

Le 27 mars 2020

LES DÉLÉGUÉES ET DÉLÉGUÉS SOCIAUX PRÉSENTS POUR VOUS DURANT LA CRISE DE LA COVID-19!

Comme vous le savez, nous vivons une situation hors de l'ordinaire.

On entend beaucoup parler du travail étonnant qui est en train d'être accompli par les membres du STTP pour assurer que le service postal continue de fonctionner.

Nous traversons une crise sans précédent qui affecte notre vie sociale et notre bien-être physique, psychologique et même économique.

Les membres du STTP sont des travailleuses et travailleurs de première ligne, et on se doit de prendre soin les uns des autres au travail comme à la maison.

La crise actuelle entourant le coronavirus est une source importante de stress et d'anxiété pour plusieurs personnes, y compris les travailleuses et travailleurs des postes.

Quelques moyens d'améliorer la situation

Toutes ces manifestations reliées au stress, à l'anxiété et à la déprime sont normales dans un contexte de pandémie. La plupart des gens possèdent les ressources et les facultés pour s'adapter à ce type de situation.

Comptez d'abord sur vos façons habituelles de vous adapter aux situations difficiles. Toutefois, voici d'autres moyens pour vous aider à minimiser les répercussions de ces réactions dans votre quotidien.

S'informer

- Un manque d'information ou des informations contradictoires peuvent augmenter ces réactions.
- Renseignez-vous auprès de sources d'information fiables, provenant des services de santé publique du gouvernement fédéral et des gouvernements provinciaux.
- Méfiez-vous des nouvelles sensationnalistes provenant de sources peu connues ou douteuses; prenez le temps de valider l'information auprès des sources officielles reconnues et des médias formés de professionnels axés sur la qualité.



.../2

Le 27 mars 2020

- Bien qu'il soit important de vous informer adéquatement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 et de ses conséquences, car une surexposition peut contribuer à augmenter vos réactions de stress, d'anxiété ou de déprime.

Prendre soin de soi

Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez déjà utilisées pour traverser une période difficile.

Misez sur vos forces personnelles.

Demeurez à l'écoute de vos sentiments, émotions et réactions, et donnez-vous la permission d'en parler à une personne de confiance.

Restez en contact avec les gens qui vous font du bien.

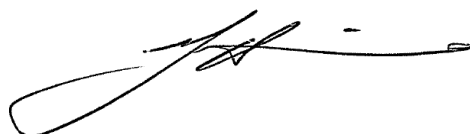
Si vous croyez éprouver des signes de stress ou d'anxiété ou de déprime, **les déléguées et délégués sociaux** peuvent vous venir en aide. Ces collègues de travail sont là pour vous écouter et vous référer aux ressources disponibles dont vous pourriez avoir besoin.

Si vous ne savez pas qui est votre déléguée sociale ou délégué social, informez-vous auprès des représentantes et représentants du STTP de votre comité local mixte de santé et sécurité (CLMSS), de votre déléguée ou délégué syndical, de votre section locale, ou bien de votre bureau régional. Ils vous aideront à joindre une déléguée sociale ou un délégué social.

Pour obtenir des mises à jour quotidiennes, consultez le site Web du STTP www.cupw-sttp.org.

Courage, ça va bien aller!

Solidarité,



Yves Hénault
Permanent syndical national du service
de l'éducation (Français)

2015-2019/Bulletin n° 106

YH/bt sepb225 - mp/scfp 1979

