

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Se préparer à retourner au travail après la fin de la période d'isolement volontaire

Isolement volontaire, confinement ou quarantaine. Quelles que soient les mesures que vous avez observées durant la pandémie de COVID-19, les directives des autorités gouvernementales vous permettront ultimement de retrouver votre espace de travail. Alors que vous réintégrerez votre milieu professionnel, il se peut que vous éprouviez certaines difficultés au cours de cette transition. Si vous effectuez un retour au travail après une longue absence en raison de la COVID-19, nous vous recommandons de prendre les mesures suivantes :

Renseignez-vous sur ce qui vous attend à votre retour. Demandez à votre gestionnaire ce que vous devez anticiper à votre retour. Songez à des aspects pratiques, comme les mots de passe qui pourraient être expirés ou des codes de porte ou de stationnement qui ne sont plus valides. Si les directives de votre région vous obligent à respecter un éloignement social à votre travail, devra-t-on adapter votre environnement physique ou votre horaire pour refléter ces changements? En présence d'un gestionnaire d'immeuble ou de bureau, il se peut qu'ils aient une mise à jour à vous communiquer avant votre retour.

Prenez des mesures pour voir à vos besoins personnels et familiaux. Un retour en milieu de travail signifie peut-être que votre routine et les systèmes auxquels vous et les membres de votre famille vous êtes habitués durant la pandémie peuvent changer. Si on s'attend à ce que vous retourniez au bureau, alors que l'école de vos enfants est encore fermée, qui s'occupera d'eux? Si vous avez un parent âgé à votre charge, qui en prendra soin? Si une personne chez vous présente un risque plus élevé de contracter la COVID-19, avez-vous établi une routine à votre retour du travail pour réduire leurs risques d'exposition, comme vous laver les mains immédiatement en rentrant? Si vous avez ce genre de discussion à l'avance, vous ferez en sorte d'établir des attentes claires pour vous, votre partenaire et les membres de votre famille.

Planifiez votre retour avec votre gestionnaire. C'est toujours une bonne chose de vérifier auprès de votre gestionnaire quelles sont les priorités, même si vous avez poursuivi vos tâches de la maison. Y a-t-il des projets qui ont été interrompus au début de la pandémie de COVID-19, et qui redémarreront à votre retour? Si vous êtes gestionnaire, prenez note que vous devriez en parler à l'ensemble de l'équipe afin qu'ils soient informés des priorités et des attentes établies dès leur retour. Vous pourriez consulter votre agenda et prévoir des réunions de suivi avec les membres de votre équipe, ainsi qu'avec votre supérieur, dès que vous retournez en milieu de travail.

Soyez bienveillant envers vous-même et envers les autres. N'oubliez pas que, tout comme vous avez dû vous adapter pour accomplir vos tâches de la maison, votre retour au travail pourrait nécessiter certains ajustements. Par exemple, il se peut que de nouveaux membres de la direction aient été nommés ou que de nouvelles directives en matière de santé et de sécurité soient en vigueur. Acceptez le fait de prendre plus de temps à accomplir vos tâches, pourvu que vous restiez en sécurité dans l'exercice de vos fonctions. Soyez conscient des autres qui vous entourent; ils pourraient aussi avoir de la difficulté à s'adapter. Vous vous familiarisez rapidement à votre nouvelle routine qui vous semblera bientôt naturelle.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.