



# FAIRE FACE À L'INCERTITUDE ET PRENDRE DES MESURES EN CAS D'ARRÊT DE TRAVAIL



KONTERRA  
RESILIENCE

# À PROPOS DE CETTE RESSOURCE

L'arrêt de travail est souvent une expérience stressante, mais elle peut être plus facile à vivre si vous comprenez les émotions que vous pouvez ressentir et les choses que vous pouvez faire pour vous aider à y faire face. En agissant intentionnellement, vous pouvez mieux gérer cette période d'incertitude et vous préparer à saisir les occasions qui se présenteront à l'avenir.

<b>QU'EST-CE QU'UN ARRÊT DE TRAVAIL ?</b> .....	<b>3</b>
<b>SENTIMENTS COURANTS EN CAS D'ARRÊT DE TRAVAIL</b> .....	<b>3</b>
<b>CE QUI VOUS AIDERA À FAIRE FACE</b> .....	<b>4</b>
Faites une pause - prenez quelques jours pour être tout simplement. ....	4
Reconnaissez vos sentiments .....	4
Cultivez la perspective et l'esprit de croissance .....	5
Évaluez l'impact financier et prendre les mesures nécessaires .....	6
Discutez avec la famille .....	7
Prenez soin de vous.....	8
Restez connecté et engagé professionnellement.....	9
Recherchez un soutien professionnel .....	10
<b>DÉFENDRE SES INTÉRÊTS ET CEUX DES AUTRES</b> .....	<b>11</b>
<b>RÉFLEXION ET PLAN D'ACTION</b> .....	<b>12</b>
Questions à se poser .....	12
Plan d'action.....	12
<b>À PROPOS DE KONTERRA</b> .....	<b>14</b>

## QU'EST-CE QU'UN ARRÊT DE TRAVAIL ?

Un arrêt de travail est un congé temporaire non rémunéré imposé par un employeur, souvent en raison de problèmes de financement ou de changements de politiques externes. Contrairement à un licenciement, les employés en arrêt de travail conservent généralement leur statut d'emploi et leurs avantages, dans l'espoir de reprendre le travail dès que le financement reprendra. Bien que la durée d'un arrêt de travail puisse être incertaine, il est important de prendre des mesures pour gérer l'incertitude, maintenir le bien-être et explorer les ressources et les options disponibles.

## SENTIMENTS COURANTS EN CAS D'ARRÊT DE TRAVAIL

L'arrêt de travail, surtout s'il est soudain et ne correspond pas à ce que vous attendiez ou souhaitiez, est une perturbation majeure et déstabilisante. Les réactions les plus courantes sont les suivantes:

- **Choc et/ou incrédulité** : Il faut parfois un certain temps pour assimiler la réalité de la situation, surtout si elle a été soudaine ou inattendue.
- **Colère** : vous pouvez ressentir de la frustration ou du ressentiment à l'égard de la situation, de l'organisation ou des décideurs externes responsables des contraintes de financement.
- **Tristesse et perte** : L'arrêt de travail peut perturber le sentiment d'utilité, la routine et les liens avec les collègues, autant d'aspects essentiels de la vie professionnelle.
- **Peur et anxiété** : Les inquiétudes concernant la sécurité financière, la stabilité de la carrière et l'incertitude quant à la reprise du travail sont naturelles.
- **Espoir et soulagement** : Bien que déstabilisante, une permission de sortie peut aussi offrir un répit temporaire au stress lié au travail et offrir du temps pour le développement personnel ou professionnel.

Il est normal d'éprouver plusieurs émotions à la fois ou de ressentir des sentiments forts qui vont et viennent par vagues. Certains jours peuvent être gérables, d'autres plus difficiles.

## **CE QUI VOUS AIDERA À FAIRE FACE**

### **Faites une pause - prenez quelques jours pour être tout simplement.**

Autorisez-vous à faire une brève pause avant de vous précipiter dans l'action. Il est naturel de se sentir poussé à faire des projets immédiatement, mais le fait de vous accorder quelques jours pour vous reposer et analyser ce qui s'est passé peut vous aider à aborder la situation avec plus de calme et de clarté.

