

# Comment puis-je aider mon équipe?



« C'est une période difficile. C'est normal de vous sentir de cette façon. »

« Voici des moyens qui peuvent nous aider à demeurer en sécurité... »

« Comment puis-je vous soutenir autrement? »

## Reconnaître et écouter

- ✓ Reconnaissez que quelque chose s'est produit.
- ✓ Revoquez les faits, sans entrer dans le détail.
- ✓ Écoutez et donnez l'occasion de discuter.

## Informar et rappeler

- ✓ Aider votre équipe à faire le point avec eux-mêmes sur leur santé mentale.
- ✓ Insistez sur l'importance de prendre soin de soi.
- ✓ Rappelez-leur comment utiliser les stratégies d'adaptation.
- ✓ Expliquez les ressources existantes.

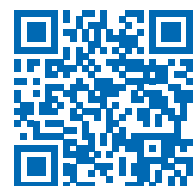
## Réagir et faire un suivi

- ✓ Observez votre équipe et faites le point avec les membres dans les heures, jours et semaines à venir.
- ✓ Montrez l'exemple : utiliser des stratégies d'adaptation saines et demandez de l'aide au besoin.

## Quand l'utiliser?

- ✓ Suivant l'exposition à tout facteur de stress ou incident en milieu de travail possible.
- ✓ Chaque fois que le niveau de stress est élevé dans l'équipe après que la menace immédiate est passée.

## Pour en savoir plus



[www.espritautravail.ca/covid19-eat](http://www.espritautravail.ca/covid19-eat)

