

## Pourquoi et comment « surveiller le moral » de vos salariés ?

*Lors du premier confinement, les entreprises ont été placées sous le registre de l'inconnu et de l'incertitude, les salariés sous le registre du questionnement...La solidarité a malgré tout pu s'exprimer. Ce deuxième confinement provoque l'incompréhension, pour de nombreux secteurs, avec la nécessité pour les salariés et les managers, épuisés par le premier confinement, de maintenir et adapter leur mobilisation ...Quels conseils pour les aider à dépasser cette période ?*



### Les effets du deuxième confinement

Diverses manifestations sont possibles :

- Impression d'essoufflement, de ne plus pouvoir y arriver
- Sentiment de peur de ne pas pouvoir, savoir, faire face
- Des pensées qui tournent en boucle dans la tête
- Un investissement au travail qui ralentit voire qui remet en question
- Des troubles du sommeil, des sensations de tristesse, de l'irritation, du découragement, ...
- Des tensions dans votre corps (douleurs, problèmes digestifs...)



### Management et confinement

Managers, les effets du confinement sur les salariés sont clairs :

- Altération des échanges non verbaux / verbaux et possible augmentation des incompréhensions (altération de la communication)
- Fatigue cognitive liée au télétravail (si en place)
- Altération de la motivation voire de la capacité à décider

**Soyez vigilants !**



### Pour les salariés

Face à la situation actuelle, le soutien psychologique et le soutien managérial sont deux éléments essentiels. Aider à gérer leurs questions, fournir des ressources sont des moyens d'aider aussi à se mobiliser pour agir et rebondir.

Quelques conseils pratiques :

- ✚ **Ne pas s'isoler** : ne pas hésiter à appeler vos proches, leur parler pour prendre du recul, même virtuellement
- ✚ **Trouver des occupations** (sports, promenades...) plaisantes, les développer. Avoir une activité permet de lutter contre l'anxiété
- ✚ **Eviter la surcharge** d'informations (limite de 30 min d'infos par jour)
- ✚ **Rire et savourer des moments de plaisir** ! avec les collègues ou avec la famille !

Restez attentifs à vos émotions et à celles des autres, il vous faut être à l'écoute...afin de prendre soin de votre santé mentale. Cherchez à apprécier ce temps qui est nous imposé, cette organisation particulière... N'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant ou notre service de Santé au travail.

### Pour les managers

L'enjeu est important en cette période : comment créer et maintenir une dynamique d'équipe dans un contexte de confinement ? Un double défi managérial. Celui du prendre soin de ses collaborateurs, pour éviter toute détresse psychologique, sanitaire ou familiale, liée au reconfinement. Et celui du défi opérationnel, pour mener à bien vos projets et votre activité. Comment manager une équipe dans ce contexte ?

- ✚ **Suivre l'ambiance** et le moral de l'équipe : en les interrogeant directement ou via un questionnaire rapide (mais attention à ne pas créer une pression managériale disproportionnée)
- ✚ **Les interroger régulièrement** sur leur vécu de la situation et les idées qu'ils ont pour améliorer le travail
- ✚ **Introduire une dimension ludique** dans son management, pour alléger l'ambiance
- ✚ **Réfléchir aux lieux de travail** : espaces, circulation, ...
- ✚ **Témoigner de la reconnaissance régulière** des efforts fournis par les collaborateurs
- ✚ **Passer du temps** à expliquer vos décisions, votre stratégie pour faire face, communiquer sur les changements
- ✚ **Réagir rapidement** pour réguler les tensions ou les agressions externes, afficher votre soutien aux salariés !