

# paesf

# SOLUTIONS

## Les défis de travailler à distance

Si cela est nouveau pour vous de travailler à distance, alors vous découvrez les défis qui viennent avec. Ce qui est le plus frustrant, ce sont les distractions. Dès que la dernière est partie, la prochaine apparaît. Pour gérer les distractions, dépendez moins sur votre volonté et plus sur les stratégies pour chacune d'elles. Commencez par garder une liste des distractions que vous observez. Combien en avez-vous trouvé ou en a fait l'expérience, telles les sonnettes de courriels, de la télé et de la radio, les besoins de votre animal domestique, les médias sociaux, les appels téléphoniques, les messages textes, les pensées errantes, et ce morceau de tarte qui vous appelle? Après, décidez quelle sera l'intervention pour chacune de ces distractions. Si vous avez encore des problèmes, essayez de régler une minuterie entre 10 et 15 minutes pour avoir de blocs de temps de travail sans interruption — après vous répétez ce processus.



## Deuil, Perte, et la Pandémie

Ceux qui ont besoin d'aller ou de faire des arrangements funéraires font face à des défis extrêmes à cause de la distance sociale et des restrictions de voyage liés au COVID-19. Ces circonstances peuvent remplir le deuil et la perte. Des réponses attentionnées et efficaces à presque toutes les questions imaginables à propos de services funéraires et de la COVID-19 se trouvent au site [www.rememberingalife.com](http://www.rememberingalife.com), avec du nouveau contenu affiché par le National Funeral Directors Association. Vous y trouverez des réponses à propos de la communication, du soutien, du deuil, de comment surmonter les défis à distance, les options funéraires, le visionnement sécuritaire des cérémonies, la planification, l'usage de la technologie, faire plusieurs petites cérémonies en même temps et des douzaines d'autres choses.



## Ayez une réunion de révision pour l'équipe

Devriez-vous réenergiser votre équipe après des mois de distance sociale? Considérez une rencontre de révision: 1) Rencontrez votre équipe et réaffirmez-lui votre confiance. La communication ouverte entre les uns et les autres c'est le but désiré. Demandez à chacun de vos membres de dire ce que ceci signifie pour eux. 2) Demandez s'il y a des enjeux non résolus que l'on doit discuter. Par exemple: a) Avons-nous des inquiétudes non résolues à propos de la communication entre nous et les cadres dirigeants? b) Est-ce que nos tâches ou rôles doivent être clarifiés? c) Y a-t-il un manque de ressources pour faire mon travail? d) Existe-t-il des obstacles qui entravent notre travail à ce moment-ci? Passez du temps sur ces questions pendant ces réunions de révision et de temps à autre dans les réunions à venir. Votre équipe va se remettre sur ses pieds rapidement.

## Le stress de la parentalité, de l'isolation et du coronavirus

Plusieurs associations nationales pour la prévention de l'abus des enfants sont inquiètes que les cas d'abus d'enfants sont sous déclarés pendant la pandémie de COVID-19. Les fermetures d'école, les centres de garderie et d'autres programmes ne sont pas ouverts ou opérationnels. Généralement, c'est ainsi que les adultes détectent les signes et les symptômes d'abus, hors du foyer, et font un rapport. Êtes-vous un parent qui a besoin de soutien de parentalité ou au moins a besoin de très bonnes idées pour gérer le comportement de votre enfant? Trouvez des centaines d'idées au site [www.preventchildabuse.org/coronavirus-ressources](http://www.preventchildabuse.org/coronavirus-ressources). (Vous y trouverez aussi de très bonnes idées pour prendre soin de vous et même vous gâtez durant cette période de temps difficile.)



## Comment gérer la critique au travail

Personne n'échappe à une critique occasionnelle au travail. Mais en faisant quelques étapes, vous pourrez y faire face comme un champion, apprendre de cette expérience et diminuer le facteur "ouch." Presque toute critique produit de la tension, alors en demeurant calme, cela démontre votre professionnalisme et présente l'impression que vous voulez donner. Rendez-vous à ce point et les autres étapes du succès tomberont en place. Rappelez-vous que vous avez le contrôle d'accepter "ce qui convient le mieux" comme vérité à propos de la critique et ce qui ne convient pas. En sachant ceci, considérez toute critique comme un cadeau gratuit. Ceci va vous inspirer une attitude qui élève votre réputation. Nos auto-évaluations positives souvent cachent notre capacité de regarder pleinement comment nous travaillons, mais vous allez triompher au-delà de la critique lorsque vous l'accepterez plutôt que de la craindre.

## Prévenez les effets du SDRA du COVID-19

Considérez-vous encore commencer un programme d'exercices ou essayez-vous de vous motiver pour vous mettre en forme? Voici de la motivation: des nouvelles recherches démontrent que faire de l'exercice régulièrement peut vous protéger contre le syndrome de détresse respiratoire aiguë (SDRA), une complication possible due au COVID-19. En évitant d'avoir le SDRA, cela pourrait vous sauver d'avoir recours à un ventilateur. Le mythe à propos des ventilateurs est que ceux-ci vous aident à respirer, et quand vous êtes mieux, vous retournez à la maison sans séquelles. Pas exactement. Un ventilateur souvent amène d'autres complications telle le dommage aux poumons. Plus vous êtes âgé, plus le risque est élevé — avec aussi la possibilité qu'on ne pourra pas le retirer. Et si on retire le ventilateur avec succès, le risque de décès d'un problème respiratoire de santé plus tard est aussi plus élevé. Le COVID-19 va rester avec nous encore longtemps, alors si vous avez de la difficulté à trouver le bon programme d'exercice pour vous, parlez-en à votre entraîneur, votre conseiller de santé, votre médecin, votre PAE.

Source: [www.uga.edu](http://www.uga.edu) (Recherchez "ventilator elderly") et [www.news.virginia.edu](http://www.news.virginia.edu) (Recherchez "COVID exercise")

