



CMDSA GUIDE DE DISCUSSION DES CERCLES

**TRAVAILLER ET VIVRE DANS
LE CADRE DE LA PANDÉMIE**





PROGRAMME

Équilibre entre le travail et la vie personnelle en temps de pandémie

1. Arrivée; Préparez-vous, rattrapez le temps perdu et commencez (15 min.)

Aperçu

La pandémie a certainement eu un impact important sur nos vies! Notre lieu de travail et notre mode de communication ont changé non seulement notre vie professionnelle, mais aussi notre vie personnelle. Pour nous tous, l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle a nécessité quelques ajustements.

Cette semaine, nous allons parler de ce que nous ressentons, de ce qui nous a le plus posé problème et de ce qui nous a aidés pendant cette période de changement. Commençons sans plus tarder!

Étape 1: Briser la glace – Choisissez une des activités ci-dessous (10 min)

Activité n°1 – Cartes de connexion (1 min ou moins par membre)

- Si je pouvais me défaire d'une tâche au travail, ce serait...
- Si je pouvais me défaire d'une tâche à la maison, ce serait...

Activité n°2 – Feux de circulation (1 min ou moins par membre)

Cette activité permet de comprendre comment les membres du cercle se sentent par rapport à l'équilibre entre leur travail et leur vie personnelle.

À tour de rôle, chacun des membres du cercle exprime comment ils se sentent à l'aide des couleurs des feux de circulation :

- Vert (bien en général)



- Jaune/orange (sentiments partagés, incertitude, ou acceptable)
- Rouge (mal en général)

Si vous avez envie de le faire, vous pouvez également expliquer brièvement pourquoi vous vous sentez ainsi.

Étape 2: Une action concrète de la dernière réunion (5 min)

Une fois l'activité brise-glace terminée, faites le tour du cercle pour que chacun des membres effectue un retour sur ses actions concrètes. L'action concrète est un engagement que vous avez pris lors de la dernière réunion. L'objectif de l'action concrète est de vous faire sortir de votre zone de confort, de mettre en pratique une nouvelle compétence ou d'essayer quelque chose de nouveau.

(1 min ou moins par membre)

2. Activité de groupe: Participez, inspirez-vous et enrichissez votre boîte à outils (20 min.)

Discussion de group: Naviguer dans le travail et dans la vie.

Chaque membre partage leurs réponses aux questions ci-dessous.
(2 min par membre)

Sujet 1: Comment composez-vous avec les changements à votre routine depuis le début de la pandémie?

- Quels ont été les défis les plus importants à relever en matière de changement dans votre vie professionnelle?
- Y a-t-il quoi que ce soit qui fonctionne bien pour s'adapter à ces changements?
- Quelles ont été les mesures d'accommodement prises par votre employeur?
- Y a-t-il des mesures d'accommodement supplémentaires que vous aimeriez demander?



Ressources :

- Conseils pour faciliter le télétravail (National Public Radio, en anglais)
<https://www.npr.org/2020/03/15/815549926/8-tips-to-make-working-from-home-work-for-you>
- Bien travailler à la maison pendant la pandémie de coronavirus (Leapers, en anglais)
<https://www.leapers.co/resources/little-guides/coronavirus-working-from-home/>
- Comment les parents en emploi peuvent-ils se préparer aux fermetures dues à la pandémie de coronavirus? (HBR, en anglais)
<https://hbr.org/2020/03/how-working-parents-can-prepare-for-coronavirus-closures>
- Comment rester sain d'esprit tout en pratiquant la distanciation sociale (Université Columbia, en anglais)
<https://news.climate.columbia.edu/2020/03/19/coronavirus-social-distancing-covid-19/>

Sujet 2 : Qu'avez-vous hâte de faire aujourd'hui ou cette semaine?

- Quelles activités agréables êtes-vous toujours en mesure de faire lors de votre temps libre, par exemple, terminer de lire un livre, regarder un film, commencer un projet artistique?

