



La gestion dans la situation sanitaire actuelle

Chers collègues, nous sommes désolés d'apprendre la situation sanitaire actuelle. Nos vœux les plus sincères à tous. Lorsqu'il y a une épidémie, comme celle de COVID 19, elle peut avoir des conséquences psychologiques.

1. Nous pouvons devenir très préoccupés par notre propre santé et celle des autres. Cela peut affecter nos pensées et nos émotions.

Il est important de prendre toutes les mesures de sécurité possibles, telles que mentionnées par le chef de mission et les avis du personnel de l'OIM.

Il est préférable de ne prêter attention qu'aux informations provenant de sources fiables telles que l'OHU et l'OMS. Il est important de ne pas écouter ou transmettre des rumeurs.

Veillez continuer à utiliser vos mécanismes d'adaptation quotidiens pour gérer le stress et les inquiétudes, y compris en faisant preuve de compassion. Si vous souhaitez en savoir plus, consultez le programme sur la gestion du stress qui est également disponible en anglais et en espagnol. <https://www.iom.int/my-wellbeing>

2. Si vous avez des enfants, il est probable qu'ils soient également inquiets et préoccupés. Veuillez leur rappeler de ne consulter que des sources médiatiques fiables et de vous poser toutes les questions qu'ils pourraient avoir.

Les jeunes enfants ne sont généralement pas capables de parler de leurs émotions mais peuvent se comporter de manière inappropriée. S'ils le font, demandez-leur pourquoi et rassurez-les en leur disant que vous faites de votre mieux pour les protéger. Il peut être utile de créer une histoire sur la situation actuelle et sur la façon de s'entraider et de s'occuper les uns des autres. Cette histoire peut ensuite être répétée si nécessaire.

3. Notre perception des risques encourus peut être accrue, en termes de réflexion et d'émotions sur les risques présents. Par exemple, nous pouvons devenir très inquiets lorsque quelqu'un tousse ou éternue près de nous. C'est une réaction naturelle à la situation actuelle et elle diminuera à mesure que la situation s'améliorera. Il est important de séparer les faits de la perception et de vérifier avec des sources fiables.

4. Le travail à distance

Veillez à créer une séparation entre le travail et la vie privée, tant en termes de temps que d'endroit où vous travaillez. Choisissez peut-être un domaine dans lequel vous travaillerez et disposez de boîtes de rangement dans lesquelles vous pourrez placer des documents de travail à la fin de la journée. Planifiez votre travail avec votre superviseur et vos collègues afin d'y voir clair.

Veillez à prendre des pauses café virtuelles, peut-être en organisant une avec un collègue afin de pouvoir partager et avoir une discussion informelle par téléphone. Utilisez la technologie pour organiser des réunions virtuelles, etc. Il est important de communiquer plus que ce que vous pensez être nécessaire.

Essayez de maintenir vos stratégies d'adaptation quotidiennes ainsi que celles que nous avons décrites. Faites des projets pour votre avenir.

Quel sera votre plan pour faire face et gérer la situation?



Coordonnées : Staff Welfare (sw@iom.int) , Occupational Health (_ohugva@iom.int ; ohumac@iom.int), votre prestataire de soins de santé local. Pour de plus amples informations, veuillez consulter : iom.int staff welfare

