

FAIRE FACE À LA FATIGUE PANDÉMIQUE AVEC VOS ÉQUIPES : LE POUVOIR DU DIALOGUE

DESTINATAIRES DE L'OUTIL

RH et managers

Aide-mémoire à l'intention
des salariés

OBJECTIFS DE L'OUTIL

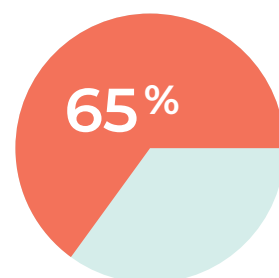
Donner des occasions d'exprimer, de raconter / d'écouter activement
et de normaliser le vécu de chacun avec bienveillance.

Aider les salariés à retrouver un sentiment de cohérence, à donner
du sens à ce qui arrive, aider les gens à mieux comprendre la
situation actuelle.

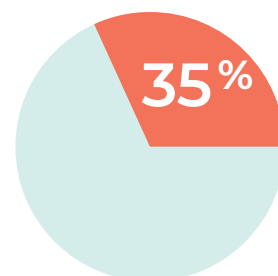
Conséquence d'une crise qui perdure : la fatigue pandémique

Il va sans dire que la pandémie qui se prolonge devient difficile pour le moral
de tous et chacun. Une large enquête québécoise a révélé que 65 % des
adultes québécois sont fatigués d'entendre parler de la COVID-19 (fatigue
informationnelle).

Plus préoccupant encore : plus du tiers se sentent épuisés de suivre les mesures
sanitaires et de faire des sacrifices pour les plus vulnérables
(fatigue comportementale).



FATIGUE
INFORMATIONNELLE



FATIGUE
COMPORTEMENTALE

**Cette fatigue est d'autant plus présente chez certains groupes, comme les
jeunes (18-34 ans), les parents, ou encore les travailleurs en présentiel.**



FAIRE FACE À LA FATIGUE PANDÉMIQUE AVEC VOS ÉQUIPES : LE POUVOIR DU DIALOGUE



IMPACTS SUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE ET LES COMPORTEMENTS FACE À LA PANDÉMIE

Les personnes vivant ce phénomène de fatigue pandémique se retrouvent deux fois plus souvent avec des problèmes de santé psychologique (ex. : anxiété, dépression, troubles du sommeil ou de la concentration).

De plus, cette fatigue se reflète dans leur intention de ne pas adhérer aux mesures sanitaires, de ne pas se tenir informé sur la COVID-19, ou encore de ne pas faire vacciner leur enfant.



2X PLUS

DE PROBLÈMES
PSYCHOLOGIQUES



2X MOINS

D'ADHÉSION AUX
MESURES SANITAIRES

OUVRIR LE DIALOGUE : UN MOYEN SIMPLE ET PUISSANT

Dans ce contexte, le fait de discuter en équipe des situations stressantes a plusieurs bénéfices.

→ Retrouver un sentiment de cohérence :

Des études récentes démontrent qu'il existe un facteur de protection important pour la santé mentale dans un contexte comme celui de la pandémie : le sentiment de cohérence. Il s'agit de la **capacité à comprendre et à donner un sens à une situation stressante**. Cela permet ensuite de **s'approprier son pouvoir d'action**, d'identifier les ressources pour y faire face. Autrement dit, discuter en équipe permet d'avoir une perception plus nuancée de la situation et de trouver des pistes de solution créatives face aux difficultés.

→ Apaiser les émotions négatives :

Les études sur la gestion du stress et des émotions révèlent que le simple fait de mettre des mots pour identifier un ressenti (**technique appelée « étiquetage verbal »**) en diminue l'intensité. De plus, le fait d'avoir un réseau de **soutien social** est une clé essentielle au bien-être et à la santé mentale.

Bref, c'est dans cette intention que le guide suivant vous outillera afin d'ouvrir le dialogue avec vos équipes et de faire face à la fatigue pandémique.



FAIRE FACE À LA FATIGUE PANDÉMIQUE AVEC VOS ÉQUIPES : LE POUVOIR DU DIALOGUE



Guide préparatoire à une discussion en équipe en contexte de fatigue pandémique

Voici des propositions de questions afin d'ouvrir le dialogue dans votre équipe et de retrouver ensemble une part de contrôle sur la situation.

En seulement 1 mot, comment vous sentez-vous actuellement?

