



CONSEILS PSYCHOSOCIAUX POUR PRÉSERVER LA SANTÉ AU TRAVAIL COVID-19

Rédigé par

Laure BIROCHAU

Julie MORELL

Laetitia PATINET

Psychologues du travail

Avril 2020



OBJECTIFS DU DOCUMENT

Répondre aux demandes de nos adhérents pour l'accompagnement psychologique de leur personnel :

- ▶ Conseiller les employeurs et les salariés sur des moyens pour limiter les risques pour la santé mentale
- ▶ Favoriser l'adaptation au contexte COVID-19 des salariés confinés, sur le terrain ou en télétravail et de leur encadrement
- ▶ Orienter vers un accompagnement psychologique

- ▶ **Conseils généraux** _ [p.5](#)

- ▶ **Conseils en situation de Télétravail** : *A l'attention de l'encadrement* _ [p.7](#)

- ▶ **Conseils en situation de Télétravail** : *A l'attention des salariés* _ [p.10](#)

- ▶ **Conseils en situation de travail sur le terrain** : *A l'attention de l'encadrement et des salariés* _ [p.12](#)

- ▶ **Orientations conseillées pour un accompagnement** : *A l'attention de l'encadrement et des salariés* _ [p.13](#)
 - Soutien psychologique gratuit pour tous _ [p.14](#)
 - Soutien psychologique payant pour tous _ [p.15](#)
 - Soutien psychologique gratuit pour les soignants et non-soignants _ [p.16](#) et [p.17](#)



CONSEILS GÉNÉRAUX

A l'attention de l'encadrement, des salariés sur le terrain, confinés ou en télétravail



CONSEILS GÉNÉRAUX POUR MIEUX VIVRE LA SITUATION



► Comprendre le risque

- Se tenir informer à partir de sources fiables (OMS, Santé Publique France) relevant de conseils pratiques pour se protéger et de données factuelles.

► Se protéger et protéger les autres

- Suivre les consignes sanitaires et les consignes de confinement
- Limiter le temps d'exposition aux informations dont le flot continu peut être anxiogène
- Privilégier des activités qui font du bien (choses plaisantes, relaxantes, amusantes) et partager des moments avec les proches vivant sous le même toit (lecture, jeux de société, mots croisés, activités physiques (sport, yoga, relaxation) ou manuelles (pâtisserie, dessins, coloriages, couture...))
- Réduire tant que possible l'ennui et l'isolement
- Entretenir un soutien social de bonne qualité en gardant des liens avec votre entourage familial et amical (TIC : Technologies d'Information et de Communication)
- Éviter les comportements impulsifs à risque et limiter la consommation d'alcool et de tabac pour ne pas créer de nouvelles habitudes nocives pour la santé

► Renforcer notre capacité à s'adapter

- Garder un rythme de vie : maintenir des horaires, une hygiène de vie, planifier des activités, se donner des objectifs et des priorités...
- Réduire le sentiment d'impuissance en se concentrant sur ce qui peut être accompli ou contrôlé et être souple avec nos exigences dans ce contexte incertain.



CONSEILS EN SITUATION DE TÉLÉTRAVAIL

A l'attention de l'encadrement



A L'ATTENTION DE L'ENCADREMENT

▶ **Faire confiance à ses collaborateurs**

- Donner le maximum d'autonomie aux salariés
- Laisser le salarié organiser son temps de travail à partir du moment où le travail va être réalisé.

▶ **Repenser le travail**

- Communiquer et expliquer les choix aux salariés (chômage partiel, continuité de service, indemnisation...)
- Organiser le télétravail en concertation avec le salarié : redéfinir les tâches, les horaires de travail (en respectant la vie privée du salarié), les délais à respecter
- Exprimer "clairement" les objectifs, les attendus
- Privilégier une communication de qualité (sélectionner les informations : factuelles, pratiques, utiles)

▶ **Maintenir le lien social**

- Mettre en place de moyens de communication à distance
- Réorganiser le travail en équipe

A L'ATTENTION DE L'ENCADREMENT

► Pratiquer un management humain

- Soutenir et encourager les salariés
- Communiquer régulièrement sur les attentes et les objectifs, et évaluer la charge de travail
- Encourager et assurer la régularité des pauses (idée de tenir dans la durée)
- Valoriser les entraides et le soutien entre collègues
- Assouplir les contraintes professionnelles pour les salariés ayant des difficultés personnelles importantes quelles que soient leur nature
- Soutenir le salarié qui doit faire face à l'agressivité du public. Mettre en œuvre les moyens nécessaires à l'identification des sources de cette violence pour l'éliminer.



Les postes à responsabilités sont également exposés :
Veillez à appliquer ces conseils à vous-même
Pensez à vous préserver !



