

Employeurs : comment gérer le télétravail en contexte de pandémie ?

La crise sanitaire suscite des bouleversements majeurs dans les milieux de travail. Parmi ceux-ci, le télétravail a mis à rude épreuve les capacités d'adaptation des employés, générant un accroissement du stress. Si plusieurs conseils peuvent être prodigués aux employés pour mieux gérer ce stress, les employeurs ont également leur part de responsabilité. Quelles sont donc les pistes d'intervention qui s'offrent à eux en contexte de télétravail ?

Repenser les normes en matière de temps de travail

Un questionnement sur la charge de travail des télétravailleurs s'impose. Ils travaillent davantage, comme si l'absence du lieu physique de travail s'accompagnait d'une abolition des limites du temps de travail. Les employeurs gagnent à rappeler aux équipes que, même en télétravail, un horaire demeure essentiel. En respectant eux-mêmes les normes temporelles, par exemple en évitant d'acheminer des courriels en dehors des heures normales de travail, les employeurs instaurent une culture saine d'horaire de travail.

Le contexte de télétravail se conjugue à des responsabilités familiales accrues. Alors, que la première vague de la COVID-19 a provoqué la fermeture des écoles et des services de garde, la situation actuelle demeure instable. L'adoption de mesures de conciliation travail famille s'avère nécessaire, mais elles doivent être repensées en contexte de télétravail. Des solutions diverses gagnent à être envisagées : service de télémedecine, réaménagement des horaires de travail, vacances flexibles, etc.



Catherine Baudry, Ph.D., CHRA
Professeure titulaire en ressources humaines
Sciences de la gestion, campus de Lévis

Se préoccuper des personnes

Depuis mars 2020, plusieurs employés prennent le virage forcé du télétravail et doivent se familiariser à cette réalité. Les employeurs ne peuvent exiger, voire espérer qu'ils naviguent seuls dans le développement des nouvelles compétences essentielles au travail à distance. Les télétravailleurs sont appelés à être formés sur plusieurs plans : technologie, gestion du temps, organisation de l'espace de travail, etc.

Par ailleurs, un phénomène qui passe souvent sous le radar, mais qui mérite une attention particulière est celui du cyberharcèlement. Les gestionnaires doivent demeurer à l'affût et sanctionner les comportements inadéquats. L'intégration du cyberharcèlement aux politiques organisationnelles est également nécessaire, de même que la sensibilisation des employés à l'égard de ce phénomène.

Les gestionnaires gagneraient également à maintenir un contact individualisé avec les employés afin qu'ils se sentent soutenus.

Notons finalement qu'alors que le milieu de travail s'avère habituellement un lieu de socialisation, le travail à domicile contribue à un appauvrissement des relations sociales. Les réunions virtuelles d'équipe devraient permettre un temps de socialisation entre les

collègues. Alors que certaines entreprises envisagent le maintien du télétravail une fois la pandémie derrière nous, une formule couplant travail à distance et en présentiel devrait être préconisée afin de contrer les effets nocifs de la situation actuelle, notamment au regard des relations sociales.



Violence conjugale en contexte de pandémie

Plusieurs organismes reconnaissent que les mesures mises en place pour freiner la propagation de la COVID-19 et les conséquences sociales de la pandémie (chômage, stress, anxiété, surcharge de travail, isolement, entre autres) mettent à risque les femmes victimes de violence conjugale. Dans ce contexte, le conjoint ayant des comportements violents a plus d'occasions de contrôler sa victime. En raison de la peur envers leur conjoint et de la diminution des contacts extérieurs (proches et collègues de travail), les victimes auront plus de difficultés à faire appel aux services d'aide. Ces femmes peuvent ainsi se trouver piégées chez elles avec leur agresseur.

Manifestations de la violence conjugale

La violence conjugale peut prendre plusieurs formes : physique (frapper, pousser, bousculer), verbale (menaces, insultes, mots blessants), psychologique (humiliations, surveillance, contrôle des contacts, jalousie), économique (privation de ressources, contrôle économique), sexuelle (forcer des rapports sexuels, imposer des actes dégradants) et spirituelle (dénigrement des croyances religieuses). La violence physique est la plus facile à identifier, tandis que la violence psychologique est la plus courante, mais plus sournoise et difficile à détecter par la victime et l'entourage. Le partenaire intime l'utilise pour miner l'estime de soi de la femme et ainsi mieux la contrôler. Le contexte de pandémie peut faire augmenter la fréquence et l'intensité de la violence, ainsi que faire apparaître des formes de violence jusqu'alors inexistantes.