Qu'est-ce qui est particulièrement difficile pour vous en ce moment (mesures sanitaires, obligations familiales, isolement, etc.)?

Qu'est-ce que l'équipe pourrait faire pour mieux vous soutenir dans ce contexte? Réalistement, ensemble, comment pourrions-nous adapter notre quotidien au travail pour faciliter cette période stressante?

Nommez une chose positive que la situation pandémique vous a apportée.

Que faites-vous au quotidien pour prendre soin de vous? Quelles idées pourriez-vous faire partager pour inspirer vos collègues?

DISCUTONS EN ÉQUIPE FACE À LA FATIGUE PANDÉMIQUE

La pandémie qui perdure s'avère difficile sur le moral pour plusieurs. Prenez quelques minutes pour répondre aux questions suivantes. Ensuite, nous ferons partager nos réponses en équipe.

En seulement 1 mot, comment vous sentez-vous actuellement?

Qu'est-ce qui est particulièrement difficile pour vous en ce moment (mesures sanitaires, obligations familiales, isolement, etc.)?

Qu'est-ce que l'équipe pourrait faire pour mieux vous soutenir dans ce contexte? Réalistement, ensemble, comment pourrions-nous adapter notre quotidien au travail pour faciliter cette période stressante?

Nommez une chose positive que la situation pandémique vous a apportée.

Que faites-vous au quotidien pour prendre soin de vous? Quelles idées pourriez-vous faire partager pour inspirer vos collègues?

Global-Watch.com

Reproduction permise pour les employeurs adhérents à Global-Watch à des fins non commerciales seulement, avec identification de la source : *Faire face à la fatigue pandémique avec vos équipes : le pouvoir du dialogue* © Réseau Global-Watch.com, 2022. global-watch.com



ASTUCES POUR LE DÉROULEMENT EFFICACE DE LA DISCUSSION :

- ➔ Afin que chaque membre de l'équipe soit préparé et ouvert à discuter, annoncez à l'avance que ce sujet sera à l'ordre du jour d'une de vos rencontres. Vous pouvez même choisir d'envoyer les questions à l'avance pour amorcer la réflexion individuellement.
- ➔ Vous pouvez bien sûr ajouter, reformuler ou retirer certaines questions selon le contexte spécifique de votre équipe. Qu'est-ce qui serait réellement utile d'aborder pour vous en ce moment ?
- ➔ Expliquez en vos mots pourquoi ce sujet est important pour vous, et quel est votre objectif en abordant ces questions en équipe, par exemple :
 - *La situation pandémique n'est pas facile pour personne. C'est encore plus important de s'écouter et de s'entraider.*
 - *Prenons quelques minutes ensemble afin de ventiler sur ces moments difficiles et de relâcher la pression.*
 - *Lors de cette rencontre, j'aimerais qu'on fasse partager nos trucs et astuces afin de préserver notre bien-être en télétravail.*
- ➔ Mandatez à l'avance quelqu'un pour noter les éléments-clés des discussions. Vous pourrez ensuite faire part des astuces de chacun et faire un suivi sur les pistes d'action discutées.
- ➔ Énoncez quelques règles d'or afin d'instaurer un climat propice à cette discussion, par exemple :
 - *Toutes les émotions sont valables, tant qu'elles sont exprimées dans le respect.*
 - *Donnons une place équitable à chaque personne qui souhaite s'exprimer.*
 - *Ce qui est partagé au sein de l'équipe reste au sein de l'équipe.*
- ➔ Dépendamment de la taille de votre groupe, vous pourriez proposer de faire un tour de table pour la 1^{re} question. Des participants qui sont sollicités plus formellement en début de rencontre seront naturellement plus engagés tout au long de la discussion.
- ➔ Ne jouez pas au psychologue. L'idée est simplement de démontrer à vos employés qu'ils ne sont pas seuls et de déterminer des pistes d'action à votre portée. Ensuite, adressez-les vers des ressources spécialisées qui sauront les accompagner individuellement au besoin.
- ➔ Envoyez l'aide-mémoire aux participants, afin de donner un outil concret à chacun. N'oubliez pas d'y inscrire les coordonnées des ressources disponibles dans votre organisation ou dans votre région.