### **Reconnaissez vos sentiments**

Il est normal de ressentir un large éventail d'émotions pendant cette période d'incertitude. Plutôt que d'essayer de supprimer ou d'ignorer ces sentiments, permettez-vous de les reconnaître et de les nommer lorsqu'ils se présentent. Les sentiments de tristesse, de frustration ou d'anxiété peuvent aller et venir, et cela fait partie du processus naturel d'adaptation au changement.

En même temps, reconnaître ses émotions ne signifie pas s'y attarder indéfiniment. Si vous vous sentez bloqué par la colère, le ressentiment ou le doute, essayez de vous rappeler que ces émotions, bien que valables, ne définissent pas l'ensemble de votre situation. S'attarder trop longtemps sur des pensées de blâme ou de regret peut prolonger et intensifier le stress, alors que cultiver la perspective peut vous aider à aller de l'avant.

Les jours difficiles, rappelez-vous que les émotions sont temporaires et qu'elles évolueront avec le temps. Lorsque vous vous sentez pris dans un cycle de pensées négatives, équilibrez-le en vous concentrant sur les actions constructives que vous pouvez entreprendre et en reconnaissant les aspects de votre situation qui restent

sous votre contrôle. En acceptant vos émotions tout en vous efforçant d'adopter une certaine perspective, vous pourrez traverser cette période avec une plus grande résilience.

## Cultivez la perspective et l'esprit de croissance

Il est naturel d'éprouver de la tristesse, de la colère ou de la peur lorsque l'on est confronté à un congé. Plutôt que de rejeter ces émotions ou de vous juger pour les avoir ressenties, créez un espace pour les reconnaître tout en gardant une certaine perspective. Rappelez-vous que le fait d'éprouver des émotions difficiles ne signifie pas que vous avez échoué, mais simplement que vous êtes humain.

En même temps, essayez de vous rappeler des vérités utiles qui peuvent apporter un équilibre et une perspective :

- **Il s'agit d'un défi temporaire** - Bien que cette situation soit difficile, elle n'est pas permanente. Le changement est inévitable et de nouvelles opportunités se présenteront.
- **Cela aussi passera** - Même si les choses semblent incertaines aujourd'hui, elles finiront par se stabiliser. Les situations évoluent et les difficultés ne durent pas éternellement.
- **Vous avez déjà relevé des défis** - Réfléchissez aux obstacles que vous avez rencontrés dans le passé et à la manière dont vous les avez surmontés. Tirez de la confiance de votre résilience.
- **Vous avez des options et des ressources** - Faites le point sur vos points forts, vos compétences, votre expérience, vos relations professionnelles, vos ressources financières et vos réseaux de soutien. Ces atouts vous aideront à trouver une voie à suivre.
- **Vous n'êtes pas seul** - Il y a des gens dans votre vie qui se soucient de vous et qui veulent vous soutenir pendant cette période. Restez en contact et permettez-vous de recevoir de l'aide si nécessaire.
- **Il y a toujours des raisons d'être reconnaissant** - Même dans les périodes difficiles, trouvez des moments de gratitude peut être réconfortant. Prenez le

temps de reconnaître et d'apprécier les bonnes choses de votre vie, qu'elles soient grandes ou petites.

Cultiver un état d'esprit de croissance signifie qu'il faut considérer cette période non seulement comme un échec, mais aussi comme une occasion d'apprentissage et de découverte de soi. Envisagez d'utiliser cette période pour explorer de nouvelles compétences, réévaluer vos objectifs de carrière ou vous engager dans un développement professionnel. En passant d'un état d'esprit de frustration à un état d'esprit de curiosité et de possibilité, vous pouvez prendre des mesures significatives en vue de votre prochaine opportunité.

## Évaluez l'impact financier et prendre les mesures nécessaires

Les difficultés financières liées à un arrêt de travail peuvent être une source importante de stress. Il est donc essentiel de prendre des mesures proactives pour gérer efficacement vos finances. Ignorer les problèmes financiers ne fera qu'alourdir le fardeau, alors abordez-les de front en prenant les mesures suivantes :

- **Demandez des allocations de chômage** : Si vous y avez droit, demandez des allocations de chômage ou d'autres formes d'aide dès que possible pour compenser la perte de revenus.
- **Évaluez votre situation financière** : Faites le point sur votre épargne, vos dépenses mensuelles et vos éventuelles dettes. Connaître votre situation financière peut vous aider à prendre des décisions éclairées et à planifier votre avenir.
- **Ajustez votre budget immédiatement** : Réduisez vos dépenses discrétionnaires en diminuant les dépenses non essentielles. Il peut s'agir de réduire les sorties au restaurant, de suspendre les services d'abonnement ou de retarder les achats importants.
- **Communiquez avec les créanciers et les prestataires de services** : De nombreux prêteurs et sociétés de services publics proposent des programmes de soutien

ou des plans de paiement flexibles pour les personnes en difficulté financière. Prenez contact rapidement avec eux pour discuter des options possibles.

