

Surmonter la crise de la COVID-19

Protéger la santé mentale des employés à leur retour à l'école

La réouverture des écoles peut être à la fois excitante et porteuse d'espoir pour plusieurs, mais possiblement aussi source d'inquiétude. En tant que gestionnaire, voici des moyens que vous pouvez prendre pour alléger les inquiétudes de vos employés et protéger leur santé mentale.

- 1 | Aménagez votre milieu de travail en respectant les mesures de protection recommandées par Santé publique Ottawa** – Communiquez clairement et directement les mesures que vous adoptez pour protéger les élèves et les membres du personnel.
- 2 | Suivez les recommandations d'organismes fiables, dont Santé publique Ottawa, pour vous assurer que votre lieu de travail prend les précautions nécessaires** – Santé publique Ottawa a créé un site Web offrant des renseignements à jour sur la pandémie à l'intention **des écoles** et **lieux de travail**.
- 3 | Sachez reconnaître les efforts que vos employés font pour s'adapter** – Pour protéger les gens et leur santé, il faudra apporter des changements à l'environnement de travail. Il est donc important de souligner la flexibilité et la résilience dont font preuve vos employés.
- 4 | Sachez reconnaître l'ardeur au travail dont vos employés font preuve** – Nous constatons tous à quel point nous avons besoin du personnel scolaire, peu importe leur rôle. Il est donc important de leur faire savoir tous les jours qu'ils sont importants et que nous leur en sommes tous reconnaissants.
- 5 | Désignez un « lieu sûr » pour les employés** – Les travailleurs ont plus que jamais besoin de prendre du recul par rapport à la réalité actuelle. Un lieu tranquille pour se recueillir et prendre du temps pour eux-mêmes peut leur donner l'occasion de décompresser et d'être en mesure de continuer à travailler.
- 6 | Encouragez les employés à prendre leurs pauses** – Veillez à ce que les employés puissent prendre leurs pauses pendant leur journée de travail; celles-ci sont essentielles à leur santé mentale et physique.



- 7** | **Créez un environnement qui inspire la confiance et le respect pour permettre aux employés d'exprimer leurs inquiétudes** – Demandez à vos employés de signaler toute préoccupation par rapport à leur environnement de travail actuel et agissez en conséquence.
- 8** | **Discutez de la possibilité d'adopter des modalités de travail flexibles** – Vos employés peuvent avoir des obligations dans leur vie personnelle qu'ils n'avaient pas avant la pandémie de COVID-19. Discutez avec eux de façons de les aider à trouver l'équilibre dans la foulée de la réouverture des écoles.
- 9** | **Assurez-vous que vos employés savent comment obtenir du soutien en santé mentale** – Rappelez à vos employés l'existence du PAE ou du PAEF offert au travail.



Si vous avez besoin de soutien, n'hésitez pas à communiquer avec le **Centre de détresse 24/7 d'Ottawa et de la région** au **613-238-3311** en anglais, ou avec **Tel-Aide Outaouais** au **613-741-6433** en français.

Pour obtenir des renseignements et des ressources, visitez le **SantePubliqueOttawa.ca/COVIDSanteMentale**.

Pour en savoir plus sur la protection de la santé mentale des travailleurs, consultez le guide **Surmonter la crise de la COVID-19 : guide de l'employeur**.

Dernière modification : le 20 août 2020