Une situation difficile pour les victimes

Plusieurs raisons peuvent expliquer que les femmes demeurent dans une relation violente, entre autres : croire aux promesses de changement du conjoint, se sentir responsable de la violence, ne pas vouloir « briser » la famille, la peur des représailles du conjoint, la perte de confiance en ses capacités à s'en sortir, la peur d'aggraver la situation ou la méconnaissance des services.



Sastal Castro Zavala

Professeure régulière en travail social
UQAR, campus de Lévis

Le contexte d'isolement peut accentuer le sentiment d'impuissance et paralyser l'action des femmes. Certaines d'entre elles devront surmonter des obstacles supplémentaires pour demander de l'aide : les préjugés en raison de leur santé mentale, la dépendance économique face au conjoint, la barrière de la langue, le racisme ou la discrimination.

Les personnes LGBTQ+ (homosexuelles, lesbiennes et trans) peuvent en outre avoir plus de difficultés à demander de l'aide, en raison des préjugés et des discriminations.

Pour se protéger, les victimes peuvent mettre en place plusieurs stratégies : 1) s'assurer d'avoir de l'argent ou une carte de crédit à portée de main, au cas où elles devraient quitter le domicile rapidement; 2) identifier

Bien que les femmes soient majoritairement les victimes de la violence conjugale et de ses formes les plus graves, certains hommes peuvent aussi subir ce type de violence.

un endroit sécuritaire à la maison pour se réfugier en cas de danger; 3) garder leur téléphone près d'elles; 4) utiliser un code ou un mot de passe pour solliciter l'aide des proches; 5) demander de l'aide lors d'une sortie (ex. : à la caissière de la pharmacie ou de l'épicerie); 6) faire appel au 911. Enfin, il existe plusieurs ressources gratuites et confidentielles pour aider les victimes. Ces ressources ont d'ailleurs dû s'adapter ces derniers mois afin de

respecter les consignes de la santé publique.

SOS violence conjugale

(24 heures sur 24, 7 jours sur 7) :

1 800 363-9010

www.sosviolenceconjugale.ca

La Jonction pour elle, maison d'hébergement (Lévis) :

418 833-8002

www.jonctionpourelle.com



Les troubles du spectre de l'autisme, ce n'est pas que les garçons!



Elsa Gilbert, Ph. D.
Neuropsychologue pédiatrique
Professeure au Département des sciences de la santé
Campus de Lévis

Au Québec, environ 1 % des enfants de 4 à 17 ans présenteraient un trouble du spectre de l'autisme (TSA). Considérés comme un trouble neurodéveloppemental, les TSA impliquent des particularités de la communication et des interactions sociales combinées à la présence de comportements restreints et stéréotypés. Cette condition persiste tout au long de la vie et les manifestations varient à travers le temps, d'une personne à l'autre et selon le sexe. Depuis de nombreuses années, le TSA est perçu comme une condition majoritairement masculine avec un ratio de 4 hommes pour 1 femme. Or, un nombre croissant de recherches explique cette sous-représentation par une méconnaissance de l'expression différente de l'autisme chez les femmes.

Un profil différent...mais comment?

Les connaissances scientifiques identifient des spécificités du profil féminin autant dans le fonctionnement du cerveau que dans les caractéristiques typiques de l'autisme. En enfance, il est possible de constater que les garçons et les filles autistes jouent différemment. Les filles ont tendance à jouer par imitation et ont un imaginaire souvent plus développé. La nature de leurs intérêts et passe-temps est aussi plus similaire à celle des filles au développement typique. La distinction est toutefois dans l'intensité avec laquelle elles s'y adonnent. Par exemple, une jeune fille autiste qui adore les animaux pourra consacrer la majorité de son temps à se documenter sur ce sujet, à en discuter inlassablement, à l'illustrer dans ses dessins, etc. Certaines études démontrent également que les filles présentent moins de comportements

moteurs stéréotypés ou répétitifs, le plus connu étant le battement des mains.

