

PODCAST –
AVANÇONS ENSEMBLE :

Retour sur le lieu de travail



DR DYLAN ROSS

Lors du premier épisode du podcast Optum Avancions ensemble, le Dr Dylan Ross s'est entretenu avec le Dr Monika Roots, chef du service médical de Sanvello, sur le retour au travail. Ils ont discuté des émotions qui peuvent se manifester lors du retour sur le lieu de travail et comment y faire face. Ils ont aussi abordé les diverses manières de retisser les liens avec les collègues et donné des conseils aux responsables qui veulent faciliter la transition de leurs équipes.

Points saillants :

- Il est important de se préparer mentalement au retour sur le lieu de travail. Trouvez la technique d'ancrage qui fonctionne pour vous et commencez à la pratiquer maintenant.
- La COVID-19 ayant placé la santé mentale sur l'avant-scène, c'est une occasion pour les responsables de montrer leur soutien délibéré aux membres de leur équipe pour que ces derniers s'accomplissent non seulement en tant que personnes mais aussi forment un groupe cohésif.
- Les responsables donnent le ton pour le retour au travail. Pour faciliter la remise dans le bain, reconnaissez les émotions que les membres de votre équipe pourraient ressentir, définissez clairement vos attentes et concentrez-vous sur chaque membre en lui consacrant écoute et soutien.



DR MONIKA ROOTS

Conseils et techniques sur un plan individuel :

- **Journal de gratitude** : essayez de tenir un journal de gratitude pour y noter toutes les petites choses que vous appréciez et qui rendent vos journées plus agréables.
- **Objet d'ancrage** : Trouvez un objet qui vous calme, comme un beau galet tout lisse ou un bracelet sur lequel vous déposerez une huile essentielle calmante. Portez cet objet sur vous, où que vous alliez, et concentrez-vous sur lui lorsque vous sentez le stress ou l'anxiété monter.

- **Nommez vos émotions :** si vous ressentez une émotion négative comme l'anxiété, donnez-lui un petit nom marrant, comme Gertrude ou Alphonse et dites : « Ça suffit Gertrude ! ». Cela vous aidera à vous dégager de cette émotion.
- **5, 4, 3, 2, 1 :** nommez cinq choses que vous voyez, quatre que vous pouvez toucher, trois que vous pouvez entendre, deux que vous pouvez sentir et une que vous pouvez goûter. Cela vous reconnectera avec vos sens et vous ramènera dans le moment présent.
- **Panneau de signalisation imaginaire :** fermez les yeux et visualisez un panneau stop. Faites-vous en une description. À quoi ressemble-t-il ? Combien de côtés a-t-il ? Cela vous aidera à freiner vos pensées et vous ramènera dans l'instant présent.

Conseils et techniques pour les responsables :

- **Vous devez être le premier à mettre votre masque :** à l'instar des stewards qui lors des démonstrations des consignes de sécurité avant le décollage, mentionnent qu'il faut d'abord mettre son masque avant d'assister qui que ce soit, les responsables doivent s'assurer qu'ils prennent soin d'eux-mêmes afin d'être à même de servir les autres.
- **Donnez le ton :** Informez votre équipe sur ce qui les attend lors de leur retour sur le lieu de travail et reconnaissez que cette transition peut être difficile. Montrez à votre équipe qu'il est tout à fait acceptable, voire encouragé, de prendre soin de soi au travail, par exemple en y pratiquant vous-même un exercice d'ancrage.
- **Organisez une fête virtuelle de retour au travail :** une fête virtuelle de retour au travail permet d'associer les habitudes prises durant les derniers mois, à savoir les réunions virtuelles, avec une prise de conscience du retour au bureau.
- **Montrez votre soutien :** mettez un bocal ou une boîte dans votre bureau et demandez aux employés de glisser un bout de papier chaque matin vous laissant savoir comment ils se sentent ce jour-là. Cela vous permettra de jauger l'état d'esprit de l'équipe et de reconnaître le fait que la santé mentale fait partie intégrante de la vie quotidienne de chacun ; cela préserve également l'anonymat et rapproche les membres de l'équipe.
- **Utilisez la méthode LAP :** LAP est l'acronyme de Listen, Act et Pause (écouter, donner suite, marquer une pause). Lorsqu'un employé parle, mettez toute votre attention sur ce que vous entendez. Puis donnez-y suite en voyant comment vous pouvez activement apporter votre soutien à l'employé. Et marquez une pause pour vous permettre de prendre en compte vos propres émotions avant de répondre.

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 affiliés 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.

© 2020 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF998385 203788-072020