

Pas de partys des Fêtes si vous êtes malade

Le directeur de santé publique en appelle au « gros bon sens »

Le Journal de Quebec · 15 déc. 2022 · 5 · DOMINIQUE LELIÈVRE

La Santé publique n'a aucune intention d'annuler Noël, mais les Québécois sont priés de rester à la maison au moindre symptôme d'un virus respiratoire.



« Vous êtes malades, vous avez des symptômes, vous n'allez pas dans les rassemblements. Vous n'allez pas à vos fêtes de famille, ce n'est pas un bon moment », a martelé hier le directeur national de santé publique, le Dr Luc Boileau.

Il a rappelé que la période de contagion de la COVID-19 est de 10 jours, tout comme nous sommes à 10 jours de Noël.

Jusqu'à la fin de cette période de 10 jours, les rassemblements sociaux sont à proscrire pour les gens infectés, a-t-il imploré.

Les célébrations de nombreux Québécois contaminés pourraient donc tomber à l'eau.

« Si on [a] fait une COVID [hier], on ne va pas au réveillon et si on fait une COVID [aujourd'hui], bien on ne va pas fêter à

Noël, et etc. C'est 10 jours de temps qu'on est contagieux », a résumé le Dr Boileau.

PAS D'EXCUSES

Le danger de contaminer une personne vulnérable, notamment les aînés et les jeunes enfants, serait trop grand selon lui puisque les réunions familiales des Fêtes sont synonymes de gros

groupes et d'un mélange des générations.

« On ne peut pas dire “bien, moi, j'ai juste une petite toux, j'ai le nez qui coule, ce n'est pas si pire”. [...] Attention. C'est le même virus qui, chez une autre personne, peut faire des ravages », a-t-il souligné à gros traits.

Cette prudence est aussi de mise pour les autres virus respiratoires, comme la grippe, qui circulent abondamment.

« Offrir une infection respiratoire en cadeau, ce n'est pas très apprécié », a soulevé le Dr Boileau, estimant que « c'est une question de civisme ».

Cela dit, la Santé publique demeure dans une approche où elle recommande au lieu d'obliger. Il s'agira du premier temps des

Fêtes sans restrictions sanitaires contraignantes depuis 2020.

« On ne veut pas aller vers des obligations et des avertissements de dire qu'on n'a pas le droit d'être plus que trois regroupements ensemble, trois maisonnées. On n'est pas là », a dit Luc Boileau.

SITUATION FRAGILE

La situation demeure malgré tout « très fragile » alors que les urgences sont « très sollicitées » et que « la présence virale dans la population est actuellement préoccupante. »

Si le pic de la grippe « a peut-être été atteint », elle reste très active, avec un taux de positivité « au-dessus de 25 % ».

Quant à la COVID-19, on projette une remontée de la contagion alors que les variants BQ.1 et BQ.1.1 représentent 80 % des infections et s'avèrent encore plus contagieux qu'omicron.

Les hospitalisations dues au virus respiratoire syncytial (VRS), qui cause des complications aux enfants, sont cependant à la baisse.

«LEBÉBÉ COUPE QU'ON QU'ON EMBRASSE SE STANLEY PASSE ET DE L'UN À L'AUTRE, C'EST VRAIMENT PAS LE TEMPS DE FAIRE ÇA PENDANT LA PÉRIODE DES FÊTES » — Le Dr Luc Boileau, rappelant que les enfants de quelques mois présentent des risques de complications liés aux virus respiratoires

Ce que recommande la Santé publique

Le Journal de Quebec · 15 déc. 2022 · 5

- Éviter les événements sociaux non essentiels en cas de symptômes grippaux, même légers.
- Annuler ses sorties des Fêtes durant la période de contagiosité de 10 jours de la COVID -19, même si on n'a plus de symptômes.
- Être prudent à l'égard des personnes vulnérables : personnes âgées, jeunes enfants, femmes enceintes, personnes immunosupprimées.
- Avoir une vaccination à jour et respecter l'hygiène respiratoire.
- Porter le masque dans les lieux achalandés.