- **Explorez les possibilités de revenus à court terme** : Envisagez de travailler sous contrat, en freelance ou de manière temporaire pour vous procurer des revenus en attendant la fin de votre congé. Faites savoir à votre réseau professionnel que vous êtes ouvert aux opportunités à court terme.
- **Examinez les ajustements des revenus du ménage** : Si vous partagez les responsabilités financières avec un partenaire ou des membres de la famille, voyez si les autres membres du ménage peuvent augmenter temporairement leurs heures de travail ou leurs revenus pour aider à stabiliser les finances.
- **Comprenez l'impact sur vos avantages sociaux** : Si votre employeur continue à vous fournir une couverture santé ou d'autres avantages, précisez combien de temps ils resteront en vigueur et quelles mesures vous devez prendre pour les conserver.
- **Répondez aux questions relatives aux visas et au statut professionnel** : Si vous travaillez à l'étranger, déterminez l'impact de votre congé sur votre statut de visa et vos droits de résidence. Si nécessaire, demandez un avis juridique pour vous assurer que vous respectez les exigences en matière d'immigration.

En prenant ces mesures, vous aurez l'impression de mieux maîtriser votre situation financière et de réduire votre stress en cette période d'incertitude. Plus vous agirez tôt, plus vous aurez d'options pour gérer efficacement vos ressources.

## Discutez avec la famille

Si vous faites partie d'une famille - et surtout si votre famille dépend principalement de vos revenus - votre arrêt de travail aura probablement un impact sur elle aussi. Plutôt que de porter seul le fardeau, essayez d'avoir des discussions ouvertes avec votre famille sur ce que vous vivez. Expliquez-leur ce que vous ressentez et les mesures que vous envisagez de prendre pour aller de l'avant.

Les enfants, en particulier, peuvent se sentir incertains ou inquiets lorsque la routine et la stabilité financière sont perturbées. Ils peuvent aussi imaginer les pires scénarios, et

le fait d'être transparent sur la situation, d'une manière adaptée à leur âge, peut contribuer à les rassurer. Faites-leur savoir que même si les choses sont différentes pendant un certain temps, vous cherchez des solutions et que vous allez relever ce défi ensemble, en tant que famille.

Outre la famille proche, envisagez de partager vos pensées et vos sentiments avec des membres de la famille élargie ou des amis de confiance. Ils peuvent vous apporter un soutien émotionnel, des conseils ou même une aide pratique.

## Prenez soin de vous

En période de stress et d'incertitude accrus, prendre soin de soi est souvent l'une des premières choses que nous négligeons - ironiquement, c'est aussi le moment où nous en avons le plus besoin. En accordant la priorité à votre bien-être physique et émotionnel, vous pourrez traverser cette période difficile avec une plus grande résilience.

- **Dormez suffisamment** : Le stress peut perturber les habitudes de sommeil, mais le repos est essentiel pour maintenir l'équilibre émotionnel et la clarté mentale. L'établissement d'une routine de sommeil régulière et la limitation du temps d'écran avant le coucher et pendant la nuit peuvent améliorer la qualité du sommeil.
- **Mangez des aliments nutritifs** : En cas de stress, il est facile de se tourner vers des aliments transformés ou de sauter des repas. Essayez de nourrir votre corps avec des repas équilibrés et nutritifs qui soutiennent votre énergie et votre humeur.
- **Restez physiquement actif** : Le mouvement est un puissant moyen de soulager le stress. Qu'il s'agisse d'une promenade quotidienne, de yoga ou d'une séance d'entraînement, rester actif peut améliorer votre humeur et votre bien-être général.
- **Prenez le temps de vous détendre et de vous amuser** : S'adonner à des activités qui vous aident à vous détendre - comme la lecture, la méditation, la tenue d'un

journal ou les loisirs créatifs - peut vous soulager sur le plan émotionnel et vous permettre de prendre du recul.

