



Surmonter la crise de la COVID-19 : Comment protéger la santé mentale de vos employés pendant la pandémie

La pandémie de COVID-19 continue à présenter de nombreux défis aux employeurs et aux propriétaires d'entreprise, mais il existe des mesures que vous pouvez prendre pour favoriser le bien-être de vos employés, qui sont le pilier de votre organisation.

1. **Donnez à vos employés la marge de manœuvre dont ils ont besoin pour faire leur travail tout en s'acquittant de leurs responsabilités supplémentaires** – En raison des différentes mesures mises en place pendant la pandémie, il est possible que les employés assument des responsabilités supplémentaires, comme s'occuper de leurs enfants ou de leurs parents âgés. Pour les aider à répondre à leurs différents besoins, réfléchissez avec eux. Vous pourriez par exemple modifier leurs quarts de travail habituels ou opter pour un horaire différent en cas de travail à distance.
2. **Encouragez vos employés à prendre les pauses et les congés auxquels ils ont droit** – C'est toujours une bonne idée, mais elle est encore meilleure aujourd'hui. Nous avons tous besoin de temps pour nous détendre, réfléchir et nous ressourcer, mais c'est encore plus important à une époque où tant de gens vivent dans l'incertitude et l'inquiétude. Même si nous ne pouvons pas voyager ou faire les choses que nous ferions normalement en vacances, il demeure important de prendre le temps de se reposer et d'oublier le monde du travail.
3. **Assurez-vous que les consignes relatives à la COVID-19 émises par les autorités de santé publique sont respectées sur votre lieu de travail** – En protégeant la santé physique et la sécurité des employés de votre organisation, vous protégez également leur santé mentale. Si vous respectez ces consignes, vous aiderez les gens à se sentir plus en sécurité en cette période et leur montrerez également que vous avez à cœur leur sécurité et leur bien-être.
4. **Passez en revue votre régime de congés de maladie en place et les prestations de maladie offertes** – Il est toujours important pour les gens de rester chez eux quand ils sont malades, et plus particulièrement pendant cette pandémie de COVID-19, mais cela peut être compliqué si les employés ne disposent pas d'un nombre suffisant de jours de congé de maladie pour couvrir le congé qu'ils doivent prendre.

C'est également le bon moment pour passer en revue les programmes d'aide aux employés et à la famille ainsi que la couverture applicable aux services de santé mentale pour être sûr que vos employés obtiendront le soutien dont ils ont besoin.

Les personnes qui ont besoin d'aide peuvent appeler le [Centre de détresse d'Ottawa et la région](#) au 613-238-3311 (anglais et français) ou [Tel-Aide Outaouais](#) au 613-741-6433 (français).

[Counseling On connecte](#) offre un accès rapide à une séance de counseling gratuite par téléphone ou vidéo. Ce service s'adresse aux enfants, aux jeunes, aux adultes et aux familles d'Ottawa et des environs.

Pour plus d'information et des ressources, consultez le site santepubliqueottawa.ca/COVIDsantementale.

5. **Renseignez vos employés sur l'aide qui leur est offerte par les administrations [fédérale](#), [provinciale](#) et [municipale](#)** – Les gens se sentiront appuyés s'ils savent qu'ils ont accès à des ressources pour les aider à passer à travers cette période difficile.
6. **Consultez des ressources en santé mentale qui sont dignes de confiance et renseignez-vous pour protéger la santé mentale de vos employés pendant la pandémie** – Il peut être difficile de savoir spontanément quoi faire pour aider vos employés. Mais il existe de nombreuses ressources qui pourront vous aider. Voici quelques exemples :
 - Santé publique Ottawa – [Surmonter la crise de la COVID-19 : Guide de l'employeur](#) et notre page Web [Ressources en matière de santé mentale pour les lieux de travail](#)
 - Centre de toxicomanie et de santé mentale – [Manuel de santé mentale pour les chefs d'entreprise](#) et le document d'accompagnement supplémentaire [Supplément COVID-19 au Manuel de santé mentale pour les chefs d'entreprise de CAMH](#).
 - Commission de la santé mentale du Canada – [Petit guide pour faciliter la santé mentale des employés pendant l'hiver](#)
 - Workplace Safety and Prevention Services – [Articles sur la santé mentale et la COVID-19](#) (en anglais seulement)
 - Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale – [Vidéos pour soutenir la santé mentale face à la COVID-19](#)