Un appel aux 60 ans et plus : selon le Dr Boileau, 60 % des gens de ce groupe n'ont jamais été exposés à la COVID-19 et sont donc plus vulnérables s'ils n'ont pas reçu un rappel du vaccin depuis six mois.

les affaires

Gare à l'épuisement moral au travail!

Par Olivier Schmouker

Publié à 07:28



MAUDITE JOB! est une rubrique où Olivier Schmouker répond à vos interrogations les plus croustillantes [et les plus pertinentes] sur le monde de l'entreprise moderne... et, bien sûr, de ses travers. Un rendez-vous à lire les **mardis** et les **jeudis**. Vous avez envie de participer? Envoyez-nous votre question à mauditejob@groupecontex.ca



Q. – «J'ai porté plainte contre une de mes collègues auprès des ressources humaines, car elle a une attitude déplorable à mon égard. La responsable que j'ai rencontrée m'a dit, en résumé, qu'on ne pouvait pas prendre des sanctions aussi sévères que celles que j'avais imaginées. Autrement dit, les gestes commis ne sont pas jugés si graves que ça! Et ce que je subis, ce n'est pas si important que ça! Je suis dégoûtée! J'ai quasiment envie de démissionner!» – Marylaine

R. – Chère Marylaine, vous comprendrez que je ne peux pas me prononcer sur ce que vous vivez, faute d'éléments tangibles. Cela étant, votre courriel a attiré mon attention en raison du fait qu'il met en lumière un phénomène qui

prend de l'ampleur de nos jours, même si tout le monde n'en a pas encore pris conscience: nous assistons aujourd'hui au début d'une vague d'«épuisement moral».

De quoi s'agit-il? L'épuisement moral se produit lorsque notre travail n'est plus du tout en adéquation avec nos valeurs. Il peut survenir à la suite d'un événement traumatisant: un boss qui nous crie dessus; un collègue qui nous rabaisse devant les autres; un client que se plaint à tort de notre travail auprès de la haute direction; etc. La personne concernée ressent dès lors un vif sentiment d'injustice ou d'impuissance face à ce qui lui est arrivé. Et elle peut en arriver à la conclusion qu'il y a une incompatibilité entre elle-même et l'entreprise en termes de valeurs.

Les conséquences sur le travail sont souvent majeures. La personne concernée peut se sentir fatiguée, anxieuse, ou encore négative. Elle file droit vers le découragement, la démotivation, le désengagement. Certains employés se mettent en mode «*quiet quitting*» (démission silencieuse, en français), d'autres finissent par partir du jour au lendemain dans l'espoir que l'herbe sera plus verte ailleurs.

Karina Nielsen, professeure de psychologie du travail à l'Université de Sheffield (Grande-Bretagne), estime dans ses travaux sur le sujet que l'épuisement moral traduit, la plupart du temps, un milieu de travail toxique. L'ambiance est nulle. L'esprit d'équipe est inexistant. Le gestionnaire est omniprésent, voire étouffant. Bref, les employés sont constamment mis sous pression et ne se sentent pas en sécurité: ils ont la conviction que le ciel peut leur tomber sur la tête à tout instant; et la première goutte de pluie est ressentie comme le signe avant-coureur d'un déluge imminent.

«Le préjudice moral a un impact direct sur les sentiments d'utilité et d'appartenance de l'employé concerné, et peut également affecter l'image que ce dernier a de lui-même», considère Karina Nielsen. Cela peut créer une «blessure psychique» qui peut prendre du temps à guérir et qui, d'ici là, peut avoir des conséquences sur la «performance au travail» et même sur le «degré de confiance» que la personne concernée a envers les autres.