- **Fixez des objectifs modestes et gérables** : L'accomplissement de petites tâches quotidiennes peut créer un sentiment de structure et de contrôle, ce qui aide à combattre le sentiment d'impuissance.

Plutôt que de considérer les soins personnels comme un luxe, il faut les considérer comme un fondement essentiel de votre capacité d'adaptation et d'action. Prendre soin de soi permet d'être mieux armé pour prendre des décisions, rechercher de nouvelles opportunités et soutenir ceux qui vous entourent.

## Restez connecté et engagé professionnellement

Le maintien de relations professionnelles peut apporter un soutien émotionnel et ouvrir la voie à de nouvelles opportunités. Le fait de rester engagé dans des activités professionnelles peut contribuer à maintenir un sentiment d'utilité et vous préparer à un retour au travail ou à d'autres opportunités :

- **Restez en contact avec vos collègues et entrez en relation avec des pairs du secteur** : Prenez contact avec des amis et des connaissances dans votre domaine d'activité. De nombreuses nouvelles opportunités se présentent grâce aux relations existantes, alors investissez dans ces relations et cherchez des moyens d'entrer en contact avec d'autres personnes qui travaillent déjà dans votre domaine d'intérêt
- **Restez informé** : Tenez-vous au courant de l'évolution de votre organisation et du secteur au sens large.
- **Améliorez vos compétences et apprenez** : Utilisez ce temps pour suivre des cours de développement professionnel gratuits ou peu coûteux, assister à des webinaires ou renforcer vos compétences techniques dans votre domaine.
- **Envisagez un travail temporaire ou du bénévolat** : Si cela est financièrement possible, un travail de consultant ou de bénévole à court terme peut offrir des opportunités d'engagement professionnel et de mise en réseau.
- **Mettez à jour votre CV et votre profil LinkedIn** : Passez en revue votre profil LinkedIn et tout autre profil de média social pour vous assurer qu'ils sont à jour et

professionnels. Envisagez d'activer la mention #OpenToWork sur votre profil LinkedIn afin que toute personne consultant votre profil sache immédiatement que vous êtes ouvert aux opportunités. Toute personne envisageant de vous embaucher consultera ces profils ; veillez donc à ce qu'ils vous représentent bien.

## Recherchez un soutien professionnel

Si vous avez des difficultés, adressez-vous à un professionnel de la santé mentale, à un groupe de soutien par les pairs ou à un coach qualifié. Les conseils d'un professionnel peuvent vous aider à gérer les aspects émotionnels et pratiques de cette saison. L'être humain est relationnel et s'épanouit mieux en compagnie d'autres personnes et lorsqu'il reçoit le soutien d'autres personnes. Demander de l'aide lorsque l'on est en difficulté, ce n'est pas être faible, c'est être suffisamment fort et intelligent pour utiliser une technique d'adaptation avancée.

# DÉFENDRE SES INTÉRÊTS ET CEUX DES AUTRES

Si l'arrêt de travail est répandu dans votre secteur, l'action collective peut être une voie à explorer :

- **Engagez-vous auprès d'associations professionnelles** : De nombreuses organisations ont des groupes de défense qui peuvent fournir des mises à jour, un soutien et des efforts de lobbying pour des changements de politique.
- **Communiquez avec la direction** : Dans la mesure du possible, maintenez le dialogue avec la direction de votre organisation sur les délais prévus, les sources de financement potentielles et les possibilités pour le personnel en congé de contribuer à l'intérim.
- **Restez en contact avec les initiatives sectorielles** : Rejoignez les communautés professionnelles et les groupes de défense des intérêts des travailleurs déplacés ou en arrêt de travail dans votre secteur.

# RÉFLEXION ET PLAN D'ACTION

## Questions à se poser

Tracer une voie à travers le congé et s'adapter à l'incertitude prend du temps. En vous concentrant sur ce que vous pouvez contrôler, en maintenant des routines stabilisantes et en recherchant des liens et du soutien, vous pouvez traverser cette saison avec plus de confiance et moins d'anxiété. De petites mesures intentionnelles peuvent faire une grande différence dans la gestion du stress et dans la clarification ou la création d'opportunités pour l'avenir. Pour vous aider à appliquer ces stratégies, réfléchissez aux questions suivantes :

