

## **Santé psychologique, peurs et angoisses durant une période anxiogène telle que la pandémie**

Pense-bête pour vous aider à gérer les émotions fortes et l'incertitude également pour vous aider à favoriser le maintien de votre équilibre psychologique et celui de vos collègues de travail durant cette période anxiogène. Il est souhaitable de les mettre en pratique le plus rapidement possible afin de bénéficier des effets à court terme.

### Actions individuelles



1. Être attentif à comment vous réagissez émotionnellement.
2. Accueillir et légitimer les émotions présentes.
3. Agir sur les situations où vous avez du contrôle. Éviter de mettre de l'énergie sur ce que vous ne contrôlez pas. Par exemple: la date de reprise des activités.
4. Faire quotidiennement une ou des activités qui vous font du bien et vous procurent du plaisir.
5. Entretenir la croyance que chacune et chacun dispose d'une capacité de résilience et de forces personnelles pour faire face à cette période difficile.
6. Reconnaître les pensées négatives envahissantes et les remplacer par des pensées positives.
7. Saisir les occasions présentes de prendre soin de soi et des autres pendant cette phase de transition.
8. Prendre un engagement mutuel avec un binôme (collègue de travail ou autre personne) qui pourra vous alerter face à l'observation de signes dénotant une certaine détérioration de votre état psychologique. Chacun agit ici comme un « gardien » l'un pour l'autre.
9. Adopter l'attitude collective: ensemble on peut s'en sortir !

### Actions pour les gestionnaires



1. Être à l'écoute de chacun des membres de votre équipe et leur offrir votre soutien.
2. Exercer un leadership « plus humain » en faisant montre des habiletés relationnelles telles que : l'écoute, l'empathie, la communication transparente, la souplesse, le soutien...
3. Mettre en avant plan la santé et le bien-être de vos équipes en évitant de se centrer qu'exclusivement sur la performance.
4. Agir avec souplesse, empathie et soutien auprès des personnes qui sont les plus à risque ou plus vulnérables.
5. Favoriser des échanges où les différences individuelles sont utilisées à des fins de complémentarité.

6. Mettre à contribution l'intelligence collective de vos équipes de travail en les invitant à esquisser les grandes lignes d'un plan de retour au travail.
7. Préparer certaines étapes du retour au travail comme vous le feriez pour le retour d'une personne qui s'est absentée pour raison psychologique. Prévoir comment se fera l'accueil, la prise de contacts, organiser des échanges sur l'impact de l'absence et du retour à la réalité, préciser les priorités, dégager les leçons tirées ainsi que les apprentissages importants.

### En résumé

Le plus grand capital que nous possédons tous et notre CAPITAL SANTÉ. Il faut le protéger et agir en prévention pour soi et pour les autres.

Chaque épreuve de la vie offre une opportunité de saisir la nouveauté qui se présente. Profitez de cette occasion pour amorcer un moment d'échanges avec votre équipe en engageant un dialogue ouvert sur comment vous pourriez mettre en place des actions préventives pour le plus grand bien de tous. Puis convenez ensemble d'un plan d'actions personnalisé qui tiendra compte des réalités personnelles et organisationnelles.

Puisqu'aborder ouvertement la santé psychologique permet de diminuer les tabous entourant la santé mentale, cette démarche vous sera bénéfique à court, moyen et long termes.

Bonne santé!



**Ghislaine Labelle**, M.Ps., CRHA, Distinction Fellow, CSP.  
Conférencière, auteure et médiatrice accréditée.

Groupe SCO  
514 990-2264, glabelle@groupesco.com  
www.ghislainelabelle.com