Équilibrer les attentes travail-vie pendant la COVID-19

THUNDERBIRD PARTNERSHIP FOUNDATION

Soutenir notre bien-être pendant COVID-19

Cette fiche d'information fait partie de l'engagement de la Thunderbird Partnership Foundation de fournir aux Premières Nations un soutien fondé sur la culture et axé sur les forces pendant la pandémie de la COVID-19. Ces ressources peuvent offrir des conseils alors que nos communautés doivent composer avec la crise sanitaire mondiale actuelle, tout en continuant de faire face aux enjeux sanitaires existants, notamment la consommation d'alcool et les problèmes de santé mentale.

Pendant cette période, les parents subissent des pressions, effectuent leur propre travail (souvent à domicile) et soutiennent l'apprentissage en ligne de leurs enfants.

Il y a eu une augmentation significative des demandes de réunions pour soutenir les défis COVID-19 par le biais de Zoom, les visioconférences, etc. et les travailleurs peuvent se retrouver de réunion en réunion! Nous devons être capables de faire notre travail et d'équilibrer nos attentes de vie.

CONSEILS POUR RÉDUIRE LA FATIGUE LIÉE AUX DÉCISIONS

- Élaborez des routines et planifiez des tâches répétitives (par exemple, repas, routines matinales avec les enfants, auto-soins).
- Soyez diligent avec les pauses et encouragez ceux avec qui vous travaillez à faire de même; prévoir du temps pour les besoins de santé personnels.
- Organisez votre travail (par exemple, répondez aux e-mails à des moments précis au lieu de leur répondre au fur et à mesure qu'ils arrivent, travaillez quand vous êtes le plus productif).
- Gérez votre temps.
- Déterminez les priorités pour chaque jour.
- Discutez avec votre superviseur des attentes concernant les délais et les résultats globaux pour savoir à quoi vous attendre.

SOUTIEN AU BIEN-ÊTRE DES TRAVAILLEURS

- Enregistrement quotidien avec l'équipe de direction et le personnel sur la santé et le bien-être.
- Évaluer les attentes par rapport aux besoins professionnels et personnels et communiquez-les clairement aux superviseurs / gestionnaires.
- Créez un groupe Facebook / Zoom pour le personnel, renseignez-vous régulièrement sur la santé de chacun, partagez des informations et des messages édifiants.
- Intégrez l'humour à votre journée pour gérer le stress, l'affronter et vous connecter.
- Envisagez des soutiens culturels à l'auto-soins.
- Soyez indulgent envers vous-même.
- Veiller à ce que les relations familiales soient nourries et les liens maintenus.

CONSEILS POUR ÉQUILIBRER L'APPRENTISSAGE DES ENFANTS

Pendant la COVID-19, nous devons être réalistes dans nos attentes, par exemple l'apprentissage en ligne de nos enfants

- attentes de développement
- retour à la routine scolaire
- comment diriger / enseigner les devoirs
- quand doivent-ils être indépendants / quand ne pourrez-vous pas les aider
- créer un espace de travail lumineux, un accès à la technologie et à l'équipement nécessaire

Prise en charge globale / utilisation des conseils technologiques

- Prise en charge globale / utilisation des conseils technologiques
- Tenez des cercles de tambour sur Zoom / Facebook.
- Impliquez les jeunes à aider les aînés et les aînés à utiliser la technologie pour accéder aux bilans de santé, aux rendez-vous de conseil et pour communiquer avec la famille.
- Prendre en considération les personnes marginalisées (conditions de vie précaires, celles qui consomment des substances) qui peuvent ne pas avoir accès aux appareils ou qui sont moins susceptibles d'être consultées lors des bilans de santé, nous devons réfléchir à la manière de connecter toutes les personnes au bien-être de la communauté.
- Il n'est pas réaliste de penser à l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée pour les personnes marginalisées, il peut y avoir des difficultés, y compris l'enseignement à domicile pour les enfants.
- Lien avec d'autres services de la communauté (services à l'enfance et à la famille, écoles, centre de santé, autres programmes communautaires).

RÉFÉRENCE

Restoule, Brenda. (2020).
Promoting Wellness & Providing Support During COVID-19: National Teleconference with Mental Wellness Teams – Summary Notes, April 9, 2020.
First Peoples Wellness Circle. Extrait de :
https://www.fpwc.ca/promoting-wellness-providing-suppor

Pour plus d'information, visitez : thunderbirdpf.org/covid-19