La qualité de l'amitié et de l'empathie démontrée par les filles autistes serait plus élevée que celle observée chez les garçons. Or, elles vivraient autant de défis dans les situations sociales. Cela s'explique par une grande capacité des filles avec un TSA à camoufler les difficultés vécues en contexte social. D'un côté, elles cachent leurs manifestations autistiques pour mieux se conformer aux normes et de l'autre, elles imitent les autres pour compenser leurs difficultés sociales. En apparence, elles semblent avoir une certaine aisance sociale, mais

leur vécu interne est teinté d'anxiété, de malaise et d'épuisement. Pour bien dépister les TSA chez les filles, il sera donc essentiel de ne pas s'arrêter qu'aux comportements observables, mais de s'intéresser à leurs perceptions, leurs incompréhensions et leurs ressentis.

Souvent, le TSA tarde à être évalué chez les filles ou est complètement écarté à tort.

Pourquoi obtenir un diagnostic ?

Pour plusieurs femmes, la quête d'un diagnostic permet de trouver des réponses aux difficultés et aux malaises vécus en silence. L'obtention du diagnostic permet non seulement d'obtenir des interventions appropriées, mais aussi d'améliorer la compréhension des proches, de réduire le jugement négatif ressenti envers elles-mêmes et de favoriser le développement d'une identité positive.



Le télétravail et la santé mentale et physique : à nous d'y voir!



Charles Côté, Ph. D.
Professeur en santé et sécurité au travail
Campus de Lévis

Le télétravail s'insinue de plus en plus dans la vie des travailleurs québécois. Les risques d'accidents de travail ou de lésions, autant psychologiques que physiques, peuvent survenir si les moyens pour les prévenir ne sont pas pris. Des données récentes ont d'ailleurs révélé que la détresse psychologique des travailleurs avait augmenté au cours de la crise sanitaire.

La surcharge mentale est sournoise, voire invisible

Les appareils électroniques sont si simples à ouvrir, que le risque de débordement du travail sur la vie personnelle est élevé, les employés faisant parfois fi du droit à la déconnexion. Or, la santé en dépend! Une ou deux journées par semaine de congé constitue la norme pour maintenir une bonne santé mentale, les semaines de sept jours consécutifs étant à éviter. Les semaines qui excèdent 45 heures de travail sont également reconnues comme un important facteur de risque pour la santé mentale. Le stress psychologique s'installerait plus facilement, surtout si ces semaines trop chargées deviennent la norme.

En prévention, afin de bien équilibrer une journée, il est recommandé de diviser son temps sur la base de l'acronyme TRÉFLE à 4 feuilles dont les pétales doivent être égales pour le maintien de la santé physique et mentale: T : Travail – Re : REpos – F : Famille – L : Loisirs et E : Équilibre.

Qu'en est-il de la santé physique ?

La condition physique peut se fragiliser en contexte de télétravail, les déplacements étant moins fréquents. Demeurer en posture assise plus de six heures par jour constitue un facteur de risque pour la ceinture pelvienne située

au bas du dos et pour la ceinture scapulaire aux épaules. La prévention des atteintes physiques passe par un mot d'ordre : se lever une fois sur une période de 75 ou de 90 minutes, peu importe le lieu de travail (domicile ou bureau). Assurément, les postures assises de plus de neuf heures successives sont à prohiber car elles endommagent le système musculo-squelettique.

Adapter le mobilier à sa stature peut éloigner les risques d'atteintes. Voici des clés en ergonomie. La chaise doit être confortable et avoir moins de sept années de vie pour garantir une bonne assise qui supporte le corps adéquatement. Les avant-bras devraient être appuyés sur une

L'isolement constitue un autre facteur d'atteinte à la santé mentale. L'idéal est d'éviter les jours consécutifs où l'on est seul et de maintenir des contacts afin de conserver le soutien social capital à la prévention des lésions psychologiques.

surface lisse (des appuie-bras ou le bureau). Concernant l'écran, le haut devrait se situer vis-à-vis les sourcils. Une pièce calme devient un atout pour la concentration et une fenêtre sur le côté du regard permet une luminosité reposante pour les yeux.

