

Communiqué

Des nouvelles de votre représentant local du Régime d'assurance collective des chambres de commerce^{MC}

En santé en gardant ses distances

TRAVAILLER À DISTANCE SEMBLE ÊTRE UNE BONNE IDÉE quand on est habitué à être au bureau tout le temps, en rêvant de rentrer chez soi pour la soirée. Mais il apporte des défis que beaucoup de gens n'anticipent pas. Le changement de routine peut avoir des effets néfastes sur votre santé physique et mentale.

Lorsque vous et vos employés travaillez normalement dans un bureau ou avec des clients sur une base régulière, l'interaction fait partie du travail. Mais si, pour une raison quelconque, vous devez passer au télétravail, il n'y a que vous et probablement tout un tas de courriels, de textes et peut-être, si vous avez de la chance, quelques conversations téléphoniques ou vidéo. L'isolement peut vous épuiser et entraîner des sentiments de solitude et d'anxiété.

Vous pouvez commencer à vous demander si vous êtes suffisamment productif ou si vous faites trop d'heures supplémentaires. Vous pouvez devenir irritable et avoir du mal à vous concentrer. Si tout cela vous semble familier, et même si vous ne vous sentez pas comme ça, la meilleure défense réside dans de bonnes habitudes.

Établissez une routine pour votre style de vie à distance et respectez-la. Commencez et terminez votre journée aux mêmes heures, et fixez-vous des objectifs et des échéances, pour vous aider à vous concentrer et à être plus productif. Lorsque vous vous exercez à considérer votre bureau à domicile comme un environnement de travail, vous êtes en mesure de tracer une ligne claire entre le temps de travail et le temps à domicile, ce qui vous permet de faire mieux dans les deux cas.

Le plus important est peut-être de prendre le temps de s'éloigner des appareils numériques. Profitez du travail à domicile pour faire des choses saines qui sont difficiles à faire au bureau. Comme l'exercice est bon pour le cerveau et pour le corps, passez quelques instants à être actif, à sortir prendre l'air ou à vous adonner à un passe-temps.

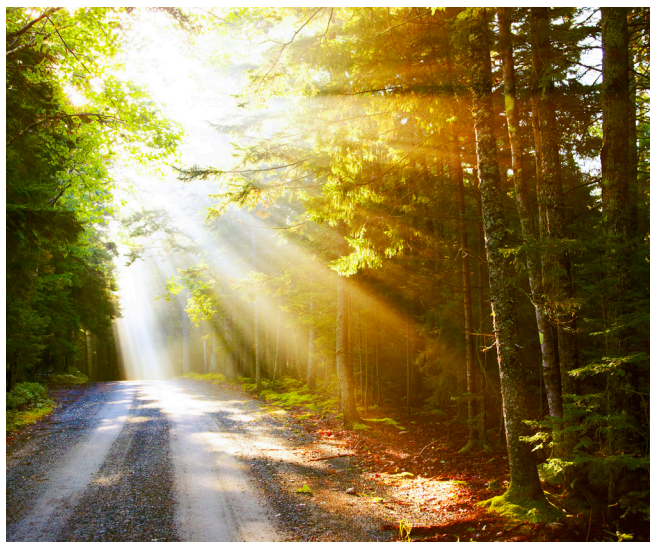
Résistez à la malbouffe et mangez plutôt des baies, des noix, des fruits et des légumes, puis buvez beaucoup d'eau. Prenez contact avec un ami ou un collègue; parler à des personnes en dehors de chez vous peut vous sortir du marasme de l'angoisse et vous aiguïser l'esprit.

Et si les difficultés commencent à vous peser, ce qui est très fréquent, demandez de l'aide. Le programme d'aide aux employés (PAE) du Régime des chambres de commerce est à votre portée, prêt à vous aider, vous et vos employés, à faire face aux sentiments que vous ressentez. Il peut vous donner les outils et les conseils nécessaires pour vous remettre sur la bonne voie. Si votre protection du Régime des chambres de commerce ne comprend pas les services d'un PAE, communiquez avec moi pour discuter de l'ajout de cette garantie à votre régime d'avantages sociaux.

Qu'il s'agisse d'un changement permanent dans votre situation professionnelle ou d'une réaction temporaire à une crise, le travail à domicile peut représenter un défi pour la plupart des gens. Mais si vous pouvez prendre soin de vous, vous pourrez aussi vous occuper de vos activités professionnelles.



COVID-19 – Regard sur l’avenir



ALORS QUE NOUS COMMENÇONS À VOIR LA LUMIÈRE AU BOUT DU LONG TUNNEL DE LA COVID-19, LE MOMENT EST VENU DE PLANIFIER CE QUI NOUS ATTEND. Se remettre sur les rails ne sera pas comme allumer un interrupteur.

Une « seconde vague » est une résurgence d’un virus après une période de peu ou d’aucun nouveaux cas. Lorsque les gens reprennent une vie normale, le risque que la COVID-19 recommence à se propager est accru. La deuxième vague frappe déjà les pays qui ont commencé à alléger le confinement. Pour l’avenir, il est important que les entreprises se préparent à ce que les experts considèrent comme l’inévitable seconde vague du virus.

Mettez l’accent sur la flexibilité. Il existe peut-être une meilleure façon de faire face à une crise à l’avenir; cela pourrait impliquer des solutions telles que des régimes de travail alternatifs pour vos employés, des options de chaîne d’approvisionnement et de nouvelles méthodes de fourniture de produits et de services.

Passez en revue vos réussites et vos défis en matière de communication. Vos employés ont-ils été régulièrement informés? Avez-vous pu parler avec vos acteurs de la chaîne d’approvisionnement? Vos systèmes informatiques étaient-ils sécurisés et accessibles? Avez-vous eu accès à un conseiller en affaires pour vous aider?

Restez à l’affût de la prochaine vague. Soyez prêt à utiliser les fournitures que vous aviez du mal à trouver lors de la crise initiale, comme des lingettes antiseptiques, des gants, des masques et du savon. Assurez-vous d’avoir le stock ou le matériel nécessaire pour mener vos activités en cas de retard d’expédition. Selon la communauté scientifique, la question n’est pas de savoir SI une deuxième vague de COVID-19 aura lieu, mais QUAND elle aura lieu. Gardez l’œil sur cette évolution en suivant une source d’information fiable, comme le Centre de ressources à l’intention des entreprises sur la COVID-19 du Régime des chambres de commerce, à l’adresse <https://covid19.chamberplan.ca/fr/accueil/>.

Le Canada a l’avantage de comparer les mesures de santé publique et leur capacité à « aplatir la courbe » pour la deuxième fois avec les pays qui ont fait face à la crise au cours des mois précédents. Selon les experts, la clé pour atténuer l’impact de la deuxième vague est de réduire lentement les politiques d’éloignement sanitaires et de réagir rapidement à toute propagation communautaire du virus, ayant été identifiée. Mais surtout, il faut être prêt.

Votre conseiller exclusif du **Régime des chambres de commerce** :

Patrick Hureau
SCORE Services Financiers
Tél : 514-336-9770 poste 1 Téléc : 514-336-9798
info@scorefinancial.com
www.scorefinancial.com
linkedin.com/company/score-financial-services
www.linkedin.com/in/patrick-hureau