FAIRE FACE À LA FATIGUE PANDÉMIQUE AVEC VOS ÉQUIPES : LE POUVOIR DU DIALOGUE



Aide-mémoire destiné aux salariés : 15 actions à prendre pour prendre soin de sa santé physique et mentale

Destinataires de l'outil

Salariés

Objectifs de l'outil

Retrouver un sentiment de cohérence, donner du sens à ce qui arrive,
prendre soin de soi.



Aide-mémoire

Pour prendre soin de soi au quotidien, voici les astuces les plus souvent répertoriées par les experts. Gardez-les à portée de main, avec les astuces de vos collègues, pour vous inspirer lorsque vous en aurez besoin!

 Pratiquer une activité physique régulièrement	 Adopter une saine alimentation	 Avoir un sommeil de qualité
 Pratiquer des techniques de relaxation	 Garder le cerveau actif	 Avoir un bon réseau de soutien social
 Être optimiste, garder une attitude positive et réaliste	 Avoir un modèle de résilience	 Développer un sens de l'humour
 Avoir une mission, donner un sens à ce que l'on fait	 Être organisé et bien planifier (tant au niveau personnel que professionnel)	 Recadrer les pensées en lien avec l'événement difficile
 Développer sa conscience morale (valeurs et croyances de vie)	 Ne pas hésiter à demander de l'aide	 Cultiver sa spiritualité



Reproduction permise pour les employeurs adhérents à Global-Watch à des fins non commerciales seulement, avec identification de la source : *Faire face à la fatigue pandémique avec vos équipes : le pouvoir du dialogue* © Réseau Global-Watch.com, 2022. global-watch.com



En cette période stressante et éprouvante, il est important de ne pas rester seul, de se confier à des personnes de confiance et de ne pas hésiter à demander de l'aide.

Voici quelques ressources qui sont disponibles pour vous :



Reproduction permise pour les employeurs adhérents à Global-Watch à des fins non commerciales seulement, avec identification de la source : *Faire face à la fatigue pandémique avec vos équipes : le pouvoir du dialogue* © Réseau Global-Watch.com, 2022. global-watch.com

2



FAIRE FACE À LA FATIGUE PANDÉMIQUE AVEC VOS ÉQUIPES : LE POUVOIR DU DIALOGUE



Références

1. Définition initiale du concept de sentiment de cohérence dans le contexte du modèle de salutogénèse. Lindstrom, B. and Eriksson, M. (2006) *Contextualizing salutogenesis and Antonovsky in public health development*. Health Promotion International, 21, 238–244
2. Recension de la littérature sur la résilience et la cohésion sociale en contexte de COVID-19 : INSPQ. (2020). *COVID-19 : la résilience et la cohésion sociale des communautés pour favoriser la santé mentale et le bien-être*. Disponible en ligne : www.inspq.qc.ca/sites/default/files/covid/3016-resilience-cohesion-sociale-sante-mentale-covid19.pdf
3. Présentation de l'étude de la Dr Généreux en lien avec une recension de la littérature sur le sentiment de cohérence : Généreux, M.; Roy, M.; Paré, C.; Lévesque, J. Renforcer les capacités d'adaptation des individus et des communautés en contexte de pandémie : le rôle clé du sentiment de cohérence UIPES, REFIPS, 2020-12, 25 p. Disponible en ligne : refips.org/wp-content/uploads/2020/12/COVID19_SOC_UIPES_REFIPS_final.pdf
4. Direction de santé publique de la Montérégie (2021). Le sentiment de cohérence et son rôle dans la réduction des impacts psychosociaux de la pandémie de COVID-19 extranet.santemonteregie.qc.ca/userfiles/file/sante-publique/promotion-prevention/Sentiment-coherence.pdf
5. Sonia Lupien (2019). *À chacun son stress*. Éditions Va savoir.
6. Sonia Lupien (2020). *Par amour du stress*. Éditions Va Savoir.
7. Global Watch et Dr. Mélissa Généreux : *Les impacts psychosociaux de la pandémie : qu'en savons-nous et comment y faire face?* Événement du 1er décembre (PPT et aide-mémoire)
8. Global Watch : *Évaluer le bien-être en télétravail, préparer la transition vers un mode de travail hybride et assurer un suivi*
9. Global Watch : Agir pour réduire la stigmatisation au sein de vos équipes
10. Global Watch : Aider au développement de la résilience des managers
11. Global Watch : Prendre soin de soi et bâtir sa résilience physique et psychologique