Accompagnement lors de perturbations en milieu de travail

CM

Favoriser la stabilité et le soutien

Lorsque des perturbations en milieu de travail surviennent, qu'il s'agisse de moyens de pression, de réorganisations, voire de changements majeurs à une politique, les personnes peuvent réagir de façon très différente les unes des autres. Les réactions dépendent notamment de l'ampleur de la situation, de la manière dont vous êtes personnellement touché, ainsi que du fait d'y avoir participé ou non.

Certaines personnes peuvent réagir plus fortement que d'autres, souvent en raison des circonstances de vie, de déclencheurs émotionnels ou encore d'expériences passées stressantes ou difficiles. Rappelez-vous que les niveaux de stress et d'anxiété varient d'une personne à l'autre et peuvent aussi évoluer avec le temps. Il peut falloir plusieurs jours, voire plusieurs semaines, pour retrouver son niveau de bien-être habituel après une perturbation.

De manière générale, les gens font preuve de résilience, et certaines personnes peuvent ne présenter aucun effet négatif notable. Cependant, il est normal d'éprouver du stress et d'avoir besoin de soutien en période de transitions. Il n'est pas rare que certaines personnes qui vivent du stress minimisent ou évitent d'exprimer leurs réactions ou leurs préoccupations.

Signes de stress possibles:

- → Augmentation de la tristesse ou de l'inquiétude
- → Anxiété ou sentiment de culpabilité
- → Irritabilité ou agitation
- → Sentiment d'impuissance ou de déstabilisation
- → Fatigue ou manque d'énergie
- → Frustration, ressentiment ou colère
- → Changements dans les habitudes de sommeil et d'alimentation
- → Conversations sous un modèle « nous contre eux »
- → Difficultés à se concentrer, à prendre des décisions ou à terminer des tâches
- → Davantage de distractions et d'absentéisme, ou déclin du rendement

Accompagnement lors de perturbations en milieu de travail

Stratégies pour favoriser votre bien-être:

- → Adoptez une routine équilibrée : accordez-vous du repos, bougez régulièrement, hydratez-vous et maintenez une alimentation équilibrée.
- → Soyez indulgent envers vous-même, car vos habitudes peuvent mettre du temps à se rétablir.
- → Restez près des collègues, amis et membres de votre famille qui vous soutiennent.
- → Demeurez à l'affût de la situation grâce aux mises à jour de votre employeur et d'autres sources fiables.
- → Rappelez-vous que chaque personne a ses propres stratégies d'adaptation et ses forces.
- → Appuyez-vous sur les ressources à votre disposition, comme votre PAEF, votre assurance de soins de santé et les soutiens offerts dans votre communauté.
- → Reconnaissez que vos collègues ou les membres de votre communauté peuvent avoir des points de vue, des émotions et des opinions différents, et accueillez-les sans jugement.

Tournez-vous vers votre PAEF:

- → Consultations individuelles, de couple ou familiales
- → Thérapie cognitivo-comportementale en ligne
- → Santé mentale des enfants
- → Santé mentale des Autochtones
- → Le Premier pas
- → Transition de vie (soutien à la parentalité, changements de vie, etc.)
- → Conseils financiers et juridiques (sauf services juridiques en droit du travail)
- → Accompagnement professionnel (y compris le retour au travail)
- → Accompagnement en santé (maintien du bien-être physique)

Obtenez du soutien en cas de crise, offert en tout temps

Nº du soutien – 1 833 707 – 4747

Commencez aujourd'hui

app.greenshieldplus.ca/fr