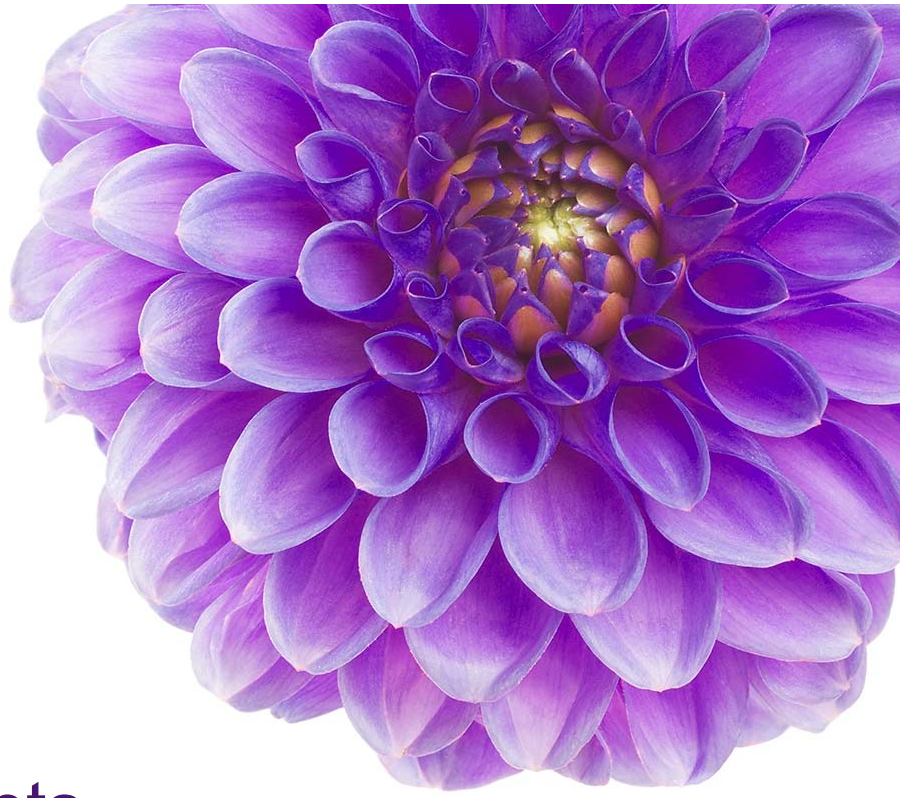
medisys | soutenue par TELUS Santé



Soutenir vos employés en télétravail — avec des enfants

28 octobre 2020
14h05

À propos – Caroline Champagne

- Travailleuse sociale, Akira par TELUS Santé
- 10 ans d'expérience dans le domaine d'intervention psychosociale
- Expertise en santé mentale et dépendance
- Expérience et compétences approfondies en intervention familiale, particulièrement avec les jeunes enfants et les adolescents

Propriété de TELUS

Ordre du jour

- L’impact de la COVID-19 sur les parents canadiens
- Les défis du télétravail — avec des enfants
- Employeurs : conseils pour soutenir vos employés en télétravail
- Employés : conseils pour concilier télétravail et garde d’enfants
- Ressources

Impact de la COVID-19 sur les parents canadiens

Sursu Ÿ w Ÿ #gh #WHOXV

medisys | soutenue par TELUS Santé

La santé mentale des Canadiens en déclin en raison de la pandémie

24 %

ont fait état d'une santé mentale déficiente ou passable.

52 %

ont dit que leur santé mentale s'est détériorée depuis le début de la pandémie de COVID-19.

