

Conseils pour faciliter un retour sur lieu de travail ou une adaptation à un travail hybride



Après avoir été chez soi pendant une longue période en raison de la pandémie, de nombreuses personnes commencent à retourner sur leur lieu de travail. Certaines personnes se réjouissent à l'idée, tandis que d'autres y résistent. Quelle que soit votre situation, le fait est qu'un retour au travail va nécessiter une période d'adaptation, aussi bien pour vous que pour vos collègues.

Voici quelques éléments à envisager pour faciliter la transition pour tous.

Faites preuve de compassion. Chacun réagit différemment au changement. Sachez que vos collègues n'auront pas tous les mêmes réactions et émotions. Certains auront hâte de se retrouver. Pour beaucoup, les sentiments seront mitigés.

Pour certaines personnes, le retour au travail sera une source de stress et d'anxiété. Il se peut qu'elles soient irritables, épuisées ou aient du mal à se concentrer. Dans certains cas, elles peuvent même manifester des signes de dépression, de fatigue ou d'état de stress post-traumatique (ESPT). L'adaptation à une nouvelle routine peut être déplaisante pour bon nombre de personnes. Si vous constatez qu'un collègue a des difficultés, envisagez de lui en parler discrètement. Selon votre rôle, encouragez-le à en discuter avec

son responsable ou à demander de l'aide. Un programme d'aide aux employés est un excellent point de départ.

Sachez à quoi vous attendre. Renseignez-vous sur les politiques mises en place dans votre entreprise pour prévenir la transmission de la COVID-19. Ainsi, vous comprendrez les mesures de précaution prises et celles qu'on attend de vous. Par exemple, demandez à votre responsable d'expliquer le protocole d'utilisation des espaces communs, la possibilité de participer aux réunions virtuellement, etc. Plus vous saurez à quoi vous attendre, mieux vous serez préparé(e).

Respectez les choix des uns et des autres. Certaines personnes s'adaptent facilement et se sentent plus à l'aise que d'autres, même en temps normal.

Les règles varient selon les entreprises et peuvent changer au fil du temps. Tant que vos collègues suivent les directives établies, veillez à respecter leurs choix. S'ils s'en écartent, envisagez de leur en parler poliment et discrètement, ou d'en discuter avec un responsable.

Si vous-même préférez prendre des mesures de précaution malgré les directives, continuez alors à porter un masque, à vous laver les mains fréquemment et à pratiquer la distanciation sociale, en dépit du comportement des autres.

Faites preuve de bon sens. Si vous êtes malade, qu'il s'agisse ou non de la COVID-19, restez chez vous et soyez compréhensif envers vos collègues qui décident de rester chez eux lorsqu'ils se sentent mal-en-point. Proposez des options visioconférence ou téléphone pour les réunions ; si vos collègues sont souffrants, ils pourront s'y joindre sans quitter leur domicile. Cela contribuera à prévenir la propagation de maladies et favorisera la santé et le bien-être de tous.

Apaisez votre esprit. Prenez le temps de faire des activités qui vous détendent, vous calment ou vous font plaisir. En même temps, identifiez les choses sur lesquelles vous n'avez aucun contrôle et faites de votre mieux pour les accepter. Et songez à toutes les choses que vous pouvez contrôler. Si vous ressentez de l'anxiété, demandez de l'aide. Parlez à votre médecin, ou contactez le programme d'aide aux employés de votre entreprise pour en savoir plus sur les soins de santé, la garde d'enfants et les autres ressources qui vous sont offertes.

Trouvez votre routine. Au fur et à mesure que vous vous forgez une nouvelle routine, il est important de mettre en place quelques pratiques saines telles le respect d'un horaire de sommeil régulier, la préparation de repas sains à emporter au travail et la programmation de petites pauses tout au long de la journée. Si certaines situations au travail, qui faisaient autrefois partie de votre quotidien, vous mettent désormais mal à l'aise, ne vous forcez pas. Et si vous avez besoin d'une aide supplémentaire, le programme d'aide aux employés vous propose des services adaptés à vos besoins.



Si vous avez besoin d'un peu plus d'aide, adressez-vous au Programme d'aide aux employés.

SOURCES :

Tiré de :
<https://www.liveandworkwell.com/content/en/member/article.16169.html> Accessed 3.30.22

Optum brochure: WF4045877_208281-032021_Vaccines-ReturntoWork_EN_US

Autre source de référence :

National Library of Medicine, "Six Key Advantages and Disadvantages of Working from Home in Europe during COVID-19."
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7917590/> Accessed 3.30.22

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le 911 si vous résidez aux États-Unis et si vous résidez en dehors des États-Unis, appelez le numéro des urgences ou rendez-vous au service des urgences. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses sociétés affiliées ou toute entité par lequel le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et tous ses éléments connexes, en particulier les services aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles partout et peuvent changer sans préavis. Le niveau d'expérience et/ou d'éducation des consultants faisant partie du Programme d'aide aux employés peut varier selon les termes du contrat ou les exigences réglementaires des pays. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2022 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF7172385 218903-042022 OHC