

LES INFORMATIONS
PRÉVENTION
SANTÉ



FICHE TECHNIQUE n°1

COMMENT FAIRE FACE AU COVID 19 ET AUX EFFETS DU CONFINEMENT QUAND ON EST EMPLOYEUR ?

Ceci est une brochure d'information à destination des Entreprises. Elle vise à vous faire comprendre les impacts du COVID19 et du confinement sur la santé mentale de vos salariés et à vous donner quelques conseils pour y faire face.

Ce que peut provoquer le confinement ?

Dans ce contexte spécifique, les salariés doivent faire face à un stress important provoqué à la fois par l'exposition potentielle au virus (effet direct) et par ses effets indirects (les conditions de confinement, de limitations de la vie sociale, le télétravail...). Dans le temps, les salariés peuvent devenir sensibles à :

- ✚ La peur (d'être infectés ou de transmettre)
- ✚ L'ennui, la frustration et le sentiment d'isolement causé par le confinement/la réduction des contacts physiques et sociaux
- ✚ Les conséquences économiques potentielles (perte potentielle de revenus, voire de son travail)
- ✚ La colère (du fait de la surcharge / sous-charge de travail...)
- ✚ La difficulté de reprendre le travail
- ✚ La stigmatisation des personnes représentant un danger de propagation



Les effets potentiels sur les salariés

En tant qu'employeur, vous pourrez observer différentes réactions :

- ✚ De l'irritation, voire de la colère provoquant des tensions
- ✚ De l'inquiétude excessive, voire du désespoir
- ✚ De l'évitement (de contacts)
- ✚ Un usage augmenté de nourriture, de sucre, d'alcool, de tabac et autres drogues
- ✚ Des maux de tête et autres douleurs corporelles
- ✚ Des difficultés d'attention / concentration

Comment faire face au COVID-19 ?

Plusieurs stratégies de prévention peuvent être proposées à vos salariés !



Mettre en place des services de soutien et d'accompagnement psychologiques !



Ex : intervention de psychologues mis à disposition des salariés par téléphone, par visio, pour discussion et propositions de techniques de gestion de leur stress adaptées à leurs besoins



Déployer des interventions ciblées pour réduire le stress et prévenir les problèmes de santé mentale ultérieurs

Pour les salariés en activité :



- Des séances de sophrologie, de relaxation, des groupes de paroles peuvent être des solutions.



- La multiplication de temps de pause / détente, la mise à disposition de salle de repos...



Pour les salariés en confinement :

- Les informer de la nécessité d'organiser leurs temps de récupération, de détente.
- Les encourager pour renforcer l'adhésion et l'observance des mesures de confinement



Informez sur les mesures de prévention en cas de retour !

En conclusion, il est important de mettre en œuvre des stratégies d'accompagnement psychosocial et des mesures spécifiques liées au confinement