

# Comment préserver la santé mentale de son équipe en période de confinement ?

*Anxiété, insomnie...à force de tourner en rond dans leur lieu de confinement, les Français·es voient leur santé mentale mise à rude épreuve. Et pour les personnes qui ne sont pas mise en arrêt forcé, concilier télétravail et vie personnelle saine peut relever du défi.*

Temps de lecture : minute

---

2 avril 2020

Depuis le début du confinement, Thomas Pesquet et ses collègues astronautes mais aussi les sous-marinières ou autres gradés de l'armée, n'hésitent pas à partager leurs conseils pour "mieux" vivre cette épreuve. Inhabituel et violent, cet enfermement est loin d'être anodin et ses répercussions psychologiques ne sont pas neutres. Si les entreprises se concentrent évidemment sur leur trésorerie pour assurer leur avenir et celui de leurs salarié·e·s, elles ne doivent toutefois pas négliger le choc créé par ce confinement.

## **Isolement social, dépression, stress : que provoque le confinement ?**

En télétravail, le collectif est éclaté, explique le [FIRPS](#), l'association des acteurs de la prévention des risques psychosociaux. Cela peut conduire à un isolement social de certain·e·s salarié·e·s et parfois même au *burn-out*. La situation particulière et inédite que nous vivons actuellement pourrait ainsi exacerber ces conditions.

La peur et le stress engendrés par l'incertitude et l'imprévisibilité de cette crise (durée, intensité, choc économique) risquent également d'impacter

le bien-être et la santé mentale des salarié·e·s. C'est en tout cas ce qui ressort du Global Risks Report 2019 réalisé par le Forum économique mondial sur les conséquences émotionnelles d'une mise en quarantaine. Selon ce rapport, l'enfermement peut engendrer des troubles de l'humeur, de l'angoisse et de l'anxiété susceptibles de se transformer en colère ou en addiction.

La seule étude sur l'impact du coronavirus sur la santé mentale a été réalisée en Chine à partir du 31 janvier 2020 par le Shanghai Mental Health Center et le Department of AI Health Informatics. Sur les 55 000 ressortissants chinois interrogés, 30% indiquent avoir ressenti un stress et une anxiété modérés à forts et 5% sévères. Loin d'être anodins, tous ces maux doivent être appréhendés en amont et entendus si besoin. L'entreprise a un véritable rôle à jouer pour aider ses collaborateurs et collaboratrices à trouver leur équilibre dans cette période particulière.

## Soyez à l'écoute

Les entreprises ont un rôle essentiel à jouer dans l'écoute de leurs salarié·e·s. La société de conseils Uside organise des ateliers de support émotionnel à distance et des accompagnements individuels de salariés pour les entreprises. Depuis le début du confinement, elle reçoit de nombreuses demandes de la part de directions ou de services RH.

## Soyez transparent

La posture de l'entreprise doit être celle d'un communicant. Toutes les informations qu'elle donne sur la crise doivent être vérifiées pour instaurer et renforcer le rapport de confiance qui l'unit à ses salariés. Cette transparence doit se retrouver dans toutes les strates de la société. Certains salariés sont angoissés par le chômage partiel ou un licenciement potentiel si l'entreprise ne survit pas. Éloignés du bureau, ils ont besoin d'être tenus informés des décisions précises et de la stratégie

mise en place par l'entreprise pour faire face à la situation. L'absence de renseignement ne ferait que renforcer leur stress et leur angoisse.



À lire aussi

Comment tuer la motivation de vos employés en 10 leçons

## Déculpabilisez votre équipe

De nombreuses entreprises refusent encore le télétravail à leurs salariés par crainte qu'ils soient moins productifs. Mais en réalité, plusieurs études ont prouvé que ce mode de travail pouvait conduire au *burn-out*. Selon le Dr Claire Lewandowski, il pourrait "*favoriser le surmenage et les troubles anxieux*". Sur une longue durée, "*le chevauchement entre la vie privée et la vie professionnelle entraîne des niveaux de stress plus élevés, avec des troubles du sommeil*". La frontière du temps et des univers personnels et professionnels devient parfois très mince, surtout pour les personnes vivant seules.

Il est important que le dirigeant communique et impose des temps de

pause, dans la matinée, à l'heure du déjeuner et dans l'après-midi. Le respect des horaires est primordial pour réussir à maintenir l'équilibre entre privé et professionnel. En ces temps particuliers, il est également important de prendre en considération le stress et la fatigue de ses collaborateurs et d'être moins focalisés sur les performances et la productivité.

La tolérance et la bienveillance sont également de rigueur quant à la gestion des enfants et la charge mentale qu'elle implique. En somme, il faut réussir à faire preuve d'empathie dans cette situation exceptionnelle.

## Mettez en place des rituels pour créer du lien

En travaillant à distance, de leur domicile, les collaborateurs et collaboratrices ne baignent plus dans l'ambiance du bureau qui constituait un *stimulus* non négligeable. Pour (re)créer une proximité virtuelle, plusieurs solutions sont déjà mises en place par les entreprises.

Chez Spendesk, des salles Discord sont ouvertes en permanence pour créer un sentiment de proximité et un bot génère des pauses café virtuelles au hasard avec des membres de l'équipe. NetSuite organise des "*breakfast calls*" tous les matins avec l'élection du plus beau mug. Au sein de Welyb, un abonnement à Worms Armagedon a été offert à tous les salariés pour qu'ils puissent continuer à jouer ensemble à l'heure du déjeuner.

Chez Cenareo, une pause jeu de 30 minutes, "*à laquelle les enfants des salariés peuvent participer, est organisée au moment du déjeuner chaque jour*", explique Stéphanie Bernat, VP marketing et communication. L'objectif est de motiver les équipes pour qu'elles ne se sentent pas seules.

Instaurer un rituel ou en conserver un constitue un bon moyen de garder le lien qui unit les collaborateurs et collaboratrices entre eux. Les nombreux outils numériques à notre disposition permettent d'avoir des échanges fluides à dix ou vingt personnes. La mise en place de groupes WhatsApp ou Slack peut être un moyen de fluidifier le passage de l'information au sein des équipes et faire un apéro Skype ou Zoom est même devenu une nouvelle normalité. En cette période un peu spéciale, le mot d'ordre reste : l'adaptation.

Enfin, pour aider les entreprises à améliorer le bien-être de leurs salarié·e·s à distance, la startup HappyPal a décidé d'ouvrir gratuitement l'accès à son "programme d'avantages" jusqu'à la fin du mois de juin. Les entreprises pourront y trouver un outil pour sonder le moral de leurs équipes et de multiples solutions pour gérer le confinement (bien-être à la maison, gestion des enfants...). Ces dernières ont été conçues en partenariat avec d'autres startups comme Petit Bambou, spécialiste de la méditation, Yogaconnect ou encore Kartable...

---

Article écrit par Anne Taffin