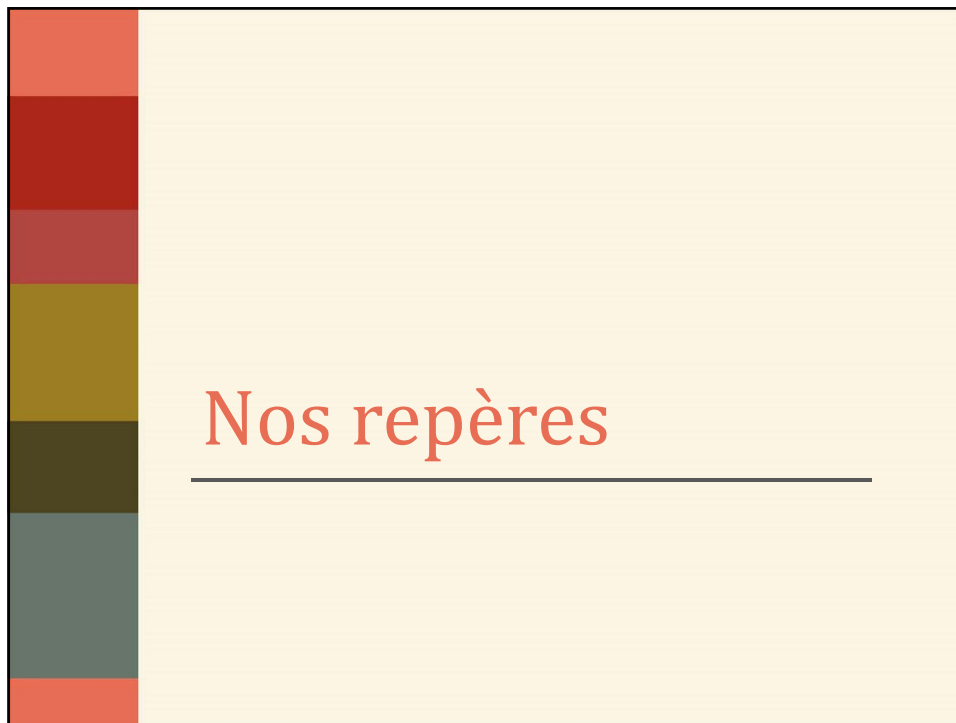




Objectifs de la présentation

Dans ce contexte « hors du commun »

- Comprendre ce qui nous arrive à l'échelle humaine
- Identifier des pratiques adaptatives personnelles et collectives favorables à la santé psychologique



Le bien-être psychologique

- **En toute situation**, la santé psychologique d'un humain dépend de la satisfaction de ses besoins fondamentaux.
- Sécurité (physique et psychologique)
- Autonomie
- Compétence
- Affiliation

ASSTSAS

4

A slide with a white background. The title 'Le bien-être psychologique' is underlined. Below it is a bulleted list of five items. At the bottom left, the text 'ASSTSAS' is visible. At the bottom right, the number '4' is displayed in a red box. A vertical bar of colored segments is visible on the left edge of the slide.

En contexte de crise

Nos repères sont en transformation
Notre besoin de sécurité est affecté

Réactions possibles :

- Niveau de stress élevé
- Niveau de stress trop bas
- Niveau de stress normal

Établir les moyens à notre disposition pour répondre à nos besoins ...

