

Employeurs, dirigeants face à cette crise, ne restez pas seuls



Mieux protéger pour mieux travailler
SERVICE INTERPROFESSIONNEL DE SANTÉ AU TRAVAIL

Mme Cindy BARTOLOTTI
Mme Delphine SERRANO
Dr Caroline DIETTE

23/04/2020

**Plus que jamais dans ce contexte de pandémie,
l'employeur, le dirigeant, le commerçant,
l'artisan peut faire face à des difficultés
majeures.**

FACE AU CONTEXTE COVID 19

A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted diagonally from the bottom right towards the top right, set against a blue background.

- ▶ **Vous êtes stressé**
- ▶ **Vous êtes dans l'incertitude permanente**
- ▶ **Vous vous sentez seul dans la gestion de votre entreprise**
- ▶ **Vous avez peur pour l'avenir**
- ▶ **Vous ressentez un effet « up and down » du moral (un jour ça va, l'autre non ou votre humeur fluctue au cours de la journée)**

FACE AU CONTEXTE COVID 19

**Il est normal d'être plus anxieux, plus inquiet; c'est un
signe d'adaptation à la situation**

Tout leader a le droit d'avoir des doutes

**Il faut pourtant maintenir le cadre, garder la fonction de
pilote, communiquer pour donner du sens**

FACE AU CONTEXTE COVID 19

Decorative white lines consisting of several parallel diagonal strokes in the bottom right corner of the slide.

- ▶ **Comptable**
- ▶ **Réseaux de chefs d'entreprise**
- ▶ **Collaborateurs, salariés**
- ▶ **Centres ressources**
- ▶ **Numéros verts**

SAVOIR BIEN S'ENTOURER

A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted upwards from left to right, located in the bottom right corner of the slide.

- ▶ **S'appuyer sur la dynamique de groupe est important: Certains salariés peuvent se révéler en situation de crise comme étant personnes ressources. (C'est dans les moments de crise qu'on découvre ses collaborateurs)**
- ▶ **S'appuyer sur le capital humain, faire des brainstorming d'équipe car dans le groupe il y a l'expérience, la connaissance, des idées, Que peut on faire pour repartir?**
- ▶ **C'est le moment de voir ce qui fonctionne bien et ce qui fonctionne moins bien et revoir sa stratégie d'entreprise**

SAVOIR BIEN S'ENTOURER

- ▶ **CCI, CMA, ORGANISATIONS PATRONALES, TRIBUNAL DE COMMERCE**
- ▶ **RÉSEAU ENTREPRENDRE:** réseau de chef d'entreprise
- ▶ **RECRÉER:** atelier d'échanges d'expériences
- ▶ **SOS ENTREPRISES CORONAVIRUS: 0800.94.25.64**
 - regroupe les fonds d'investissement, avocats, experts-comptables, conseils, managers de crise.
 - Donne des infos sur charges sociales et fiscales, financements, clients et fournisseurs, TPE, social, juridictions, soutien aux dirigeants, relais et liens utiles
- ▶ **ASSOCIATION 60000 REBONDS:** 3h de coaching gratuit occitanie@60000rebonds.com
- ▶ **2ND SOUFFLE:** (post liquidation) 7jours/7 de 8h à 18h **06.22.63.43.59**

SAVOIR BIEN S'ENTOURER

-Communiquer sur la réalité de la situation actuelle, et ce que vous envisagez pour faire évoluer les choses

**-Prendre son temps pour communiquer car il y a des émotions fortes qui sont peut être simplement liées à la situation de crise actuelle.
(pourquoi ne pas se rapprocher de groupes de pairs?)**

-Prendre le temps de réfléchir aux ressources déjà mobilisées face à des expériences éprouvantes déjà traversées

COMMENT VOUS ADAPTER ?

La communication est importante pour :

- ▶ **Conserver un collectif et une dynamique en interne,**
- ▶ **Rassurer et expliquer (dans les entreprises où les salariés continuent de se rendre sur leur lieu de travail),**
- ▶ **Encourager et valoriser,**
- ▶ **Conserver le lien avec les clients et expliquer les politiques mises en place,**
- ▶ **Partager des initiatives solidaires lorsque cela est possible,**
- ▶ **Préparer l'après.**

COMMUNIQUER

**Prendre soin de votre
entreprise,
c'est aussi prendre soin
de vous**



▶ **COHERENCE CARDIAQUE** pour lutter contre l'anxiété

(cf. vidéo : https://www.sist-carcassonne.com/actualites/informations-coronavirus-covid-19/sist_11)
et applications sur smartphone)

▶ **MEDITATION** pour se placer dans l'ici et maintenant

(cf annexe 1)

▶ **RELAXATION** pour préserver son sommeil

(cf annexe 2)

▶ **RESTER POSITIF** pour anticiper la reprise d'activité

(cf annexe 3)



Le SIST 11 mobilise sa

CELLULE D'ECOUTE ET DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE EMPLOYEUR

Afin de répondre à vos interrogations en toute confidentialité.

