

JOURNÉE
SPÉCIALE
[COVID-19]

La gestion du stress et de l'anxiété

CRHA

Ordre des conseillers
en ressources
humaines agréés

Ghislaine Labelle, CRHA, Distinction Fellow
Psychologue organisationnelle et médiatrice
accréditée
Groupe Conseil SCO inc.

Jean-Pierre Brun, CRHA
Expert conseil associé
Empreinte Humaine
Professeur retraité de management,
Université Laval

Stress et anxiété

- C'est normal d'être anxieux dans ce contexte inédit!
- Anxiété positive: sensation diffuse - alerte et vigilance
- Anxiété hors contrôle: mode panique

La tendance chez les personnes anxieuses est ...

- Se faire du souci par rapport aux risques pour soi-même ou pour les autres ;
 - Recherche à contrôler des situations à faibles risques
 - Se concentrer sur les risques que les choses vont mal tourner
-
- Croyance: *Un malheur ou une catastrophe peut frapper à tout moment...*

À faire plus... face à des niveaux d'anxiété élevés, (dirigeants et RH)

- Communiquer calmement et régulièrement l'information disponible
- Accueillir les questions et les préoccupations des gens
- Faire un retour systématique sur les réponses à apporter aux préoccupations soulevées

À faire plus... face à des niveaux d'anxiété élevés, (dirigeants et RH)

- Créer des cellules de soutien – contact régulier avec les personnes plus à risques
- Prévoir des moments d'échanges pour anticiper le futur
- Mettre à contribution les personnes anxieuses (facilité à anticiper les risques possibles) avec des collègues rassurants pour solutionner les enjeux actuels et à venir

À éviter ... face à des niveaux d'anxiété élevés (dirigeants et RH)

- Faire comme si la pandémie n'existait pas (banaliser)
- Être trop surexposé aux informations négatives seulement – écouter en boucle les nouvelles.
- Ignorer les réactions de vos employés

Gestion du stress et de l'anxiété

INDIVIDUEL

- Se centrer sur les aspects où ils ont du contrôle
- Changer leurs pensées irrationnelles en des pensées positives
- S'offrir des moments de plaisir au quotidien
- Soutien social en virtuel, sinon avec votre animal de compagnie !

JOURNÉE
SPÉCIALE
[COVID-19]

PENDANT : Saisir les aspects positifs ou les apprentissages...

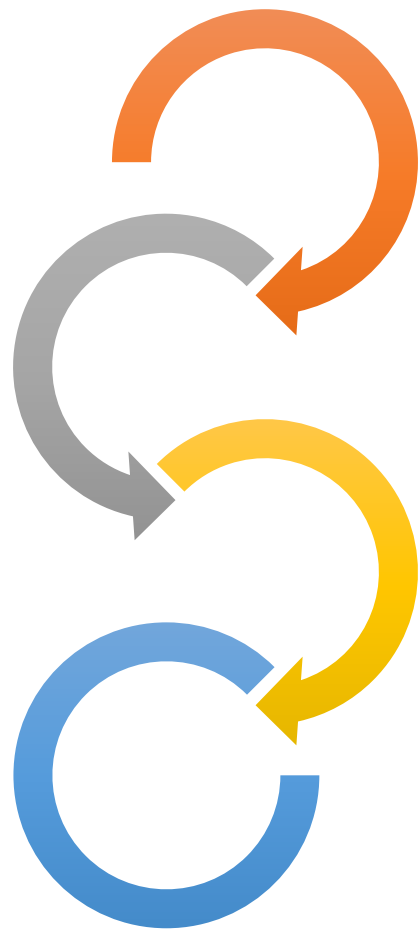
Nouvelles attitudes

- Bienveillance avec soi-même et les autres
- Retour à soi versus la performance...
- Meilleur contrôle de soi, de ses émotions
- Accès à des ressources insoupçonnées
- Attitude de collaboration et cohésion d'équipe face à l'adversité

APRÈS la pandémie

- Prévoir le retour au travail
 - Accueil
 - Réflexion sur les bénéfices : Comment on s'en est sorti ensemble ?
 - Rassembler, réunir, concerter, récompenser
- Vigilance post-pandémie : réactions post événement chez les leaders, les personnes fortes ou les plus sensibles

LES FONDAMENTAUX



VOS VALEURS

La pratique doit être plus qu'une activité, elle doit être une valeur

L'EFFORT

Le seul endroit où le mot succès est avant le mot travail, c'est dans le dictionnaire!

LA CONSTANCE

La continuité de votre pratique est gage d'efficacité

SA SANTÉ ET SON BIEN-ÊTRE

Poser des limites, penser à soi pour se protéger et être encore mieux pour soutenir son équipe

JOURNÉE
SPÉCIALE
[COVID-19]

Travailleurs qui ne sont pas en télétravail

Perception de deux classes de travailleurs

Peur d'être exposés au Virus

Droit de refus/retrait

Information et communication

Ne pas hésiter à appeler les gens

Attention à l'infobésité

Répondre aux demandes en 24 heures

JOURNÉE
SPÉCIALE
[COVID-19]

Soutien aux managers

Coaching management à distance

Prenez des nouvelles de votre manager

Ligne téléphonique de soutien

Collectif de travail

Fixez les réunions d'équipe pour 6 semaines

Favorisez la convivialité

Demandez à chacun d'expliquer ses contraintes personnelles

JOURNÉE
SPÉCIALE
[COVID-19]

Atteinte des objectifs

Définir des objectifs à court terme

Favorisez l'autonomie et le travail en sous-équipe

Reconnaissez le travail réalisé

Bienveillance et positivisme

Comme manager vous êtes le thermostat!

Expliquer à votre famille vos contraintes professionnelles

Portez une attention aux personnes silencieuses ou déjà en absence

JOURNÉE
SPÉCIALE
[COVID-19]

Et APRÈS!

1. Préparez votre organisation pour la prochaine fois;
2. Au retour au bureau le COVID sera encore présent, les craintes aussi!
3. Vous ne reviendrez pas à la situation D'AVANT;
4. L'autonomie, la souplesse des horaires voudront être conservées;
5. Organiser des moments d'échange lors du retour au bureau (mon pire/mon meilleur moment – ce que j'ai appris dans mon travail/ce que j'ai appris sur moi);
6. Organiser un séminaire pour célébrer ce « nouveau départ »;
7. Rencontrer chaque personne individuellement;
8. Faire une réunion sur ce que l'on peut changer dans le fonctionnement d'équipe pour être encore plus efficace/heureux