CONSEILS EN SITUATION DE TÉLÉTRAVAIL

A l'attention des salariés



A L'ATTENTION DES SALARIÉS

▶ **Entretenir le lien social avec le manager et les collègues**

- Lutter contre l'isolement professionnel pour ne pas perdre le sentiment d'appartenance à l'entreprise
- Se soutenir entre collègues en étant attentif au bien-être de chacun

▶ **Organiser sa journée**

- Garder ou établir une routine de préparation pour garder des repères
- Mettre en place des horaires de début et de fin de journée
- Répartir son temps entre les tâches de travail et de la vie personnelle
- Aménager un espace de travail permettant une distance entre travail et vie privée
- Être souple dans la gestion de son temps, faire des pauses régulières et s'étirer
- Déterminer les conditions les plus confortables pour la réalisation du travail

ⓘ N'hésitez pas à solliciter votre entourage professionnel si vous ressentez des difficultés, de la démotivation ou de l'ennui. Ne restez pas seul avec vos préoccupations !

A decorative graphic in the top-left corner consisting of several overlapping triangles in shades of green and blue, radiating from a central point.

CONSEILS EN SITUATION DE TRAVAIL SUR LE TERRAIN

A l'attention de l'encadrement et des salariés

A decorative graphic in the bottom-right corner consisting of several overlapping triangles in shades of green and blue, radiating from a central point.

ENCADREMENT ET SALARIÉS SUR LE TERRAIN



► Repenser le travail

- Organiser des solutions de relai entre collègues : binômes, rotation entre les postes les plus stressants et les moins stressants, les postes à responsabilité, partager vos problématiques et vos solutions
- Communiquer des informations et des directives claires et pertinentes.
- Soutenir et valoriser le travail de chacun
- S'accorder de réel temps de pause avec des occupations ressourçantes

► Prendre soin de soi

- Accepter que le stress et les émotions associées ne font pas état d'une « faiblesse », mais sont des manifestations normales même dans le contexte actuel
- Satisfaire les besoins primaires (manger équilibré, boire et dormir suffisamment) pour tenir dans la durée. Éviter les comportements à risque (fumer, boire de l'alcool...) qui seront mauvais pour la santé à long terme.

► Maintenir le lien social

- Maintenir les échanges avec des collègues sur l'organisation du travail et sur le vécu de la situation pour ne pas s'isoler en cas de peur et d'anxiété
- Prendre soin de ses collègues : veiller et encourager aux repos de chacun
- Préserver son équilibre vie privée/vie professionnelle en gardant le contact avec sa famille et ses amis



ORIENTATIONS CONSEILLÉES POUR UN ACCOMPAGNEMENT

A l'attention de l'encadrement et des salariés



SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE GRATUIT POUR TOUS



- ▶ **Numéro du Gouvernement : 0800 130 000**

Quel que soit votre questionnement ou vos inquiétudes, vous trouverez des réponses à vos questions sur le coronavirus en appelant le numéro vert ouvert 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.



- ▶ **Ecoute psychologique gratuite pour les problématiques liées au confinement**
http://www.ff2p.fr/fichiers_site/accueil/actualite_ff2p/2020_benevoles-ecoutent.html

- ▶ **Terrapsy : 0805 383 922**

Accompagnement psychologique par téléphone et en urgence (inquiétudes, angoisses). Consultations gratuites proposées en français, anglais et arabe, de 9h00 à 12h30, et de 13h30 à 17h00 du lundi au vendredi (<http://www.terrapsy.org/>)

- ▶ **Cogito'z : 0 805 822 810**

Hotline psychologique gratuite (<https://www.cogitoz.com/contact/22-actu-evenements/623-hotline-psychologique-gratuite>)

- ▶ **SOS Amitié : 09 72 34 40 50**

Des bénévoles sont à votre écoute 24h/24 et 7j/7 pour rompre l'isolement (<https://www.sos-amitie.com/>)

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE PAYANT POUR TOUS



- ▶ **Bemypsy** : Téléconsultations psychologiques :

<https://bemypsy.com/annuaire-specialistes>

- ▶ **Maiia** : Téléconsultations médicales payantes (généralistes et spécialistes)

<https://www.maiia.com/tlc/search>

- ▶ **Doctolib** : téléconsultations médicales et psychologiques

<https://www.doctolib.fr/>

Nb : Liste non-exhaustive proposée à titre indicatif. Chacun est libre de contacter la plateforme et/ou le professionnel de son choix.

Si vous vous sentez submergés par des émotions comme la tristesse, la dépression, l'anxiété et que vous craignez de vous faire du mal ou de blesser quelqu'un d'autre, appelez :
vos urgences locales ou le 15

Les soignants confrontés au COVID-19

► **L'entraide ordinale** : 0800 288 038

Numéro vert à disposition des soignants, médecins et internes en médecine pour accueil, conseils et orientations en fonction des difficultés ressenties (personnelles, de santé, professionnelles). Anonyme et gratuit, 24h/24 et 7 jours /7.

