

# La santé mentale pendant la pandémie de COVID-19 :



**C'est naturel d'éprouver du stress, de l'anxiété, de la peine et des inquiétudes durant et après une situation stressante.**

Personne ne réagit de la même façon, et vos propres sentiments changeront avec le temps. Remarquez et acceptez comment vous vous sentez. Prendre soin de soi durant une situation stressante vous aidera dans votre guérison à long terme. Si vous prenez soin de votre santé émotionnelle, cela vous aidera à penser clairement et à vous protéger, vous et vos proches.

## Pour les gestionnaires d'entreprises essentielles

**Les gestionnaires et les chefs d'équipe sont soumis à des facteurs de stress similaires à ceux de leur personnel et possiblement à d'autres qui correspondent à leur rôle. Il est important que les stratégies soient mises en place tant pour les employés que pour les gestionnaires.** En le protégeant contre le stress chronique et la mauvaise santé mentale durant cet événement, l'ensemble du personnel sera en mesure d'accomplir efficacement son rôle.

- Gardez à l'esprit que la situation actuelle ne va pas se régler du jour au lendemain. Concentrez votre attention sur les capacités professionnelles à long terme, plutôt que sur les réactions à court terme aux crises répétées.
- Favorisez les mesures préventives. Conseillez aux employés qui présentent des symptômes de rester à la maison et de consulter un médecin. Encouragez le lavage des mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes. Mettez à disposition du désinfectant pour les mains à base d'alcool à 60 % lorsqu'il n'y a aucun accès à de l'eau et à du savon.
- Fournissez à l'ensemble du personnel une communication de bonne qualité et de l'information précise et actualisée.
- Fournissez à l'ensemble du personnel une communication de bonne qualité et de l'information précise et actualisée. Effectuez une rotation des employés allant des fonctions les plus stressantes aux fonctions les moins stressantes.
- Jumelez les employés inexpérimentés à des collègues plus chevronnés. Le système de jumelage contribue à apporter un soutien, à surveiller l'état de stress et à renforcer les procédures de sécurité.
- Initiez, encouragez et surveillez les pauses au travail pour faire en sorte que les employés prennent les pauses nécessaires. Ces pauses sont vitales pour la santé physique et mentale des employés.
- Prévoyez des horaires flexibles pour les employés qui sont directement touchés ou dont un membre de la famille est directement touché par la maladie ou un autre événement stressant.
- Prévoyez du temps pour que les collègues puissent se soutenir mutuellement sur le plan social et émotionnel. Renseignez les employés sur les façons d'obtenir du soutien en matière de santé mentale et aidez-les à accéder à ce soutien en cas de besoin.

**Demander de l'aide ne constitue pas un signe de faiblesse, mais plutôt un signe de force.**

**CHIMO Ligne d'écoute - Besoin de parler? 1-800-667-5005**

**Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être – La Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être apporte une aide immédiate en offrant du counseling et des services d'intervention en cas de crise à tous les peuples autochtones au Canada : 1-855-242-3310**

**Jeunesse, J'écoute - Textez le mot PARLEZ au 686868 ou composez le 1-800-668-6868 pour jaser avec un Répondant aux crises bénévole, 24 heures par jour, sept jours par semaine.**