Ressources :

- La distanciation sociale n'a pas à gâcher vos fins de semaine (CNN, en anglais)
<https://www.cnn.com/2020/03/14/us/what-to-do-this-weekend-coronavirus-trnd/index.html>



- Vous ennuyez-vous? Voici une liste d'activités qui n'étaient pas gratuites avant la COVID-19 (NPR, en anglais)
<https://www.npr.org/2020/03/20/818670715/getting-bored-heres-a-list-of-free-things-that-werent-free-before-coronavirus>
- 125 idées d'activités pour divertir les enfants pendant la crise du coronavirus (Parade, en anglais)
<https://parade.com/1009774/stephanieosmanski/things-to-do-with-kids-during-coronavirus-quarantine/>
- Coronavirus : pourquoi l'activité physique est-elle la clé pour renforcer le système immunitaire (Thrive Global, en anglais)
<https://thriveglobal.com/stories/coronavirus-why-exercise-is-key-for-boosting-immunity/>

3. Une action concrète: Appliquez-vous, promettez de vous développer et inspirez les autres (10 min)

Discussion de groupe: Mettez en pratique ce que vous avez appris

Chaque membre énonce l'action concrète qu'il s'engage à prendre cette semaine.
(1 min par membre)

Des exemples sont donnés dans le Guide de Discussion.

4. Récapitulation: Prochaines étapes et quelques mots de conclusion (5 min)

- Merci à tous pour votre participation active au sujet de cette semaine, Équilibre entre le travail et la vie personnelle en temps de pandémie.
- Nous avons maintenant de nouvelles idées et de l'inspiration pour mieux gérer notre travail et notre vie personnelle pendant une pandémie. Nous espérons que les informations discutées dans cette session nous aideront à continuer à nous adapter aux changements à venir.



- Vous recevrez un court sondage à remplir après la session de cette semaine, merci de nous communiquer vos commentaires pour nous aider à améliorer la version 2.0 du programme CMDSA à venir en 2022. Cette semaine sera la dernière pour les heures de bureau virtuelles avec l'équipe du programme. Ces heures de bureau auront lieu le vendredi de 11 h à 12 h HNE. Veuillez passer et nous communiquer vos commentaires. Heures de bureau via MS Teams: https://teams.microsoft.com/join/19%3ameeting_MjAxMGYwMjAtMmlyYy00MwVILTIhMjYtODQ2NmJlMTkxYzhm%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22325b4494-1587-40d5-bb31-8b660b7f1038%22%2c%22Oid%22%3a%2239e2d7b5-aabf-41e1-bfd0-e4fac6e2aeba%22%7d
- C'est notre dernière semaine officielle du programme de cercles de mentorat Diriger en soulevant les autres. (Distribution des certificats.) La participation de chacun à la première présentation de ce programme est appréciée et nous espérons que l'expérience a été positive et motivante.
- Comment devrions-nous célébrer notre réussite?
Question de discussion (1 min par membre)
Si les membres du cercle souhaitent célébrer avec une fête virtuelle ou une session de suivi du cercle dans la nouvelle année, déterminez la date et l'heure et envoyez des invitations MS Teams après cette session en utilisant le même lien. Un modèle sur la façon d'organiser une fête virtuelle se trouve dans le dossier Ressources de la cinquième semaine.
- Si vous souhaitez rester en contact, vous trouverez un guide pour favoriser les rapports établis au cours de ces sessions dans le dossier Ressources de la cinquième semaine.
- Ce fut un plaisir d'être votre animateur du cercle aujourd'hui. Portez-vous bien, prenez soin de vous et merci encore pour votre participation.



UNE ACTION CONCRÈTE

« Une action concrète » : une chose concrète que vous ferez avant votre prochaine réunion du cercle.

Exemples :

	Atteindre l'équilibre travail-vie personnelle	Une action concrète
1	Établissez un horaire de travail ferme, en commençant et en arrêtant systématiquement le travail à des heures fixes.	Consultez les ressources ci-dessous pour des idées et des inspirations intéressantes.
2	Accordez la priorité au temps consacré à une activité ou à un intérêt particulier.	
3	Modifiez votre environnement/configuration de travail pour améliorer la séparation du travail et de la vie.	

Notez une action concrète que vous vous engagez à prendre et préparez-vous à en discuter la semaine prochaine :



QUESTION DE RÉFLEXION

Notez 3 idées ou principaux enseignements tirés de la séance.