Pour nous contacter :

04-68-11-93-33 ou

covid-19@sist-carcassonne.com

Un membre de l'équipe pluridisciplinaire (médecin, psychologue du travail, infirmière) vous répondra ou vous recontactera sous 24 h.

N'hésitez pas à nous solliciter en cas de besoin.

NE RESTEZ PAS SEUL



Exercice simple: Se concentrer sur la respiration pendant quelques minutes.

Installez-vous confortablement en position assise et fermez tranquillement les yeux.

Respirez naturellement ou de façon profonde (respirations calmes et tranquilles) et amenez exclusivement votre concentration sur les sensations de la respiration.

Par exemple, ressentez l'inspiration et l'expiration. Ressentez le souffle sur les narines ou dans la gorge, les mouvements du ventre ou de l'abdomen. Concentrez-vous sur l'ensemble des sensations liées à la respiration pendant quelques minutes. Si vous êtes distrait par une pensée, ramenez immédiatement votre concentration sur la respiration. Mettez de *l'intention, de la volonté, de l'envie* dans le fait d'orienter votre concentration sur la respiration.

Au départ, cela peut paraître difficile comme exercice. En effet, le cerveau peut vagabonder et éloigner votre concentration de la respiration.

Persévérez! Avec de l'entraînement, vous pourrez ainsi développer votre concentration, et maîtriser de plus en plus votre flux de pensées. Commencez par 1 ou 2 minutes, puis augmentez le temps de méditation de 3 à 5 minutes. C'est un véritable entraînement au même titre qu'un entraînement sportif. Plus vous pratiquerez, plus vous obtiendrez de résultats.

D'autres exercices sont à disposition sur le web ou sur des applications sur smartphones

ANNEXE 2 : SOMMEIL ET MICROSIESTES

Une nuit de sommeil ressemble à un train. Chaque wagon représente un cycle de sommeil qui dure 1h30 à 2 heures chacun. Il y a 4 à 6 cycles de sommeil par nuit.

Dans chaque cycle on retrouve :

- Du **sommeil lent** qui permet de récupérer de la fatigue de la journée.
- Du **sommeil paradoxal** qui permet de rêver.
- Un **court éveil** qui passe bien souvent inaperçu. Il sépare 2 cycles de sommeil.

Au cours de la nuit il est normal de s'éveiller quelques minutes.

Attention, le nombre et la durée des éveils augmentent avec l'âge !



Comment faire la sieste ?

Installez-vous confortablement dans la pénombre et dans le calme.

Relaxez-vous : respirez calmement, détendez vos muscles, ne pensez plus à rien...

Combien de temps ?

Normalement, c'est un court moment de repos de 10 à 20 minutes.

Mais si votre nuit a été courte (travail de nuit, lever tôt) vous pourrez dormir plus longtemps (1h à 2 heures).

Et si je n'y arrive pas ?

Vous vous serez reposé, cela est déjà bénéfique. Une autre fois vous parviendrez à dormir vraiment.

ANNEXE 3: POSITIVER

1. Tout n'est pas blanc ou noir

tout événement perçu comme négatif peut avoir quelques côtés positifs. Il n'est pas question d'occulter ce qui nous chagrine, mais de ne pas se focaliser uniquement dessus.

2. Voir le bon côté des choses au quotidien

ce ne sont pas les événements de leur vie qui troublent les humains, mais les idées qu'ils s'en font (Épictète 50-125 ap J.C)

3. Penser aux solutions plutôt qu'aux problèmes

il n'y a pas de problème, il n'y a que des solutions

4. Garder et faire vivre sa confiance en soi

les comportements des autres individus évoluant dans votre sphère sociale ne doivent ni ne peuvent entamer votre confiance en vous ou remettre en question votre manière d'être. Vous ne pouvez jamais laisser une personne extérieure vous atteindre par son seul jugement qui n'a objectivement aucune légitimité.

Seules les critiques constructives peuvent être analysées et incorporées à vos raisonnements

5. Positiver, c'est aussi relativiser

le monde est truffé d'injustices dont vous n'êtes peut-être pas le plus grand perdant

6. Prendre note de ce qui est agréable

pour développer ces pensées positives, vous pouvez faire un petit exercice au quotidien : chaque jour, notez dans un carnet ou ressassez dans votre tête cinq choses positives qui vous sont arrivées.

7. Lâcher-prise si nécessaire

admettre ses limites, accepter les événements tels qu'ils arrivent.

« La vie, ce n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre à danser sous la pluie » (Sénèque)

8. Positiver en remettant sa vie en perspective

tout peut changer du jour au lendemain.

Une idée ou une rencontre peuvent vous faire évoluer, au point de vous retrouver dans des situations que vous n'auriez jamais cru pouvoir rencontrer.

Positiver, c'est se donner les moyens de se pardonner ses erreurs, d'apprendre de ses dernières. Vous êtes votre meilleur ami, n'en doutez pas.

Vous êtes la seule personne au monde capable de définir votre propre bonheur.