

# Stress psychique sur le lieu de travail dû au COVID-19

Informations à l'attention des cadres

## Quelle forme le stress psychique dû au COVID-19 peut-il prendre pour les collaboratrices et collaborateurs ?

- Imprévisibilité de la situation et de sa durée (« pas un sprint de 100m, mais un marathon »)
- Peur d'être infecté-e et de contaminer ses proches
- Cas de COVID-19 dans la famille
- Propre(s) expérience(s) de la quarantaine
- Crises familiales dues à une perte d'emploi, à des menaces économiques (ou similaires)
- Conflits dans l'équipe dus au changement de situation professionnelle (changements dans les équipes, télétravail, etc.)
- Insécurité liées aux changements dans les attentes de l'employeur

## Qui est principalement touché-e ?

Les collaboratrices et collaborateurs qui...

- Ont peu d'expérience, lorsqu'ils sont mal intégré-e-s à l'équipe
- Ont des contacts réguliers avec une personne contaminée (p.ex. proche malade)
- Sont âgé-e-s ou font partie d'un groupe à risque à cause d'une pathologie préexistante
- Se sentent seul-e-s ou isolé-e-s
- Sont actuellement dans une situation de crise personnelle (p.ex. dettes, séparation, chômage du ou de la partenaire, etc.)
- Ont des membres de leur famille qui sont des patient-e-s faisant partie de groupes à risque
- Ont des liens personnels avec des patient-e-s atteint-e-s d'affections graves (collègues, proches)

## Que pouvez-vous faire comme cadre ?

### 10 recommandations

1. Montrez une présence tangible, aussi par téléphone. Soyez un bon exemple en laissant transparaître calme et confiance.
2. Clarifiez la communication et la hiérarchie. Le leadership rassure en temps de crise.
3. Saluez et appréciez régulièrement le travail fourni et l'engagement.
4. Discutez clairement et régulièrement du travail accompli, des risques et des résultats du travail commun.
5. Assurez des conditions de travail optimales malgré le stress et la charge de travail.
6. Veillez autant que possible à la stabilité des équipes, ainsi qu'à répartir équitablement la charge de travail, les horaires et les congés.
7. Présentez les décisions que vous pouvez prendre et la marge décisionnelle des collaboratrices et collaborateurs.
8. Abordez régulièrement les collaboratrices et collaborateurs les plus touché-e-s, aussi pour leur demander comment ils vont.
9. Évitez toute accusation, en particulier à l'encontre de collaboratrices et collaborateurs testé-e-s positivement ; les maladies infectieuses sont déjà stigmatisantes.
10. Ne prenez pas personnellement la colère ou le ressentiment d'une collaboratrice ou d'un collaborateur. Rappelez les circonstances particulières et demandez de quoi il/elle a besoin et ce qui pourrait l'aider.

# Que pouvez-vous conseiller à vos collaboratrices et collaborateurs ?

## Sur le lieu de travail

- Faites régulièrement des micropauses (2-3 minutes).
- Faites attention à manger et boire suffisamment.
- Parlez entre collègues de vos accomplissements communs.
- Comportez-vous de manière cordiale les un-e-s avec les autres et respectez les distances nécessaires.

## A la maison

- Essayer de garder une structure quotidienne adaptée.
- Faites attention à suffisamment dormir.
- Prenez soin de votre forme physique.
- Évitez une consommation excessive d'alcool, de cigarettes ou de toute autre substance altérant l'humeur.
- Prenez régulièrement le temps nécessaire pour vous relaxer (pas de manière accessoire).
- Faites des activités agréables (p.ex. promenades, jeux, bain,...).
- Faites des choses que vous pouvez contrôler et organiser vous-même.
- Parlez avec quelqu'un de comment vous allez vraiment.
- Ne parlez pas que de travail, mais d'autres choses dans votre vie, en particulier les choses positives.
- Limitez votre exposition aux médias et privilégiez les sources fiables.

**Et surtout :  
vous n'êtes pas  
seul-e**