

GUIDE DE DISCUSSION

Faire face au retour à la vie normale après le COVID-19

Tandis que le confinement et les autres mesures de restriction dans le cadre de la lutte contre le COVID-19 se sont assouplies dans certains endroits, des membres du personnel qui travaillaient à distance commencent à retourner au bureau, et (dans certains endroits) les gens commencent prudemment à reprendre tout ou partie des activités et de la routine qui étaient les leurs avant la pandémie. Il est probable que, pour beaucoup, ce retour semble étrange et suscite une certaine anxiété. Or, en situation d'incertitude et de stress, il est souvent utile de discuter de ses expériences avec les autres. Le présent guide de discussion est conçu pour être utilisé conjointement avec notre fiche d'information « *Faire face au retour à la vie normale après le COVID-19 : retourner au bureau ou sortir en public après le confinement* ».

À propos des groupes de discussion

Un groupe de discussion permet à plusieurs personnes travaillant ensemble, ou plusieurs collègues, de se réunir pour analyser et partager leurs expériences. Dans l'idéal, un groupe de discussion doit être un espace sécurisé au sein duquel les émotions peuvent être exprimées librement, afin que les participants puissent, ensemble, analyser des situations complexes, en apprendre davantage sur eux-mêmes et sur les autres membres du groupes, et s'appuyer mutuellement de l'empathie et du soutien.

Il est important de prévoir suffisamment de temps pour le partage et la réflexion. Selon le nombre de participants, les groupes de discussion nécessitent généralement 45 à 90 minutes. Pour les groupes de plus de 3-4 personnes, un animateur peut être utile pour s'assurer que la discussion reste centrée sur le sujet et que tous les participants contribuent.

Pour qu'un groupe de discussion soit efficace, il faut généralement que :

- ✓ Les membres du groupe aient clairement à l'esprit l'objectif et les règles de base de la discussion. Par exemple :
 - Il ne s'agit pas d'une thérapie, mais d'une occasion d'en apprendre plus sur l'expérience des uns et des autres, et de découvrir les points de vue des autres sur le sujet en question.
 - Toutes les interventions doivent être respectées.
 - Les membres du groupe peuvent contribuer (ou ne pas contribuer) comme ils le souhaitent.
 - Les participants ne doivent pas révéler les détails des interventions des autres en dehors du groupe de discussion.
- ✓ Les membres du groupe doivent se sentir en sécurité et à l'aise pour partager leurs expériences, leurs idées et leurs sentiments.
- ✓ Tous les membres du groupe devraient avoir la possibilité de parler, d'exprimer librement leurs idées et leurs sentiments, et de poursuivre ou de terminer leurs raisonnements. Les membres du groupe doivent sentir qu'ils sont invités à (mais pas obligés de) parler.

Questions à poser dans le cadre de la discussion

Si vous êtes sur le point de sortir du confinement ou de retourner sur votre lieu de travail et de retrouver vos collègues :

1. Que ressentez-vous à propos du fait de retourner au sein de la communauté ou sur votre lieu de travail ?
 - a. Qu'est-ce qui vous rend le/la plus anxieux(-euse) ?
 - b. De quoi avez-vous le plus hâte ?
2. Selon vous, qu'est-ce qui semblera différent ou procurera des sentiments différents ?
3. Décider quelles activités ne représentent pas de danger (comme, par exemple, les endroits où l'on peut aller, les choses que l'on peut faire, etc.) est compliqué dans la période actuelle. Quels sont certains des facteurs qui influencent vos décisions ?
4. Que souhaitez-vous garder à l'esprit lorsque vous recommencerez à sortir ou à retourner sur votre lieu de travail ?
5. Quelles sont les stratégies qui vous aident lorsque vous êtes anxieux(-euse) ?
6. Que fait votre entreprise/organisation pour protéger la santé et la sécurité des employés pendant la période actuelle ?
7. Si vous pouviez parler à votre responsable, ou à votre entreprise/organisation...
 - a. Quelles questions poseriez-vous ?
 - b. Quelles demandes feriez-vous ?
 - c. Quelles recommandations proposeriez-vous ?

Si vous êtes déjà sorti(e) de confinement ou êtes déjà retourné(e) sur votre lieu de travail :

1. Comment avez-vous vécu cette expérience du confinement ?
 - a. Quels sont les sentiments et les réactions que vous avez remarqués ?
 - b. Qu'est-ce qui vous a semblé le plus étrange ou différent ?
 - c. Avez-vous été surpris(e) par quelque chose ? Si oui, quoi ?
 - d. Qu'avez-vous trouvé le plus difficile ou le plus frustrant ?
 - e. Qu'est-ce qui vous le plus manqué de la « vie normale » ?
 - f. Qu'avez-vous trouvé le plus libérateur ou le plus agréable dans le fait de quitter la maison ou de retourner sur votre lieu de travail ?
2. Qu'est-ce qui vous a le plus aidé(e) ?
 - a. Qu'est-ce qui vous a aidé à vous sentir davantage en sécurité pendant cette période ?
 - b. Qu'est-ce qui vous a aidé à gérer le stress et l'anxiété pendant cette période ?

- c. Y a-t-il quelque chose que votre responsable ou votre entreprise/organisation a fait et qui a été particulièrement utile ?
- 3. Certaines actions de votre responsable ou votre entreprise/organisation vous ont-elles semblé inutiles ou causer un stress supplémentaire ?
- 4. Qu'est-ce qui vous inquiète le plus en ce moment ?
- 5. Si vous pouviez changer une chose dans vos habitudes de vie ou de travail en ce moment, quelle serait-elle ?
- 6. Si vous pouviez parler à votre responsable, ou à votre entreprise/organisation...
 - a. Quelles questions poseriez-vous ?
 - b. Quelles demandes feriez-vous ?
 - c. Quels changements aimeriez-vous voir ?
 - d. Quelles recommandations proposeriez-vous ?