de liens avec vos collègues permet d'obtenir du soutien et renforce le sentiment que « nous sommes tous dans le même bateau ». Les moyens habituels de créer des liens, comme des discussions autour d'un café ou d'un dîner dans la salle de pause ou une réunion improvisée dans votre bureau, ne sont peut-être plus des options sûres et viables. Cela peut donc vous demander une certaine créativité dans la manière dont vous créez et entretenez vos relations. L'essentiel est de trouver différents moyens de maintenir vos liens avec vos collègues et d'obtenir leur soutien.

## Faites preuve d'indulgence envers vous-même

Ce conseil est revenu souvent durant la pandémie, mais il mérite qu'on le répète ici. Bien que l'augmentation de l'accès au lieu de travail constitue une mesure positive, elle apporte aussi des facteurs de stress nouveaux et uniques. Par conséquent, faites preuve de patience envers vous-même; l'adaptation aux changements exige beaucoup d'énergie émotionnelle. Permettez-vous de ressentir de la fatigue et de l'épuisement ou de ne pas être, au début, en possession de

tous vos moyens. Prévoyez du temps personnel pour récupérer et vous ressaisir. Vous pourriez constater de fortes réactions en vous lors de la préparation au retour au bureau ou même quelques semaines ou quelques mois après la transition. Vous pourriez également n'avoir aucun effet indésirable. Ce sont là toutes des réactions parfaitement normales à une situation anormale. Il est donc primordial de faire preuve d'indulgence envers ce que vous ressentez. Des jugements, des attentes ou des règles concernant vos sentiments risquent d'ajouter au stress que vous ressentez déjà. Si jamais vos réactions ont un effet négatif sur vos activités personnelles ou professionnelles, il est important de demander de l'aide. Vous avez toujours accès à du soutien pour la santé mentale, que ce soit auprès de votre réseau personnel ou du programme d'aide aux employés. Vous le méritez amplement.

L'accroissement de l'accès au lieu de travail est une étape fondamentale de la transition vers le monde post-pandémie. Il incombe autant aux responsables des lieux de travail qu'aux employés qui reviennent de veiller à ce que ce retour se fasse en toute sécurité et sans désagréments. En cherchant activement à comprendre et à exécuter les nouveaux protocoles de sécurité et en veillant à votre propre santé émotionnelle tout comme à celle de vos collègues, vous pouvez jouer un rôle déterminant dans cette transition cruciale.

**Pour avoir accès à des services de soutien psychologique confidentiels, communiquez avec votre Programme d'aide aux employés au 1-800-268-7708 ou au 1-800-567-5803 pour les malentendants.**

**<http://www.santecanada.gc.ca/sae>**

**LifeSpeak, une plate-forme numérique de bien-être, est également disponible pour obtenir des conseils et des informations sur une variété de sujets ainsi que sur la COVID. La plateforme est accessible via le site web et l'application**

**Pour plus d'information, veuillez communiquer avec votre représentant PAE au sein de votre ministère.**

**Pour plus d'informations sur  
l'assouplissement des restrictions,  
consultez le site :**

<https://www.canada.ca/fr/gouvernement/fonctionpublique/covid-19/assouplissement-restrictions/guide-ministeres/lieux-travail-federaux.html>