Que faire quand l'épuisement moral nous tombe dessus? Il est vital de se concentrer sur la «récupération» et sur la «reconstruction», selon la professeure britannique. D'où l'intérêt, entre autres, de se retirer des situations toxiques dès qu'elles se présentent (si cela est possible, bien entendu), de participer à des activités qui soulagent à l'extérieur du travail (yoga, natation, etc.), ou encore d'adopter des routines d'autosoin (méditation, rédaction d'un journal intime, etc.). Et ce, en faisant appel aux services de professionnels de la santé.

Bon. Suis-je en train de vous dire que l'heure est grave, Marylaine? En aucune façon. Je ne veux surtout pas vous inquiéter, juste vous donner de l'information sur l'épuisement moral et ses conséquences potentielles. Car il ne faudrait surtout pas que votre sentiment d'injustice et votre différend avec votre collègue se transforment en blessure psychique, avec tout ce qui peut s'ensuivre.

Je comprends votre colère et votre inquiétude. Mais le plus important est d'en sortir, l'idéal étant de rétablir et de cultiver le dialogue, d'abord avec la responsable des RH et ensuite avec votre collègue. C'est bien connu, le meilleur moyen de lutter contre la guerre, qu'elle soit ouverte ou intestine, c'est et ce sera toujours le dialogue. Mettez donc tout sur le dialogue.

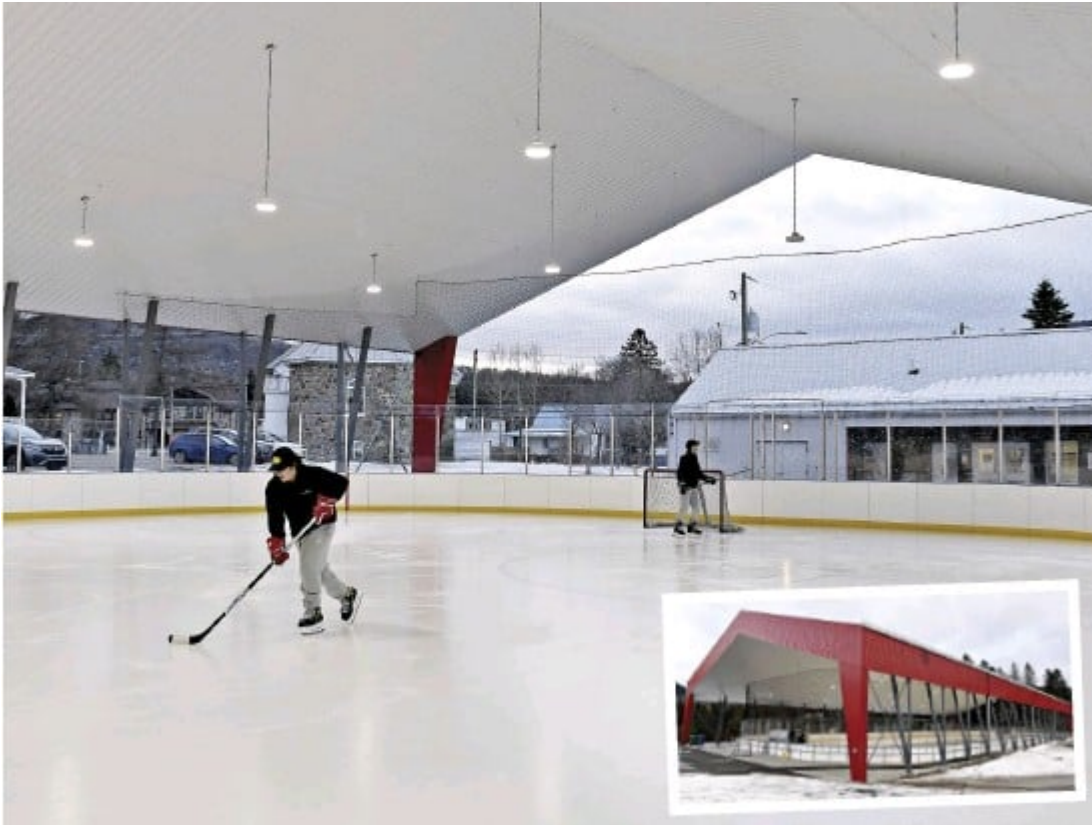
Bref, ne sous-estimons surtout pas le nouveau phénomène de l'épuisement moral. Un phénomène d'autant plus préoccupant que les nouvelles générations de travailleurs ont des valeurs distinctes de celles des autres, et que la pénurie de main-d'œuvre facilite la décision de changer d'employeur en cas de différend concernant les valeurs. Oui, un phénomène dont on n'a pas fini d'entendre parler, j'en suis persuadé...

