

5 façons

de soutenir vos collègues pharmaciennes et pharmaciens pendant le ramadan



Le ramadan est le neuvième mois du calendrier islamique. Ce mois de jeûne, de prière, de réflexion et de vie en communauté revêt une grande importance pour les musulmans du monde entier. Le moment exact du ramadan change chaque année, car il suit le calendrier lunaire islamique. L'Aïd el-Fitr marque la fin du ramadan et constitue une occasion spéciale célébrée par la communauté musulmane dans le monde entier.

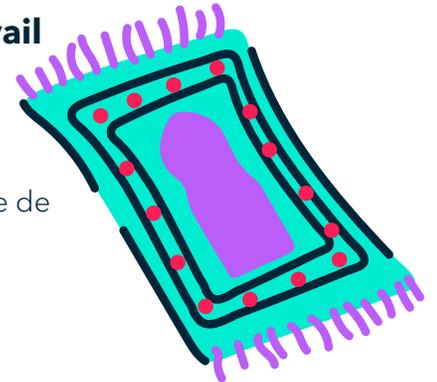
Voici quelques idées pour soutenir vos collègues pharmaciennes et pharmaciens durant ce mois :



Prêtez une attention particulière aux horaires de travail et, si possible, proposez des mesures d'adaptation aux personnes qui observent le ramadan.

Exemples de mesures d'adaptation :

- Offrir un espace calme et propre pour la prière (comme une salle de consultation ou un espace privé).
- Appuyer les demandes de congé pour l'Aïd.¹
- Autoriser des pauses ininterrompues pendant les périodes de rupture du jeûne (iftar).
- Programmer les postes de travail durant la journée plutôt que le soir.



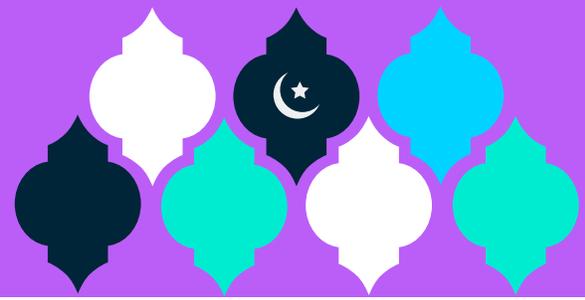
Respectez la vie privée, évitez les hypothèses et faites preuve de sensibilité culturelle.

- Une façon de montrer votre soutien serait d'exprimer des vœux chaleureux et d'utiliser la terminologie correcte. Par exemple, dites « ramadan mubarak » ou « ramadan karim »² plutôt que « joyeux ramadan »!²

Évitez de dire	Dites plutôt
Vous ne pouvez même pas boire de l'eau?	Comment se déroule votre ramadan jusqu'à présent?
Vous ne trouvez pas difficile de vous concentrer pendant le jeûne?	Y a-t-il quelque chose que je peux faire pour vous soutenir pendant cette période?
Je ne pourrais jamais faire ce que vous faites.	J'admire votre engagement envers le jeûne pendant le ramadan.
Pourquoi ne jeûnez-vous pas aujourd'hui?	Engagez une conversation respectueuse sans commenter les pratiques personnelles de jeûne.*

* Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles une personne ne peut pas pratiquer le jeûne. Ce peut être un voyage, des problèmes de santé, les menstruations, la grossesse ou l'allaitement, la maladie ou la fragilité. Cela ne veut pas dire qu'il ou elle observe le ramadan moins bien que les autres membres de la communauté.





3

Prenez des nouvelles de vos collègues.

Un bon exemple de soutien est de voir comment vos collègues se portent.

- En règle générale, vos collègues sont conscients de leurs propres besoins en matière de santé, mais si vous remarquez des signes alarmants (fatigue excessive, déshydratation, vertige, évanouissement), il est important de consulter un médecin.

4

Célébrez avec vos collègues!

Créez un espace sûr, chaleureux et dynamique pour que vos collègues puissent partager avec vous leur religion, leur culture et une partie de leur identité.

- Ce peut être dans le cadre de petits repas-partage ou en invitant les gens, s'ils se sentent à l'aise, à partager des collations ou des desserts culturels.
- Encouragez les moments d'esprit d'équipe et les conversations saines.



5

Créez une communauté!

Soyez créatifs et trouvez des moyens de faire participer votre pharmacie à la vie de la communauté! Pour de nombreux musulmans, le mois du ramadan est un mois de don et de charité. Par exemple :

- Participer ou contribuer à des initiatives caritatives (par exemple, des collectes de fonds).
- Installer un stand dans un bazar du ramadan pour montrer votre soutien à la communauté et faire connaître les services de pharmacie que vous offrez.
- Présenter des documents ou des séances d'information sur le jeûne sans risque dans les mosquées locales.

Notes de bas de page :

1. La date de l'Aïd-el-Fitr diffère chaque année et dépend de l'observation de la lune. Veuillez faire preuve de compréhension, de considération et de flexibilité à l'égard de vos collègues lorsqu'ils demandent un congé. Conseil : posez la question à vos employés la dernière semaine du mois ou permettez-leur de réserver deux jours de congé à l'avance.
2. Deux salutations arabes utilisées pendant le ramadan sont « ramadan karim », qui signifie « ramadan généreux », et « ramadan mubarak », qui signifie « ramadan béni ».

Référence

When Is Ramadan 2024 in Canada? (timeanddate.com) (en anglais seulement) <https://www.timeanddate.com/holidays/canada/ramadan-begins>

Aïd el-Fitr : Qu'est-ce que c'est et quand cette fête est-elle célébrée? <https://www.bbc.com/afrique/region-57087913>

Soutenir ses collègues pendant le ramadan

<https://jrvc.ca/fr/cultural-diversity-in-the-workplace-supporting-colleagues-during-ramadan/#:~:text=%C3%89vitez%20d'offrir%20%C3%A0%20vos,souvent%20autour%20de%20la%20nourriture>

Muslim patients in Ramadan: A review for primary care physicians – PMC (nih.gov) (en anglais)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5525471/#:~:text=In%20Islam%2C%20there%20are%20several%20excuses%20for%20not,conditions%20%28e.g.%2C%20diabetes%29%20may%20still%20choose%20to%20fast>

How to Support a Friend or Co-Worker During Ramadan (thelatch.com.au) (en anglais seulement)

<https://thelatch.com.au/how-to-support-someone-during-ramadan/>

Are you prepared to support fasting patients during Ramadan? – Alberta College of Pharmacy (abpharmacy.ca) (en anglais seulement)

<https://abpharmacy.ca/news/are-you-prepared-support-fasting-patients-during-ramadan/>

