



« Confinement : quels impacts psychologiques sur vos collaborateurs, et comment les accompagner pendant et après ? »

Webinaire « Confinement : quels impacts psychologiques sur vos collaborateurs, et comment les accompagner pendant et après ? » – 5 mai 2020



➤ Que vivons-nous ?

Situation inédite, génératrice de stress et de risques psycho-sociaux (RPS)

Circonstances exceptionnelles : être contraint, devoir improviser

Situation vécue « en famille » pour certains

Durée incertaine

→ Conséquences sur la santé de vos collaborateurs et sur le fonctionnement de l'entreprise (absences, ambiance...).

Après le confinement, ce n'est pas la fin de l'épidémie.

➤ Quels sont les enjeux ?

Maintenir le lien social avec les équipes

Prévenir les RPS

Agir sur la santé des salariés

Webinaire « Confinement : quels impacts psychologiques sur vos collaborateurs,
et comment les accompagner pendant et après ? » – 5 mai 2020



Dans ce support :



- ❖ Identifier et comprendre les impacts psychologiques du confinement en fonction des différentes situations auxquelles les collaborateurs sont exposés
- ❖ Proposer des solutions d'accompagnement individuelles et collectives adaptées



Les risques psychologiques du confinement



➤ Plusieurs cas de figures durant le confinement:

- Confinés sans activité
- Confinés en télétravail
- Maintien d'une activité, sur site

Webinaire « Confinement : quels impacts psychologiques sur vos collaborateurs,
et comment les accompagner pendant et après ? » – 5 mai 2020



Facteurs de stress pour les personnes confinées:

- Peur liée à la contamination (être contaminé et contaminer les autres)
- Isolement social (sentiment de solitude, tensions intrafamiliales, ennui, difficultés à travailler...)
- Conditions de télétravail (non formé, peu préparé, matériel pas toujours adapté, mal installé, fatigue lié au management à distance, déséquilibre vie privée et professionnelle...)
- Sécurité socio-économique (maintien des emplois, des salaires, ...)



Facteurs de stress pour les personnes ayant maintenu une activité :



- Charge de travail (surcharge, accroissement des demandes, manque de personnel...)
- Accroissement des procédures (temps supplémentaires, perte d'autonomie, pression...)
- Crainte d'être contaminé et de contaminer ses proches (vigilance supplémentaire, tensions avec les proches...)
- Risque de stigmatisation familiale et sociale (personnes à risques mises de côté, isolées, jugées...)
- Risque d'altercation avec le public (augmentation des comportements agressifs, colère, peur...)



Les effets sont d'autant plus importants s'ils sont :

- Durables
- Subis
- Nombreux
- Incompatibles
- Exigences fortes et latitude décisionnelle faible
- Efforts demandés importants et reconnaissance faible

Webinaire « Confinement : quels impacts psychologiques sur vos collaborateurs, et comment les accompagner pendant et après ? » – 5 mai 2020



Le stress comme un continuum

Définition du stress : Déséquilibre perçu par une personne entre:

- les **contraintes** imposées par son environnement
- ses propres **ressources** pour y faire face

Evolution des symptômes sans régulation :

Le stress aigu peut être vécu tous les jours → régulé par une bonne hygiène de vie, du soutien, des loisirs...

Si pas de régulation, évolution possible vers:

Un stress chronique → délétère pour notre santé physique et psychique

Si pas de régulation, évolution possible vers:

Des symptômes anxieux → présence d'inquiétudes concernant un passé qui n'existe plus et un avenir qui n'existe pas encore.

Difficulté à se concentrer sur le présent. Inquiétudes (tristesse, troubles de la concentration, irritabilité...)

Si pas de régulation, évolution possible vers:

Des symptômes dépressifs → fatigue psychique/émotionnelle, perte d'envie, tristesse, idées noires...



Stress aigu
Stress chronique
Anxiété
Dépression

*Pour aller plus loin : cf Webinar
CCI « Gérer le stress et les
émotions »*

Webinaire « Confinement : quels impacts psychologiques sur vos collaborateurs,
et comment les accompagner pendant et après ? » – 5 mai 2020



Stress Post-Traumatique

Le stress post-traumatique touche les personnes exposées à des situations très difficiles. Elles ont le sentiment d'être en détresse. Elles continuent d'avoir des images, des pensées, des flashes, font des cauchemars sur les situations qu'elles ont vécues comme difficiles (**reviviscence**). Elles ont peur en permanence, peuvent manifester des pensées et des émotions négatives, et garder un état d'alerte et d'**hypervigilance** même en post-crise. Elles ont tendance à **éviter** les situations qui rappellent l'évènement traumatique (arrêt de travail, isolement, éviter d'y penser et d'en parler...).