La patinoire couverte réfrigérée de Stoneham victime de sa popularité

Le maire dit que c'est « à contrecœur » qu'on refuse l'accès aux non-résidents

Le Journal de Québec · 15 déc. 2022 · 4 · STÉPHANIE MARTIN ET JEAN-LUC LAVALLÉE Le Journal de Québec

Pendant qu'à Québec l'opposition s'interroge sur la pertinence d'aménager des patinoires couvertes réfrigérées, la Ville de Stoneham annonce qu'elle devra en refuser l'accès aux citoyens de l'extérieur, parce que la sienne est trop achalandée.



Se défendant d'être « control freak » et « pas accueillante », la Municipalité de Stoneham-et-tewkesbury dit n'avoir plus le choix d'agir ainsi, puisque sa patinoire couverte, inaugurée en février dernier, connaît un succès monstre et est victime de sa popularité.

Une preuve de résidence sera exigée pour y avoir accès lors des très populaires plages de hockey les vendredis, samedis et dimanches à compter de demain, et ce, « tant que ce sera nécessaire ».

Pour le maire de Stoneham, Sébastien Couture, c'est un beau problème, et la Ville agit ainsi « à contrecœur » afin de préserver l'accès à sa population.

« On pourrait l'ouvrir 24 heures sur 24, et il y aurait du monde ! », s'exclame-t-il.

À voir la popularité de la surface, il incite la Ville de Québec à plonger.

« Je leur recommande d'aller de l'avant. Quand je vois l'achalandage et le plaisir que ça amène à nos citoyens, définitivement c'est quelque chose à faire. C'est gagnant. »

Considérant la popularité de l'équipement, les bienfaits pour l'activité physique et l'utilisation à l'année – l'été, la surface sert à plusieurs autres activités sportives –, c'est un « no-brainer », argue-t-il.

PATINER DEHORS À L'HALLOWEEN

À Stoneham, les sportifs patinaient déjà à l'halloween cette année et la saison risque de s'étirer jusqu'en avril.

C'est deux à trois mois de plus que pour une patinoire naturelle, tout dépend de la météo. Et la Ville rentabilise son investissement en louant des heures de glace.

Pendant ce temps, à Québec, les sportifs regardent avec dépit leurs patinoires naturelles de quartier et se demandent si elles seront ouvertes dans le temps des Fêtes, puisque dame Nature n'est pas collaborative.

En ce moment, elles sont toutes fermées. Seules les surfaces réfrigérées de la place D'youville et de l'anneau de glace des Plaines sont accessibles, mais il n'est pas permis d'y jouer au hockey.

LES DOUTES DE L'OPPOSITION

Récemment, les partis d'opposition Québec d'abord et Transition Québec doutaient toujours de la pertinence d'investir dans des infrastructures couvertes réfrigérées.

Claude Villeneuve se questionnait sur le nombre de jours gagnés grâce au toit et à la réfrigération.

Il avait affirmé que « s'il faut rénover un centre communautaire ou installer des patinoires couvertes, je vais plus pencher pour le maintien des actifs qu'on a déjà ».

Quant à Jackie Smith, elle estime qu'il s'agit d'un « luxe », dans le contexte où les besoins en matière de logements et d'itinérance sont criants.

Le maire Bruno Marchand, de son côté, veut doter chacun des arrondissements d'une surface réfrigérée couverte pour « allonger la saison ».

Une première du genre sera construite au parc Victoria, avec l'apport de deux millions \$ de la Fondation des Canadiens pour l'enfance.