1	
2	
3	

RESSOURCES

Livres :

1. *Off Balance: Getting Beyond the Work-Life Balance Myth* by Matthew Kelly
2. *Réussir sa carrière et sa vie* par Eric Mortier
3. *Master Your Time In 10 Minutes a Day* by Michal Stawicki
4. *Art de concilier le travail et la vie personnelle* par Guylaine Deschenes
5. *Being Together, Working Apart* by Barbara Schneider

Vidéos éducatives :

1. Comment éteindre vos pensées professionnelles pendant votre temps libre
https://www.ted.com/talks/guy_winch_how_to_turn_off_work_thoughts_during_your_free_time?referrer=playlist-how_to_get_into_a_work_from_home_mindset
2. Pour être plus créatif, faites une promenade
https://www.ted.com/talks/marilyn_opezzo_want_to_be_more_creative_go_for_a_walk?referrer=playlist-how_to_get_into_a_work_from_home_mindset



3. Comment le burnout nous rend moins créatifs
https://www.ted.com/talks/rahaf_harfoush_how_burnout_makes_us_less_creative?referrer=playlist-how_to_get_into_a_work_from_home_mindset
4. Trois règles pour un meilleur équilibre travail-vie personnelle
https://www.ted.com/talks/ashley_whillans_3_rules_for_better_work_life_balance
5. Comment atteindre l'équilibre travail-vie personnelle
https://www.ted.com/talks/nigel_marshall_how_to_make_work_life_balance_work

Articles :

1. Tips to make working from home work for you
<https://www.npr.org/2020/03/15/815549926/8-tips-to-make-working-from-home-work-for-you>
2. Jeu-questionnaire sur l'équilibre travail-vie personnelle
<https://cmha.ca/fr/trouver-de-linfo/sante-mentale/evaluer-sa-sante-mentale/jeu-questionnaire-sur-lequilibre-travail-vie-personnelle/>
3. Tips and resources for maintaining work-life balance in a pandemic
<https://www.canada.ca/en/departement-national-defence/campaigns/covid-19/mental-health/canadas-healthy-workplace-month/tips-resources-maintaining-work-life-balance-pandemic.html>
4. Working well from home under coronavirus
<https://www.leapers.co/resources/little-guides/coronavirus-working-from-home/>
5. How working parents can prepare for coronavirus closures
<https://hbr.org/2020/03/how-working-parents-can-prepare-for-coronavirus-closures>
6. Social distancing doesn't have to doom your weekends
<https://www.cnn.com/2020/03/14/us/what-to-do-this-weekend-coronavirus-trnd/index.html>
7. How to stay sane while social distancing
<https://news.climate.columbia.edu/2020/03/19/coronavirus-social-distancing-covid-19/%20https://news.climate.columbia.edu/2020/03/19/coronavirus-social-distancing-covid-19/>



8. Getting bored? Here's a list of free things that weren't free before coronavirus
<https://www.npr.org/2020/03/20/818670715/getting-bored-heres-a-list-of-free-things-that-werent-free-before-coronavirus>
9. Avoid cabin fever with these 125 ideas to keep kids entertained during the coronavirus crisis
<https://parade.com/1009774/stephanieosmanski/things-to-do-with-kids-during-coronavirus-quarantine/>
10. Coronavirus: why exercise is key for boosting immunity
<https://thriveglobal.com/stories/coronavirus-why-exercise-is-key-for-boosting-immunity/>

Sites Web :

1. LinkedIn Learning – learn the practical skills you need to excel in your career (e.g. Achieve Work-Life Balance)
https://www.linkedin.com/learning/search?keywords=work-life+balance&upsellOrderOrigin=default_guest_learning&trk=learning-serp_learning-search-bar_search-submit
2. Ted Talk Playlist – how to get into a work-from-home mindset
https://www.ted.com/playlists/736/how_to_get_into_a_work_from_home_mindset

SUPPORT

N'oubliez pas que du soutien est disponible pour vous et votre famille lorsque vous en avez besoin. Certaines des discussions dans le cercle ou le contenu partagé peuvent faire ressortir des traumatismes passés ou des sentiments inconfortables; s'il vous plaît demander l'aide d'un professionnel si tel est le cas.



Programme d'aide aux employés (PAE)

Un PAE fournit des conseils gratuits à court terme pour des problèmes personnels ou liés au travail ainsi que des conseils en cas de crise.

Sans frais : 1-800-268-7708

ATS (pour les malentendants) : 1-800-567-5803

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/sante-environnement-milieu-travail/sante-securite-travail/service-aide-employes/programme-aide-employes.html>

Le Service canadien de prévention du suicide

Connectez-vous avec un intervenant dès maintenant en appelant notre numéro sans frais 1-833-456-4566.

<https://www.crisisservicescanada.ca/fr/>

Mieux-Être Canada | Accueil

Soutien en matière de santé mentale et de toxicomanie.

Sans frais 1-866-585-0445

[https://wellnesstogether.ca/fr-ca/ »](https://wellnesstogether.ca/fr-ca/)