ASSTSAS

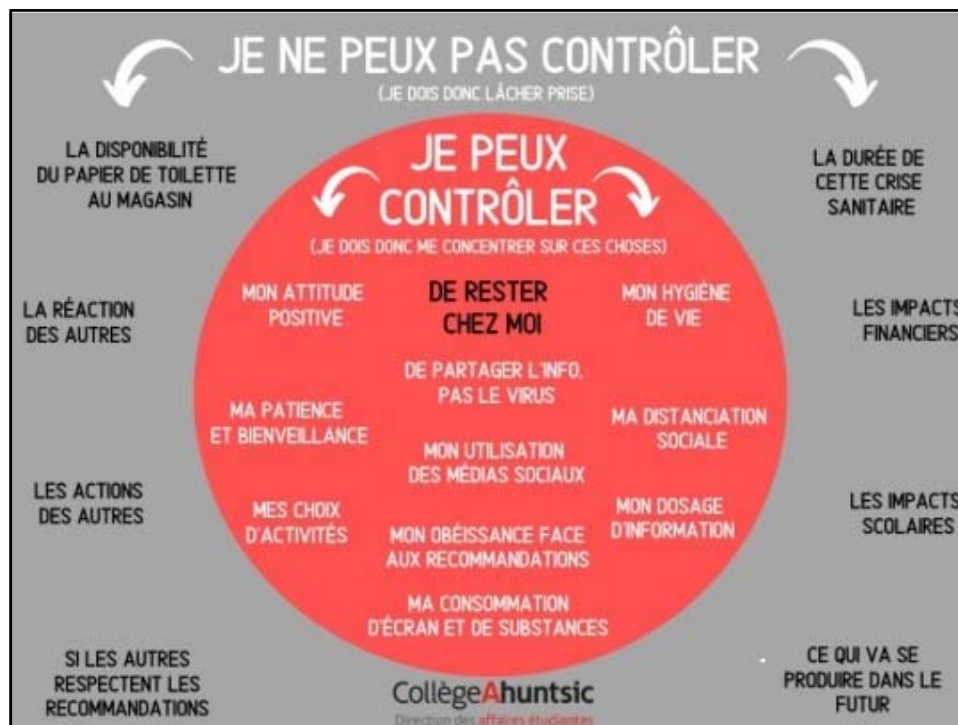
5

Pour réduire notre anxiété

- Maintenir une routine quotidienne
- Prévoir des activités (se mettre en action)
- Doser les informations, s'en tenir aux sources d'information fiables, le point de presse quotidien
- Reconnaître les faits positifs, les bonnes nouvelles (ex. : notre situation est meilleure que le scénario envisagé)
- Se faire plaisir, réaliser une activité source de réconfort
- Se rappeler ce sur quoi nous avons du contrôle et ce sur quoi nous n'avons pas de contrôle

ASSTSAS

6



Pour ceux qui sont au front

Pour réduire le sentiment de peur

- Respecter toutes les mesures de précaution demandées pour soi et pour rassurer les autres
- S'entraider entre collègues, se soutenir
- Instaurer une communication claire, prévoir des réunions (virtuelles selon le cas)
- S'informer au besoin, ne pas demeurer dans le doute
- Consulter des sources sûres (interne et externe)

Gérer humainement les changements

Gestionnaires, informez les travailleurs de la situation

- Diffusez régulièrement des rapports d'étape
- Recueillez périodiquement les réactions des gens, soyez ouvert aux commentaires et efforcez-vous d'y donner suite
- Décelez rapidement les difficultés rencontrées et intervenez
- Dotez-vous d'un mécanisme de rétroaction rapide pour transmettre, ou corriger, certaines informations au bon moment (avant l'apparition de rumeurs, avant que des personnes concernées n'apprennent une nouvelle par le biais des médias)

ASSTSAS

9

Gérer humainement les changements

Gestionnaires

- Soyez franc, c'est-à-dire montrez la situation telle qu'elle est, ce qui progresse, ce qui stagne, ce qui s'en vient et ce que vous ne savez pas encore
- Exprimez clairement votre opinion et vos attentes, et ce, régulièrement tout au long du processus de changement
- Mettez en valeur les gains et les opportunités à retirer de ce contexte hors du commun
- Reconnaissez les efforts, félicitez, encouragez

ASSTSAS

10

Gérer humainement les changements

Exemples de soutien psychologique

- Reconnaître les efforts fournis et les bons coups (le besoin de renforcement positif est souvent plus grand)
- Être présent sur le terrain pour rassurer les personnes
- Augmenter le nombre de consultations au Programme d'aide aux employés (PAE)
- Organiser des rencontres de dédramatisation
- Offrir des activités de formation sur la gestion du stress
- Instaurer des groupes de soutien et d'échanges
- Pensez à bien prendre soin de vous aussi !

ASSTSAS

11



Solutions

Quoi faire pour éviter la panique

- *Ne pas céder à l'anxiété excessive*
- **Éviter de se projeter dans des scénarios catastrophes**
- **Mettre à distance les pensées négatives** tout en restant malgré tout vigilant et alerte.
- **limiter les sources d'informations, et se limiter aux sources certaines. S'informer en continu favorise la panique**

ASSTSAS

13

Évaluation « objective » du risque

En prévention des événements accidentels, nous évaluons les risques en considérant des critères objectifs

Critères d'évaluation (s'en tenir aux faits, aux statistiques)

- Probabilité
- Gravité

ASSTSAS

14

Agissons sur les facteurs de protection

- Soutenir les autres et obtenir le soutien de notre entourage
- Briser l'isolement à l'aide de la technologie et du téléphone : il existe encore !
- Maintenir sa santé physique
- Pratiquer une activité relaxante (arts, yoga, méditation)
- Bien s'alimenter : les épiceries demeurent ouvertes
- En soirée, se distraire, pour favoriser un sommeil réparateur
- Aller chercher de l'aide professionnelle, si nécessaire

ASSTSAS

15

Tous pour un, un pour tous

- Respecter les efforts collectifs demandés et les mesures de protection recommandées
- Participer au mouvement de solidarité
- Faire sa part pour aider quelqu'un d'autre

ASSTSAS

16

Des ressources et des liens utiles

- Le site internet de Mme Sonia Lupien, directrice scientifique du Centre d'Études sur le stress humain - <https://sonialupien.com/>
 - COVID-19 - 10 signes qu'on est stressé
 - COVID-19 - L'arrivée de la colère spontanée
 - COVID-19 - La force de l'adaptation
- Le site internet de l'Ordre des psychologues du Québec - <https://www.ordrepsy.qc.ca/>
- Le site internet de l'Ordre des conseillers en ressources humaines agréés - <https://ordrecrha.org/>
- Votre programme d'aide aux employés, vos assurances collectives

ASSTSAS

17

Questions

Conclusion

Merci pour votre écoute !

Prenez bien soin de vous et des autres,
Ensemble, on va réussir !