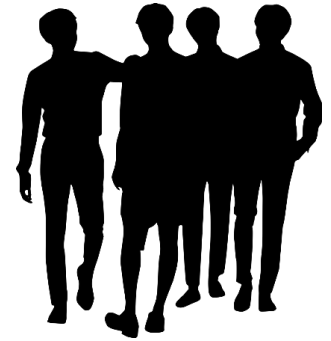


FICHE DE SOUTIEN AU PERSONNEL- RETOUR DANS MON MILIEU DE TRAVAIL

Vous retournez dans votre milieu de travail à la suite d'une relocalisation des services et cette expérience a certainement apporté son lot de découvertes stimulantes, d'opportunités enrichissantes et de rencontres significatives pour vous. Toutefois, il se peut que vous ayez été confronté à des événements difficiles. En envisageant votre retour dans votre équipe de travail, il est possible que vous ayez des questionnements ou des préoccupations.

Cette fiche se veut un outil pour vous aider à prendre un temps de réflexion afin de vous préparer à retourner dans votre équipe de travail.

À retenir : C'est tout à fait normal que la période de transition vers votre milieu de travail habituel demande un réajustement. C'est une période de réadaptation qui se fait graduellement, selon le rythme de chacun.



Je prépare mon retour dans mon milieu de travail

Il se peut qu'actuellement...	Je pense alors à...
<p>J'observe que :</p> <ul style="list-style-type: none"> J'ai grand besoin de me reposer et de me détendre; J'ai du stress accumulé; Je me sens triste (de ne pas revoir certains collègues, des effets de la COVID-19 sur l'état de santé des gens, de ne pas avoir eu beaucoup de temps avec ma famille dernièrement, etc.). <p>Je sens que :</p> <ul style="list-style-type: none"> J'ai de la difficulté à faire la transition vers mon rythme de vie habituel; J'ai besoin que mes proches comprennent ce que j'ai vécu; J'ai besoin de reprendre le contact avec ma vie personnelle et professionnelle. <p>Je me pose des questions concernant mon retour au travail :</p> <ul style="list-style-type: none"> Est-ce que je vais reprendre facilement le rythme? Comment se porte mon équipe? Comment se fera la reprise de mes activités? Quelles seront les attentes à mon sujet? 	<ul style="list-style-type: none"> Me reposer dès que j'en ressens le besoin; Pratiquer une saine activité pour évacuer mon stress; M'accorder des moments de plaisir; Être bienveillant et patient envers moi-même; Me laisser du temps pour retrouver un équilibre satisfaisant; Parler de ce que je vis à quelqu'un de confiance; Faire attention à ne pas prendre de décisions trop rapidement; Mettre sur papier mes préoccupations afin d'en parler à mon gestionnaire.

NOUS VOUS REMERCIONS DE VOTRE CONTRIBUTION EXCEPTIONNELLE ET DE VOTRE IMPLICATION
QUI A SU FAIRE UNE DIFFÉRENCE DANS LA VIE DE PLUSIEURS PERSONNES.

Ressources pour les employés du CIUSSS de la Capitale-Nationale

**Vous ressentez des inquiétudes ou avez des questions au sujet de votre santé;
Vous vivez une difficulté ou de la détresse**

Service Info-Santé et Info-Social 811

Vous vivez une situation difficile et/ou désirez un suivi professionnel et confidentiel

Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) (LifeWorks)
5 séances gratuites | 1-855-612-2998 | 7 jours sur 7 | 24 heures sur 24
[Programme d'aide aux employés et à la famille \(PAEF\) \(rtss.qc.ca\)](http://Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) (rtss.qc.ca))
Plateforme LifeWorks
Pour agir en prévention ou obtenir des consultations avec des experts
<https://login.lifeworks.com/>

Vous pouvez consulter le site Web destiné au personnel

Site Web COVID-19 pour le personnel | COVID-19 - Informations pour les employés du CIUSSS (gouv.qc.ca)

Vous êtes soucieux de votre bien-être et de celui de vos collègues

Communauté de Veilleurs
http://zone-ciusss.r03.rtss.qc.ca/trousse/secur-sante_m-etre/Pages/les-veilleurs.aspx

Vous êtes en situation de crise (détresse psychologique, inquiétudes, anxiété, etc.)

Centre de crise de Québec
418-688-4240 | 7 jours sur 7 | 24 heures sur 24 | <http://centredecrise.com/>

Vous ou vos proches avez des idées suicidaires

Centre de prévention du suicide du Québec
Service d'intervention téléphonique auprès de personnes suicidaires et accompagnement aux personnes endeuillées
1-800-277-3553 | 7 jours sur 7 | 24 heures sur 24 | www.cpsquebec.ca

Vous désirez conseil et information

Plateforme LifeSpeak
<http://zone-ciusss.r03.rtss.qc.ca/drhc/sante-mieux-etre/Pages/plateforme-lifespeak.aspx>

Pour toutes questions liées aux conditions de travail, nous vous invitons à communiquer avec votre supérieur immédiat.

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale
Québec