L'activité physique : la clé

Pour celles et ceux qui travaillent dans une posture assise de six à neuf heures par jour, le maintien d'un certain niveau d'activité physique est essentiel. L'activité peut être plus intense comme la course, le vélo ou la nage, mais le simple fait de bouger (aller marcher par exemple), de 30 à 45 minutes quatre ou cinq fois par semaine, est bénéfique. Si à cela s'ajoute des sorties extérieures, s'ensuivra la production d'un taux de mélatonine plus élevé dans le corps, ce qui améliorera la qualité des nuits.

En somme, soyons préventifs !



Aider l'enfant à apprivoiser son anxiété au quotidien

L'anxiété constitue une émotion universelle que toute personne pourrait ressentir au cours de sa vie. Lorsque gérée sainement, l'anxiété exerce un rôle de protection et d'adaptation. Or, il arrive que cette dernière prenne une place plus importante dans la vie de l'enfant pouvant ainsi entraîner des perturbations sociales, scolaires, psychologiques et même familiales.

Les diverses manifestations de l'anxiété

Devant une situation anxiogène, un enfant pourra présenter diverses manifestations, dont des pensées négatives, catastrophiques ou irrationnelles au plan cognitif. Ces pensées récurrentes et envahissantes occuperaient ainsi un espace important de son esprit, pouvant entraîner un déficit d'attention et une diminution de la concentration, rendant difficiles les nouveaux apprentissages. L'anxiété s'exprime aussi par des manifestations physiologiques, c'est-à-dire des sensations ressenties dans son corps (maux de ventre, nausées, respiration saccadée et rapide, mains moites, transpiration plus abondante). Chez l'enfant, l'anxiété peut aussi causer d'autres émotions et sentiments, comme la honte, la culpabilité, une faible estime de soi ou un sentiment de compétence diminué. Enfin, l'anxiété peut susciter des réactions comportementales chez l'enfant, dont l'évitement, la fuite, le repli sur soi, l'opposition, les crises de colère ou les pleurs.

L'anxiété étant subjective, les manifestations anxiogènes varient d'un enfant à l'autre. Les éléments déclencheurs peuvent être nombreux et diversifiés. Tant le contexte scolaire, social, personnel que familial peuvent être des sources anxiogènes. Il importe



Julie Beaulieu

Professeure en adaptation scolaire et sociale à l'UQAR au Campus de Lévis
Présidente du Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC)

donc de connaître les sources d'anxiété de l'enfant dans le but d'intervenir le plus adéquatement possible.

Intervenir adéquatement un pas à la fois

Pour une meilleure gestion de l'anxiété, les stratégies d'intervention doivent viser à la fois les manifestations cognitives, physiologiques, affectives et comportementales. Lors d'un moment jugé non anxiogène et plutôt calme pour l'enfant, l'adulte pourra l'amener à reconnaître et à nommer ses pensées anxiogènes afin de les transformer en pensées plus aidantes et rassurantes. En outre, les stratégies de détente visent davantage à réduire le malaise et l'inconfort ressentis par l'enfant sur le plan physiologique, telles que les techniques de relaxation et de respiration, le yoga, la visualisation positive ainsi que la pleine conscience. De plus, en amenant l'enfant à identifier, à comprendre et à gérer ses émotions, il pourra mettre des mots sur ce qu'il vit et ce qu'il ressent.

La méthode des petits pas permet d'exposer graduellement l'enfant à ses peurs. Il cible d'abord une peur à surmonter et formule ensuite un objectif réaliste à atteindre en identifiant les étapes à franchir pour y arriver. Avec le soutien de l'adulte, l'enfant affronte une étape à la fois en recourant aux stratégies enseignées, et ce, en respectant son rythme. Tout comportement nécessitant courage et énergie de la part de l'enfant devrait être renforcé dans le but de l'encourager à poursuivre en ce sens.

Tout adulte doit porter attention aux signes d'anxiété chez l'enfant afin de le soutenir et de l'accompagner dans la saine gestion de son anxiété.

Vous pouvez assister à la conférence de Julie Beaulieu le 29 septembre à 19 h : www.cqjdc.org

UQAR

Campus de Lévis

LA GRANDE UNIVERSITÉ DE PETITE TAILLE

