

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.

# Gérer les attentes quant à la « nouvelle normalité »

Si vous ne savez pas vraiment de quoi seront faits les mois et les semaines à venir, vous trouverez réconfortant de savoir que vous n'êtes pas seul — personne n'a jamais vécu quelque chose comme la pandémie de COVID-19.

Alors que les restrictions destinées à freiner la propagation du virus s'assouplissent, les espaces publics et les commerces de détail seront ouverts, et les écoles accueilleront de nouveau les élèves en classe, si ce n'est déjà fait. Toutefois, même si la vie commence à « revenir à la normale », certaines choses seront indubitablement différentes.

Difficile de dire avec certitude comment nous allons vivre après la pandémie, surtout dans les mois à venir, donc il est important de gérer vos attentes et de vous préparer à ce qui sera différent. Voici quelques suggestions en ce sens.

**École**

De nombreux élèves dans le monde continuent leur scolarité à la maison, à l'aide de l'apprentissage à distance et de l'enseignement à domicile. Toutefois, lorsque les enfants pourront retourner à l'école, vous devriez vous attendre à ce que les classes soient plus petites, que les élèves passent plus de temps dehors et doivent se conformer à de strictes règles de distanciation physique et d'hygiène.

Au Danemark, les enfants d'âge scolaire doivent se laver les mains toutes les deux heures, et les surfaces comme les comptoirs, les éviers et les poignées de porte sont désinfectées deux fois par jour. En outre, les garderies et les écoles qui ont rouvert au Québec limitent la taille des classes et ont mis en place des règles de distanciation physique.

**Travail**

Un grand nombre d'organisations permettent aux employés de travailler de la maison jusqu'à la fin de l'année, alors que d'autres s'attendent à ce que la majorité des employés continuent de travailler à distance au moins à temps partiel après la pandémie. Plusieurs s'attendent à ce que la main-d'œuvre soit beaucoup plus mobile, car la pandémie a montré qu'avec la bonne technologie, les gens peuvent travailler n'importe où.

Si vous retournez à un environnement de travail plus traditionnel, votre organisation pourrait mettre en place des politiques comme la prise de température corporelle avant que vous entriez dans l'immeuble, l'élargissement de l'espace physique entre les employés, une limite au nombre de personnes admises dans une salle de conférence, et la prise des repas au bureau au lieu des espaces communs, comme les cuisines et les cafétérias.

**Vie quotidienne**

Vous ferez vos courses différemment pendant encore un certain temps. Le magasinage sera différent. Les commerçants continueront de limiter le nombre de clients à l'intérieur de leur magasin, et ceux-ci devront suivre des flèches pour aller d'un bout à l'autre du magasin. Plusieurs régions qui assouplissent

les restrictions n’autorisent que le ramassage en bordure du trottoir pour les commerces non essentiels, et certains détaillants exigent que tous les clients portent un masque pendant qu’ils magasinent.

Selon l’endroit où vous habitez, votre gouvernement vous a peut-être permis de fréquenter les parcs et les sentiers récréatifs, ou l’envisage. Toutefois, il est important de se souvenir que ce qui est acceptable dans une ville, un comté ou un pays ne l’est peut-être pas ailleurs. Où que vous soyez, il est fort probable que la distanciation physique soit toujours encouragée.

Ce ne sont que quelques-uns des changements auxquels vous pouvez vous attendre, d’après ce qui se passe déjà dans certains pays. Il y aura probablement d’autres changements à mesure que nous nous habituerons à la vie après la pandémie. N’oubliez pas que vous devrez être souple et capable de vous adapter, car les changements se poursuivront sûrement à mesure que les restrictions se relâcheront. Certains seront temporaires, et d’autres deviendront la norme.

Si les changements que la pandémie de COVID-19 entraîne vous rendent anxieux ou inquiet, sachez que c’est normal. L’incertitude et les émotions qui l’accompagnent peuvent être difficiles à supporter. Parlez à votre médecin, un professionnel de la santé mentale ou un conseiller attentionné en recourant à votre programme d’aide.

Tenez-vous au courant de l’information et des consignes pertinentes à votre région en visitant les sites Web de votre gouvernement et des autorités de santé publique. En vous informant, suivant les consignes et faisant preuve de patience, vous aurez l’assurance nécessaire pour vous épanouir dans la nouvelle réalité.

© 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.