<https://www.conseil-national.medecin.fr/publications/actualites/numero-vert-lentraide-ordinale>

► **Psychiatres solidarités soignants** :

- Consultations téléphoniques : <http://psy-solidaires-covid.org/>

► **Bemypsy** :

- Consultations téléphoniques : Numéro vert : 09 74 191 800
- Visio-consultations: <https://bemypsy.com/praticien/%C3%89coute%20sans%20fronti%C3%A8re>

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE GRATUIT POUR LES SOIGNANTS ET NON-SOIGNANTS



L'ensemble du personnel des établissements de santé, du secteur médico-social et des professionnels de santé en libéral confrontés au COVID-19

- ▶ **Psychologues solidaires** : <https://psychologues-solidaires.fr/>
- ▶ **Psyformed** : <https://www.psyformed.com/>
- ▶ **Association SPS** : <https://www.asso-sps.fr/covid19>

AU NUMÉRO VERT

0 805 23 23 36 Service & appel gratuits

24h/24 et 7j/7

À L'APPLICATION
MOBILE : ASSO SPS



POUR AVOIR PLUS D'INFORMATIONS

► <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>



► https://www.gouvernement.fr/sites/default/files/content/piece-jointe/2020/03/ce_que_je_dois_faire.pdf

Pour réduire la circulation du virus : je limite les contacts et j'applique scrupuleusement les gestes barrières

travail
Je peux continuer à travailler, gîte ou télétravail.
Si le télétravail n'est pas possible, je peux me rendre au travail en utilisant les transports en commun ou par des moyens personnels, mais d'une manière et d'une durée d'attente, mon employeur est tenu d'adapter mes conditions de travail pour assurer ma sécurité.

vie quotidienne
Je dois sortir seul, sauf si je dois accompagner une personne âgée ou une personne en situation de handicap.
Je porte chez moi, mais : je peux faire mes courses en respectant les gestes barrières et une distance d'attente avec les gens qui m'entourent, je peux aller à la banque, je peux faire le plein de mon véhicule, je peux me faire faire mes repas et mes courses à mon domicile, je peux aller à la pharmacie, je peux effectuer une sortie indispensable à l'extérieur de mon foyer, je peux déposer mes enfants en garderie si cela est généralement exigé, je peux passer mon chien, je peux pratiquer une activité physique individuelle en extérieur à proximité de mon domicile.

santé
Je dois respecter les règles.
Si mon état de santé le justifie : je peux me rendre dans un laboratoire d'analyses après accord de cabinet, je peux me rendre chez mon médecin après l'avoir contacté, tout en favorisant la téléconsultation dès que possible, je peux donner mon sang, je peux me rendre à la maternité pour le soin de ma grossesse, je peux me rendre à l'hôpital dans le cadre du traitement de ma maladie chronique, (et des urgences) devant le Covid-19, j'évite les contacts et j'appelle mon médecin, si j'ai des difficultés respiratoires, j'appelle le 15.

lien social
Je prends des nouvelles de mes proches.
Je reste chez moi, mais : je peux aller dans une boutique d'achat en ligne, je peux aller dans un jardin, sur mon balcon ou ma terrasse, je peux téléphoner ou écrire à mes proches, je peux venir dans un hôtel ou une cité si j'ai un logement sûr chez moi.

voyages
Je suis un ressortissant français à l'étranger.
Si nécessaire : je peux rentrer en France, en contactant mon ambassade au besoin.

COVID-19

En recherche : Je ne dois pas faire de vibration inutile, j'évite les rassemblements par vidéoconférence ou conférences téléphoniques.

En recherche : Je ne dois pas aller si je suis malade, je ne dois pas aller si mon conjoint ou mes enfants sont malades, je ne dois pas rendre visite à une famille et à mes amis, je ne dois pas me déplacer ou utiliser un véhicule sans raison, je ne dois pas de sport en salle.

En recherche : Si j'ai présenté des symptômes associés au Covid-19, je ne dois pas me présenter à l'école, à mon travail, au magasin, je ne dois pas me rendre chez mon médecin sans l'avoir contacté avant.

En recherche : Je ne dois pas rendre visite à mes voisins, je ne dois pas organiser ni me rendre à un rassemblement ou festival, ni participer.

En recherche : Je ne dois pas débrancher pour les toilettes au pendant mes courses.

► <https://www.gouvernement.fr/partage/11439-coronavirus-ce-qu-il-faut-savoir>

CORONAVIRUS
De quoi il faut savoir ?

LES INFORMATIONS UTILES
0 800 130 000 (appel gratuit)
gouvernement.fr/info-coronavirus

COMMENT SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES ?
- Éviter les lieux publics.
- Éviter les lieux de rassemblement.
- Éviter les lieux de travail.
- Éviter les lieux de transport public.

COMMENT SE TRANSMET LE CORONAVIRUS ?
- Par la projection de gouttelettes.
- Face à face pendant au moins 10 minutes.
- À 1m.

QUELS SONT LES SIGNES ?
- Fièvre.
- Fatigue.
- Toux ou écoulement de gorge.
- Gêne respiratoire.
- Maux de tête.
- Courbatures.

L'AN DE PRÉVENTION ET DE GESTION DES RISQUES

STADE 1 Cas importés sur le territoire. → Objectif : Éviter l'introduction de virus.	STADE 2 Existence de cas groupés sur le territoire français. → Objectif : Limiter la propagation de virus.	STADE 3 Le virus circule sur tout le territoire. → Objectif : Limiter les conséquences de la circulation de virus.	STADE 4 Accompagnement du retour à la normale.
---	---	---	--