



## Entre cadres – Diriger en période de crise inédite : la COVID-19

La série **Entre cadres** présente, par webdiffusion, des séances de 30 minutes qui portent sur des sujets d'intérêt pour les cadres, afin de soutenir leur formation continue.

Voici un résumé des conseils de François Legault, conférencier invité de la séance intitulée **Diriger en période de crise inédite: la COVID-19**. François Legault est praticien, expert-conseil en santé mentale et ancien cadre supérieur à Santé Canada. Lors de cette séance, il aborde la gestion de la santé mentale et l'adaptation à cette crise sans précédent.

### SUJETS ABORDÉS DANS CETTE DISCUSSION

Bien-être des employés et de leur famille pendant le confinement

Définition et origines du stress

Aide aux employés, services et ressources

Rendement des employés en situation de crise

Réaction des employés face aux pertes

Attitude positive

### Éléments importants à retenir

En période de crise, on fait face à de l'inconnu, ce qui peut rendre les gens inquiets, anxieux ou déprimés. On se questionne constamment, les experts nous apportent de nouvelles idées tous les jours, la situation évolue rapidement.

Dans un tel contexte, la gestion de la santé mentale devient plus essentielle que jamais. Comme cadre, il est important de protéger votre santé mentale et celle de vos employés.

#### ROMPRE L'ISOLEMENT

En tant que cadre, il est primordial de rester en contact avec vos gestionnaires et leurs employés, en plus de les encourager, eux aussi, à faire de même.

#### VALORISER LES EMPLOYÉS

Aidez vos employés à réaliser à quel point ils sont importants. Cela fait augmenter le rendement et l'estime de soi. Les employés peuvent même se découvrir des talents cachés.

#### FAIRE DE LA VISUALISATION

Pour atténuer le sentiment de perte et aider les gens à tenir le coup, suggérez-leur de visualiser l'après-pandémie et de s'imaginer comment se préparer à relever les défis qui les attendent. Il est toujours bon d'avoir un plan pour diminuer l'anxiété.

#### AVOIR UNE ROUTINE

Il est important de garder une normalité dans la vie de tous les jours et d'essayer d'avoir un horaire similaire à celui d'avant la pandémie (prenez des pauses, allez dehors, prenez un café, socialisez, parlez de sujets qui ne sont pas liés au travail, etc.)



[VISIONNER Entre cadres – Diriger en période de crise de inédite : la COVID-19](#)