

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.

Retourner au travail après une mise au chômage technique

Si vous avez été en chômage technique en raison de la pandémie de COVID-19 et que votre organisation reprend ses activités, vous pourriez ressentir toute une gamme d'émotions alors que vous vous préparez à retourner au travail.

Sachez que vous vivrez une période de changement. Vous pourriez être fâché d'avoir été mis en chômage technique, ou soulagé que votre vie revienne graduellement à la normale. Vous pourriez avoir du mal à vous ajuster après une période d'inactivité. D'autres pourraient revenir au travail après avoir assumé des responsabilités nouvelles et complexes, comme enseigner à la maison, donner des soins ou faire du bénévolat.

Se préparer mentalement au retour
La pandémie de COVID-19 a touché de nombreux aspects de nos vies quotidiennes, surtout en ce qui concerne le travail. Alors que vous reprenez le travail, n'oubliez pas que votre organisation ou même vos fonctions pourraient vous sembler très différentes.Même si les règles entourant le confinement sont assouplies, vous et vos collègues pourriez continuer à pratiquer la distanciation physique et devoir étaler vos horaires, voire porter des masques au travail. Essayez de garder une attitude positive et l'esprit ouvert, et suivez les recommandations de votre autorité de santé publique locale ainsi que les politiques de votre organisation.

Voici quelques autres moyens de vous préparer mentalement à votre retour au travail.

Si vous avez besoin d'ajustements au travail, parlez-en à votre gestionnaire ou votre contact aux RH. La personne qui vous supervise pendant que vous êtes en chômage technique peut être un gestionnaire, un représentant des RH ou un gestionnaire de dossiers. Vous pourriez découvrir que votre situation a changé en raison de la COVID-19 ou que vous êtes dans une situation professionnelle différente de celle de votre conjoint ou d'autres membres de la maisonnée, ce qui pourrait avoir une incidence sur les services de garde des enfants ou les soins prodigués aux membres de la famille. Les horaires des transports en commun pourraient aussi être touchés. Il est important de maintenir le dialogue avec votre gestionnaire ou les RH afin qu'ils sachent quels sont les ajustements dont vous avez besoin.

Communiquez avec votre gestionnaire et vos collègues avant votre retour au travail. Si vous savez que votre chômage technique se termine, votre gestionnaire vous a probablement dit ce à quoi vous pouvez vous attendre à votre retour. Toutefois, il pourrait avoir davantage d'information à propos des priorités et des changements à vos fonctions. En contactant votre gestionnaire avant votre retour au travail, vous saurez ce qui pourrait être différent, et cela pourrait vous aider à vous y préparer.Avant votre retour, vous pourriez également écrire à vos collègues immédiats.

Gérez votre stress. Il est normal de se sentir stressé ou anxieux avant de retourner au travail après une période d'inactivité, et il peut être utile de confier ce que vous ressentez à votre gestionnaire ou au représentant des RH. Pour vous faciliter la tâche, trouvez des moyens sains de composer avec le stress, par exemple faire une promenade à pied ou une longue course, faire du yoga ou méditer. Prenez quelques minutes pour lire un livre, écouter de la musique ou vous adonner à une activité agréable. Si vous vous sentez dépassé, communiquez avec le programme d'aide de votre organisation afin d'obtenir des ressources et du soutien.

Lisez l'article intitulé **Se préparer à retourner au travail après la fin de la période d'isolement volontaire** pour en savoir davantage et obtenir d'autres conseils.

Avant votre retour
Faites ce que vous pouvez pour vous préparer, vous et votre famille, à votre retour au travail. Il s'effectuera plus aisément si vous avez eu l'occasion de voir à vos besoins personnels et familiaux.

Planifiez les services de garde des enfants le plus tôt possible. Si vous avez des enfants, vos services de garde habituels pourraient être encore fermés, alors il est préférable de communiquer avec les fournisseurs assez tôt pour avoir des détails. Vous pourriez également devoir modifier les horaires de garde de vos enfants en fonction de votre nouvel horaire de travail, s'il a changé. Testez la nouvelle routine pendant votre dernière semaine de chômage technique afin de faciliter la transition, aussi bien pour vous que pour vos enfants. Si vous le pouvez, trouvez un service de garde de rechange.

Rétablissez votre routine. Votre routine pourrait avoir changé pendant le confinement, et maintenant, elle changera de nouveau. Toutefois, voici des choses simples que vous pouvez faire pour vous remettre sur les rails :

- Couchez-vous et levez-vous aux mêmes heures tous les jours.
- Prenez vos repas à des heures régulières, et nourrissez-vous sainement.
- Faites de l'exercice régulièrement. Même si une certaine distanciation physique est toujours appliquée, faites des exercices aérobiques, marchez, courez, dansez, faites du jardinage ou du yoga à la maison.

© 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.