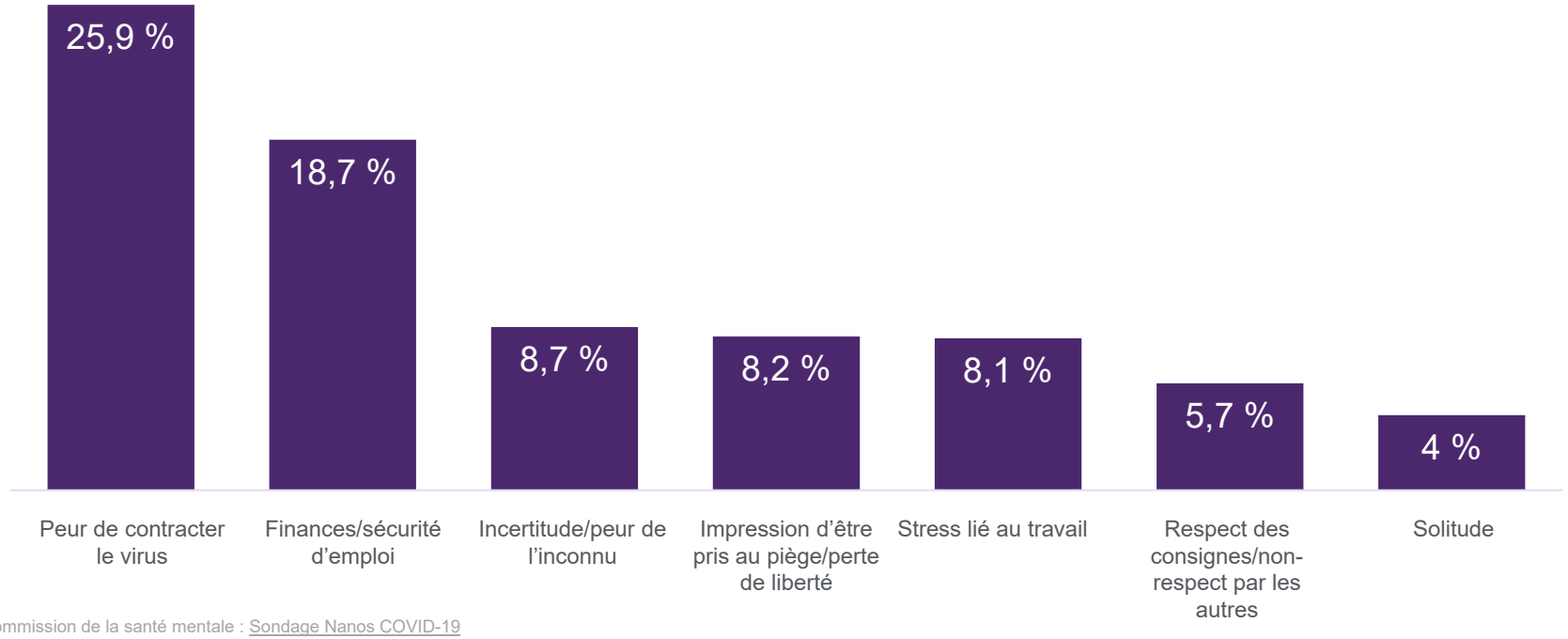
88 %

ont éprouvé au moins un symptôme d'anxiété.

Statistique Canada : La santé mentale des Canadiens pendant la pandémie de COVID-19

medisys | soutenue par TELUS Santé

Plusieurs sources de stress en lien avec la COVID



Commission de la santé mentale : Sondage Nanos COVID-19

SursuŸwŸ#gh#WHOXV

medisys | soutenue par TELUS Santé

Un impact supplémentaire sur la santé mentale des parents

- Isolement / confinement à la maison avec les enfants
- Fermeture complète / partielle des écoles et services de garde
- Nécessité de s’adapter à la nouvelle réalité du télétravail
- Inquiétude pour soi, sa famille, et ses enfants

medisys | soutenue par TELUS Santé

Les défis du télétravail — avec des enfants

SursuÏrwÏ#gh#WHOXV

medisys | soutenue par TELUS Santé

Conciliation travail-famille

- La conciliation travail-famille est la recherche d'un équilibre entre les exigences des responsabilités liées à la vie professionnelle et à la vie familiale
- 48 % des parents travailleurs accepteraient une baisse de salaire en échange de meilleures mesures de conciliation travail-famille

Rapport Léger : Sondage pan-Québec sur la conciliation famille-travail, février 2018

Le télétravail — une source de stress

80 % des parents d’enfants de moins de 11 ans sont très ou extrêmement préoccupés par la nécessité de faire du télétravail tout en s’occupant d’enfants privés d’école ou service de garde.

55 % des parents d’enfants d’âge scolaire avancé sont très ou extrêmement préoccupés par la nécessité de faire du télétravail tout en s’occupant d’enfants privés d’école ou service de garde.

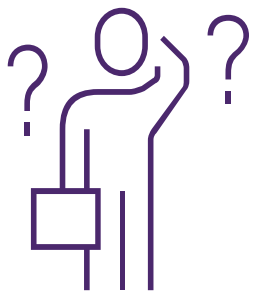
50 % des parents se disent très ou extrêmement préoccupés par le fait d'avoir moins de patience, d'élever la voix, de réprimander leurs enfants ou de crier après eux.

2 parents sur 3 sont très ou extrêmement préoccupés d'avoir à gérer les comportements de leurs enfants, de même que le stress et les émotions ressentis par ces derniers.

