

Conseils à l'intention des gestionnaires et des superviseures

Les gestionnaires et les superviseurs ont un rôle important à jouer pour soutenir les employées qui traversent la ménopause. Voici quelques conseils à garder à l'esprit :

- N'oubliez pas que la ménopause est différente pour chacune : certaines femmes présentent de nombreux symptômes qui durent des années tandis que d'autres en ont peu ou pas du tout. Certaines femmes en parleront sans gêne, alors que d'autres non. Ne présumez pas que vous savez ce qu'une personne vit ou dans quelle mesure elle est à l'aise d'en parler. Entretenez une culture dans laquelle les employées se sentent généralement épaulées. – il vous sera alors plus facile d'offrir un réel soutien.
- Votre organisation est-elle en voie d'adopter des politiques favorables à la ménopause? Quels sont les accommodements possibles? Informez-vous afin de savoir comment votre organisation et vous-même fournirez du soutien, au besoin.
- Beaucoup d'information et d'idées fausses circulent à propos de la ménopause, et une importante stigmatisation y est associée. Si vous entendez une mauvaise blague ou des échanges qui véhiculent des perceptions erronées, réagissez. Vous devez assumer un rôle de leader et donner l'exemple : il n'est jamais acceptable de rabaisser ou de mépriser le vécu d'une autre personne.
- Favorisez une culture de l'inclusion en abordant toutes les étapes de la vie, y compris la ménopause. Une culture qui prône l'ouverture aidera les femmes qui vivent leur ménopause à se sentir valorisées et incluses – pas mises à l'écart. Si vous avez vous-même vécu la ménopause, il peut s'avérer utile de témoigner de votre propre expérience pour amorcer la conversation.
- Vous avez peut-être entendu l'expression « milieux de travail psychologiquement sécuritaires ». Ce sont des milieux de travail dans lesquels chaque personne se sent autorisée à être elle-même, à parler ouvertement, à prendre des risques calculés et même à échouer sans craindre de représailles. Ce sentiment de confort au travail aidera les femmes à comprendre qu'elles peuvent parler de leur expérience avec leur gestionnaire et demander de l'aide.

Conseils à l'intention des gestionnaires et des superviseures

- Beaucoup de femmes disent cacher leurs symptômes au travail parce qu'elles sont gênées ou parce qu'elles craignent que cela change la façon dont elles sont perçues. D'autres ne savent peut-être pas que leurs symptômes sont liés à la ménopause et ne reçoivent pas les soins de santé dont elles auraient besoin pour se sentir vraiment bien. Quoi qu'il en soit, ces comportements peuvent avoir une incidence sur leur travail. Les gestionnaires accompagnent les gens pendant la grossesse, les problèmes de santé mentale et d'autres transitions de la vie. La ménopause est une simple étape de la vie et elle exige le même niveau de sensibilité et de compassion.

Les femmes ménopausées qui vous entourent au travail sont au sommet de leur carrière, leurs compétences, leur expérience et leurs talents sont beaucoup trop précieux pour être perdus. Agissez en leur faveur.