1. Quels sont les aspects de cette situation que je peux contrôler et quels sont ceux que je peux laisser tomber ?
2. Quelles sont les émotions que je ressens et comment puis-je les reconnaître tout en gardant une certaine perspective ?
3. Quelles mesures financières puis-je prendre dès maintenant pour gérer mes dépenses et maintenir ma stabilité ?
4. À qui puis-je m'adresser dans mon réseau professionnel ou personnel pour obtenir un soutien, des conseils ou des opportunités potentielles ?
5. Comment puis-je utiliser ce temps de manière productive pour développer de nouvelles compétences, acquérir de l'expérience ou explorer d'autres voies professionnelles ?
6. Quelles routines quotidiennes ou hebdomadaires puis-je mettre en place pour favoriser mon bien-être et m'apporter un sentiment de stabilité et de normalité ?

Prenez le temps de réfléchir à ces questions et élaborer un plan d'action peut vous aider à aborder cette période avec plus de clarté et d'orientation.

## Plan d'action

- Passez en revue vos réponses aux questions de réflexion.
- Identifiez jusqu'à trois actions spécifiques que vous souhaitez prioriser.

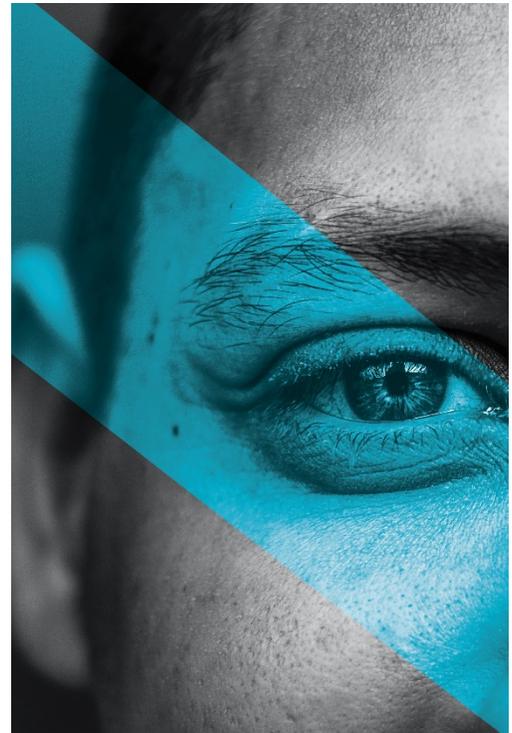
- Notez-les et établissez un plan pour les intégrer dans votre routine quotidienne ou hebdomadaire.
- Faites le point régulièrement avec vous-même pour évaluer les progrès accomplis et ajustez si nécessaire.

## À PROPOS DE KONTERRA

À KonTerra, nous sommes spécialisés dans le soutien aux clients qui opèrent dans des environnements complexes et stressants où les organisations et leur personnel sont confrontés à des défis difficiles.

Lorsque le personnel travaille dans des fonctions à haute pression ou dans des lieux fortement exposés à la menace, à la souffrance, à des contenus graphiques ou à des conflits, il risque de souffrir de surcharge, d'attrition et de réactions de stress telles que l'épuisement professionnel. Le groupe KonTerra travaille directement avec les individus, les dirigeants et les équipes afin de les doter d'outils leur permettant de mieux comprendre et gérer les défis auxquels ils sont confrontés.

Fournir un soutien significatif n'est possible qu'avec les bonnes personnes. L'expérience et la sensibilité de nos conseillers, formateurs et coachs nous permettent de travailler avec les clients d'une manière unique. Nos spécialistes partagent tous deux caractéristiques qui leur permettent de fournir un excellent soutien : ils sont tous des cliniciens vétérans en santé mentale (niveau master ou doctorat) et des employés de soutien expérimentés dans des environnements et des rôles très stressants et à forts enjeux.



**Les services fournis par nos professionnels, qui jouissent d'une position unique, sont les suivants**

- Conseils individuels et coaching
- Formation virtuelle et sur site et événements éducatifs
- Évaluations du bien-être du personnel
- Soutien aux gestionnaires et consultations pour les organisations et les dirigeants
- Services de réponse aux incidents critiques

Si vous souhaitez en savoir plus sur l'un des services ci-dessus, veuillez contacter votre Account Manager KonTerra ou envoyer un e-mail : [info@konterragroup.net](mailto:info@konterragroup.net).