Statistique Canada : Les répercussions de la COVID-19 sur les familles et les enfants canadiens
Statistique Canada : Les parents soutenant l’apprentissage à la maison pendant la pandémie de COVID-19

medisys | soutenue par TELUS Santé

Un manque de soutien pour les parents



- 41 % des parents n’ont pas de plan B pour les jours où leur enfant devrait rester à la maison en raison de l’école fermée
- 63 % des parents pensent qu’ils ne sont pas en mesure de soutenir leur enfant dans ses études, surtout s’ils doivent travailler à plein temps

Fédération des comités de parents du Québec : Sondage éclair sur la rentrée

medisys | soutenue par TELUS Santé

Les défis du télétravail

- Perte de routine habituelle
- Définir un espace tranquille dédié au travail
- Occuper les enfants à la maison
- Veiller à leur sécurité
- Assurer leur éducation ou éveil
- Faire preuve de résilience

medisys | soutenue par TELUS Santé

Employeurs : conseils pour soutenir vos employés en télétravail

Sursu¨Ÿw¨#gh#WHOXV

medisys | soutenue par TELUS Santé

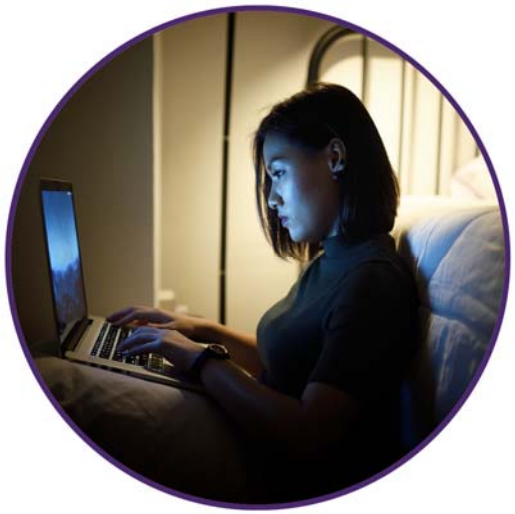
Une réalité partagée

- 86 % des organisations canadiennes remarquent que certains de leurs employés ne peuvent pas travailler selon leur horaire habituel pendant la pandémie en raison de leurs responsabilités familiales.

Conference Board of Canada : Working through Covid-19 - Family responsibilities survey

medisys | soutenue par TELUS Santé

Conseils pour les employeurs



- Assurez-vous de permettre la conciliation travail-famille – soyez flexibles en proposant des horaires variables ou une compression de la semaine de travail

- Revoyez les heures des rencontres – demandez à vos employés quelles heures les arrangeraient (peut-être tôt le matin ou tard le soir afin de leur libérer du temps pour prendre soin de leurs enfants)

Conseils pour les employeurs

- Priorisez les tâches de vos employés et clarifiez vos attentes – déterminez quels projets sont prioritaires et donnez des échéanciers raisonnables et réalistes
- Établissez le laps de temps dans lequel les courriels doivent être répondus
- Instaurez un climat de confiance – la qualité des livrables et les résultats sont plus importants que le nombre d'heures de travail

medisys | soutenue par TELUS Santé

Conseils pour les employeurs

- Faites preuve de patience durant les rencontres – ne culpabilisez pas l'employé si son enfant requiert de l'aide immédiate ou fait du bruit pendant un appel

- Maintenez un lien entre vous et vos équipes – organisez des évènements virtuels qui réunissent vos équipes pour parler de tout, sauf du travail!

Conseils pour les employeurs

- Soyez disponible – veillez à ne pas laisser des demandes de vos employés sans réponse. Rappelez-leur que vous êtes disponible par téléphone ou message texte pour les questions urgentes

- Maintenez une communication ouverte au sein de vos équipes – prenez le temps de demander à vos employés comment ils vont et soyez prêts à adresser leurs besoins

medisys | soutenue par TELUS Santé

Conseils pour les employeurs

- Communiquez clairement à vos équipes les directives de votre entreprise relatives aux congés maladie ou personnels – envisagez l'instauration d'un ou plusieurs jours de « bien-être »

- Partagez les nouvelles organisationnelles – prévoyez d'annoncer à vos employés si des changements sont en cours ou à venir pour leur laisser le temps de planifier (ex. retour au travail en personne)

Conseils pour les employeurs

- Soutenez vos employés et leurs familles face au stress et à l'anxiété – partagez des ressources fiables et transmettez les coordonnées de votre programme d'aide aux employés (PAE)

- Aidez vos employés à prendre soin d'eux et de leurs enfants – offrez-leur l'accès aux soins virtuels pour qu'ils obtiennent un soutien en santé physique et mentale, 24/7

Conseils pour les employeurs

- Sondez régulièrement vos équipes sur la réalité du télétravail – le meilleur moyen de connaitre les outils et ressources dont ils ont besoin au quotidien pour performer est de leur demander

- Soyez reconnaissant – partagez les réussites des membres de votre équipe, prenez le temps de dire merci

medisys | soutenue par TELUS Santé

Quelles mesures les entreprises canadiennes ont-elles adoptées?