➤ Comment est-ce que cela peut se traduire en termes de symptômes?

Emotionnel

Peur
Anxiété
Colère
Frustration
Irritabilité
Tristesse
...

Comportemental

Addictions
Comportements agressifs
Comportements à risques
Modification des habitudes
Moins bonne hygiène de vie
Evitements
Isolement
...

Cognitif

Ruminations
Scénario catastrophe
Augmentation de la charge mentale
Difficultés de concentration
Sentiment d'impuissance, d'inutilité, d'injustice...
...

Somatique

Maux de tête, boule au ventre, douleurs...



Comment cela peut-il se passer au moment du déconfinement?

➤ Lorsqu'on a bien vécu le confinement

Personnes qui étaient en difficulté avant le confinement (ex : burn out) → ces personnes ont réussi à trouver un équilibre et sont peut-être mieux qu'avant le confinement. Vigilance à la reprise → elles seront de nouveau confrontées aux difficultés vécues + nouvelles difficultés

Personnes n'ayant aucune difficulté avant le confinement → reprise plus sereine. Elles disposent des ressources pour s'adapter.

➤ Lorsqu'on a mal vécu le confinement

Une charge émotionnelle est déjà présente. Ressources affaiblies. Le risque c'est d'avoir des difficultés à retrouver une vie « normale » mais aussi à s'adapter aux nouvelles circonstances.

Webinaire « Confinement : quels impacts psychologiques sur vos collaborateurs, et comment les accompagner pendant et après ? » – 5 mai 2020



Et les personnes présentant un trouble psychique?

Si des troubles psychiques préexistaient ou sont apparus pendant le confinement, la marge émotionnelle est plus étroite. Le risque de mal gérer le déconfinement est plus élevé.

Il est capital de se faire aider, si possible, et qu'un diagnostic soit posé (stress post-traumatique, deuil compliqué, dépression, troubles psychiatriques...).

Par conséquent, nous encourageons les personnes présentant des troubles à se faire accompagner.



Comment accompagner le déconfinement ?

➤ Poursuite du télétravail

Mots clés : Ecouter, Identifier, Accompagner et Orienter

Maintenir la communication et le lien social : déterminer ensemble la bonne fréquence, le bon moment pour avoir des contacts réguliers. Ne pas oublier les personnes en arrêt de travail / congés maternité...

Individualiser l'accompagnement et s'adapter en prenant le temps de questionner et d'inviter les collaborateurs à s'exprimer sur leurs conditions de vie et de travail, sur les difficultés qu'ils rencontrent et de **faire preuve d'empathie**.

Objectif: éviter le repli sur soi et le sentiment d'incompréhension – Etre attentif **aux signaux « faibles »** (risque de surinvestissement, de stress, objectifs individuels trop élevés, pas de déconnexion...)

L'importance du sentiment de reconnaissance : en faisant du feedback positif et correctif (donne des axes de progrès)

Webinaire « Confinement : quels impacts psychologiques sur vos collaborateurs, et comment les accompagner pendant et après ? » – 5 mai 2020



➤ FOCUS SUR LES MANAGERS



Un rôle particulièrement complexe en cette situation inédite
Mots clés : Adaptabilité, Exemplarité, Sensibilisation, Formation

Rassurer, valoriser, faire preuve de bienveillance, avoir confiance, communiquer de façon transparente, soutenir, expliquer, donner du sens ...

Face à l'incertitude et aux adaptations constantes :
chaque étape = nouveauté, hésitation, prise de risque, droit à l'erreur
Nouveau rôle : accueillir les émotions et le vécu

Ressources internes : favoriser l'entraide et les échanges
Connaitre les relais pour orienter vers d'autres professionnels

Formation au management à distance

Webinaire « Confinement : quels impacts psychologiques sur vos collaborateurs,
et comment les accompagner pendant et après ? » – 5 mai 2020



➤ Retour sur site



1. Redémarrer ensemble :

Accueillir le vécu des collaborateurs,
Temps d'échanges pour permettre à chacun de s'exprimer et renouer le lien

2. Retrouver du sens et de la motivation :

Identifier les opportunités et les difficultés,
Renouer avec la cohésion et l'esprit d'équipe

3. Se transformer :

Tirer des enseignements en terme de fonctionnement
d'équipe, de stratégie.



Bérengère MOCQUERY
Executive coach 

www.walkandcoach.fr
[06.66.97.25.49](tel:06.66.97.25.49)

Angélique NEVES
Psychologue du travail – GISMA

www.gisma.fr

Webinaire « Confinement : quels impacts psychologiques sur vos collaborateurs,
et comment les accompagner pendant et après ? » – 5 mai 2020