

# Personnel de première ligne des magasins de détail

## Ressources pour votre bien-être mental

L'effort déployé pour vaincre la COVID-19 est d'une extrême importance pour nous tous. Il ne va toutefois pas sans un ensemble de défis pour les Canadiens alors que nous tentons de nous adapter à la crise en cette période d'incertitude. Les Canadiens sont collectivement redevables envers les employés des magasins d'alimentation et des pharmacies. Vous offrez des services essentiels, car vous permettez à toute la population de s'alimenter et d'obtenir tous les médicaments nécessaires. Il est toutefois normal que vous vous sentiez inquiet.ète et anxieux.se durant cette période des plus stressantes; et nous sommes ici pour vous venir en aide.

### Les membres de ma famille craignent que je les infecte

Prenez toutes les précautions nécessaires pour rester en bonne santé et informez votre famille de ces mesures. Il importe de comprendre que les effets de la pandémie diffèrent d'une personne à l'autre. Si des membres de votre famille ou des proches sont inquiets ou effrayés, essayez de les écouter et faites preuve d'empathie à leur égard. Certaines personnes ont besoin d'exprimer leur colère ou leurs craintes face à la situation, alors que d'autres cherchent des solutions aux problèmes.

Après avoir obtenu la permission de la personne, exposez-lui les faits de manière simple et directe et demandez-lui comment vous pouvez l'aider. Tenez-vous-en aux faits et proposez-lui des ressources si elle est ouverte à la chose. Assurez-vous de ne jamais rompre la communication. Le fait de converser en toute honnêteté avec votre chef d'équipe et de parler de vos expériences avec vos collègues pourrait être une source de réconfort pour vous.



### Composer avec le stress et l'anxiété

La pandémie de la COVID-19 peut provoquer stress et anxiété, car elle bouleverse la vie de bien des gens en même temps. S'il importe de se renseigner et de prendre toutes les mesures nécessaires pour prévenir la propagation du virus, l'avalanche d'informations et l'attention accordée au sujet peuvent accroître votre stress et votre anxiété. Prenez le temps de trouver des activités qui vous aident à gérer votre stress et à vous sentir mieux, par exemple des exercices physiques, la pratique de la pleine conscience et des activités d'expression artistique.

[Cliquez ici pour voir des stratégies](#) qui vous aideront à assurer votre bien-être mental durant la pandémie de la COVID-19.



### Remettre en question ce qui vous inquiète et vous angoisse

Votre travail vous cause probablement beaucoup plus de stress qu'avant la pandémie. Un taux élevé de stress et d'anxiété s'explique généralement par notre mode de pensée. CAMH vous propose des moyens de composer avec ces pensées.

[Cliquez ici pour voir des suggestions](#) sur la manière de remettre en question ce qui vous inquiète et vous angoisse.



### Adopter une approche structurée pour faire face aux problèmes

Il est normal que vous vous sentiez dépassé.e. Il se peut en effet qu'en plus de travailler vous deviez prendre soin des enfants ou d'autres membres de votre famille. Il pourrait être utile de déterminer les problèmes véritables nécessitant d'être réglés ou pris en compte et de les départager des préoccupations qui ne sont pas vraiment fondées.

[Voici quelques étapes](#) que vous pourriez suivre si vous vous sentez dépassé.e.

La présente fiche info ne constitue pas une ressource à l'intention des personnes qui doivent subir un test de dépistage de la COVID-19 ou qui sont en situation de crise de santé mentale. Si vous vivez une situation de crise mentale, veuillez composer le 911 immédiatement ou vous présenter au service des urgences de l'hôpital le plus proche.

Pour obtenir les tout derniers renseignements sur les mesures prises en Ontario pour faire face à la COVID-19, veuillez consulter la [page d'information du gouvernement provincial sur la COVID-19](#).