- Horaires flexibles **(83 %)**
- Horaires flexibles à l'intérieur d'une plage fixe **(56 %)**
- Heures réduites **(55 %)**
- Semaine de travail compressée **(34 %)**
- Postes fractionnés **(28 %)**
- Partage de poste **(11 %)**

Conference Board of Canada : Working through Covid-19 - Family responsibilities survey

medisys | soutenue par TELUS Santé

Employés : conseils pour concilier télétravail et garde d'enfants

SursulŸwŸ#gh#WHOXV

medisys | soutenue par TELUS Santé

Conseils pour les employés avec enfants

- Autorisez-vous un temps d'adaptation – prenez le temps d'apprendre à jongler entre la préparation des enfants, le service de clavardage de l'entreprise qui déborde, les projets à avancer et autres

- Installez votre espace de travail à proximité de l'espace de jeux de vos jeunes enfants pour qu'ils vous sachent présent pour eux et informez-les des règles

medisys | soutenue par TELUS Santé

Conseils pour les employés avec enfants

- Misez sur une routine pour vous et vos enfants – travaillez par tranches et prévoyez des activités pour vos enfants pour les occuper pendant les périodes travaillées (film, sieste, coloriage, etc.)

- Prenez des pauses régulières pour bouger, reposer vos yeux, interagir avec vos enfants et observer leurs activités

medisys soutenue par TELUS Santé

Conseils pour les employés avec enfants

- Mettez un casque d'écoute avec isolation phonique – cela vous aidera à vous concentrer s'il y a du bruit dans la maison

- Faites preuve de souplesse – ce n'est pas quelques semaines de surconsommation de télévision ou jeux vidéo qui auront un impact sur leur développement. De plus, le besoin de contrôle est source de stress.

medisys soutenue par TELUS Santé

Horaire type de télétravail avec enfants

- **7h30 – 8h :**
  routine matinale avec les enfants
- **8h – 10h** :
  travail (bloc de 2h)
- **10h :**
  pause collation / enfants
- **10h30 – 12h00 :**
  travail (bloc de 1h30)
- **12h00 – 13h :**
  pause famille/dîner/activité sportive
- **13h – 15h :**
  travail (bloc de 2h)
- 15h - 16h :
  pause collation / enfants
- **16h – 17h :**
  travail (bloc de 1h)
- **17h – 20h :**
  pause famille/souper/activité sportive
- **20h – 21h :**
  travail (bloc de 1h ou plus au besoin)

medisys | soutenue par TELUS Santé

Conseils pour les employés avec enfants

- Prenez soin de vous — passez du temps seul pour vous retrouver et vous ressourcer, dégagez du temps pour faire des activités qui vous plaisent
- Parler librement avec un ami ou membre de la famille, sans jugement
- Obtenez de l'aide d'un professionnel de la santé — demandez à votre employeur de vous donner accès aux soins virtuels pour obtenir un soutien en santé mentale en tout temps, du confort de la maison

medisys soutenue par TELUS Santé

Le télétravail gagne en popularité

- En mars 2020, 40 % des québécois se disaient prêts à continuer le travail de la maison après la pandémie
- Cette proportion est passée à 75 % à la mi-juillet.

Le Devoir : La popularité du télétravail croît avec l'usage

medisys | soutenue par TELUS Santé

Ressources pour les parents

- **LigneParents** : service d'intervention accessible jour et nuit, gratuit, confidentiel et offert à tous les parents d'enfants âgés de 0 à 20 ans: **1 800 361-5085**
- **Tel-Aide** : service pour toute personne qui souffre de solitude, de stress, de détresse ou qui a besoin de se confier : **514 935-1101**
- Site web de la Fédération québécoise des organismes communautaires Famille
- Site web de l'Ordre des psychologues du Québec
- Info-Santé : 811

medisys | soutenue par TELUS Santé

Merci pour votre participation

SursuÏrwÏ#gh#WHOXV

medisys | soutenue par TELUS Santé