

## Conseils et astuces pour survivre à cette période de confinement et rester en bonne santé mentale

Ce document présente une série de conseils et d'informations pour garder un bon équilibre vie professionnelle/vie privée et permettre aux travailleurs de rester en bonne santé mentale durant cette période de confinement.

Il se compose de 2 volets :

- un premier volet, destiné aux employés, donne à la fois des conseils pour gérer le contexte professionnel et le contexte privé.
- un deuxième volet, destiné à la ligne hiérarchique, est consacré aux bonnes pratiques et attitudes à adopter vis-à-vis des collaborateurs durant cette période de confinement.

-----

Nous sommes en "isolement forcé" depuis plusieurs semaines et la plupart d'entre nous ont peut-être déjà trouvé un nouveau rythme alors que d'autres le cherchent encore. Cette situation peut s'avérer délicate tant pour les organisations que pour leurs travailleurs. Notre routine habituelle a été sérieusement perturbée et exige pas mal d'adaptations de notre part. Nous ne sommes évidemment pas habitués à cette situation.

Durant cette période de confinement et de travail à domicile, EMPREVA est évidemment à la disposition de ses membres affiliés et souhaite leur offrir le soutien et l'expertise de son équipe de conseillers en prévention pour les aspects psychosociaux afin de les aider à trouver une solution à tout problème psychosocial qui pourrait survenir pendant cette période.

Dans ces conditions difficiles d'isolement et de travail à domicile, il n'est pas toujours facile d'organiser son travail. Cette situation inhabituelle commence parfois à peser sérieusement sur le moral. Dans ce contexte, EMPREVA veut apporter son aide et ses conseils grâce aux informations reprises ci-après.

### Remarque

Attention, il ne s'agit que de conseils et d'astuces. Il ne s'agit nullement d'obligations. L'objectif de ce document n'est pas d'aller à l'encontre des accords conclus entre les travailleurs et les employeurs ou organisations. Il ne s'agit pas non plus d'aller à l'encontre des conseils et recommandations du SPF Santé publique et du Conseil de sécurité nationale.

## Être et rester bien informé(e) !

- Il est important en ces temps d'être et de rester bien informé(e). Cependant, il est également nécessaire d'éviter une "surdose" d'informations. Afin de garder un bon équilibre mental, il est préférable de se concentrer principalement sur des sources fiables relatant des informations correctes et vérifiées. Soyez attentif(ve) aux informations et aux messages diffusés via les médias sociaux (Facebook et autres). Il s'agit très souvent de messages erronés ou déformés ! Recoupez vos sources avec d'autres médias afin de vous assurer que l'information est correcte.
- Vous trouverez ci-dessous une liste de sites officiels sur lesquels vous pouvez toujours trouver les informations les plus récentes et les plus fiables :
  - [www.health.fgov.be](http://www.health.fgov.be) – site du SPF Santé publique
  - [www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be) – site officiel public concernant la crise du Covid-19
  - [www.sciensano.be](http://www.sciensano.be) - site de l'institut de Santé publique
  - [www.who.int](http://www.who.int) – site de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)
  - [www.empreva.be](http://www.empreva.be) – site du Service Commun de Prévention et de Protection des Travailleurs
  - [www.medex.be](http://www.medex.be) – site de l'administration de l'Expertise médicale
- Ne cherchez pas constamment des informations, mais limitez-vous à 1 ou 2 fois par jour et, si nécessaire, suivez le journal télévisé.
- N'hésitez pas également à surveiller les messages sur l'intranet de votre organisation. Des informations utiles sur l'organisation du travail peuvent y être postées.

## A. Conseils et astuces pour les employés

### 1. Contexte professionnel : conseils pour travailler de façon optimale depuis chez soi

- Essayez de maintenir un rythme fixe aussi proche que possible de votre rythme de travail normal.
- Bien que la tentation soit grande de rester en pyjama toute la journée, il est préférable de prendre le temps de se rafraîchir et de s'habiller (surtout si une vidéoconférence est prévue à l'ordre du jour 😊).
- Faites un planning et essayez de le respecter autant que possible. Informez et discutez de ce planning avec les personnes habitant avec vous. Lorsque vous établissez votre propre horaire, tenez compte de leurs horaires et emplois du temps.

- Si possible, essayez d'installer votre bureau à domicile dans un endroit calme de votre maison (dans une pièce séparée si possible). Tenez également compte de l'ergonomie autant que possible (voir conseils et astuces '[Ergonomie et télétravail](#)').
- Restez régulièrement en contact avec vos collègues par téléphone, , e-mail, vidéoconférence (Skype, Team meeting, etc.). Si nécessaire, convenez d'une heure fixe à laquelle une réunion Skype sera organisée. N'hésitez pas à prendre une "pause-café" ensemble (via Skype) comme vous le feriez au bureau.
- Partagez vos conseils de survie avec vos collègues !
- Pensez à faire suffisamment d'exercices et surveillez votre alimentation. Même sur votre chaise de bureau, il est possible de [faire des exercices, vous étirer et rester en forme](#) 😊.
- Ne vous faites pas d'illusion et ne vous sentez pas coupable : avec des (petits) enfants ou des enfants qui ont besoin d'attention et de soins à la maison, il est difficile d'avoir le même niveau de concentration. Si votre partenaire est également présent(e), essayez de vous mettre d'accord sur la personne qui s'occupera des enfants et sur le moment où elle le fera. Si vos enfants sont un peu plus âgés, vous pouvez également prendre des dispositions avec eux et définir clairement ensemble quand ils peuvent vous déranger durant la journée. Si nécessaire, discutez-en avec votre chef de service.
- Profitez également de l'occasion pour prendre l'air de temps en temps !
- Grâce [au site web de l'IFA](#), il vous est également possible de suivre de nombreux cours en ligne. Nul doute qu'il y aura certainement quelque chose qui vous intéressera ou qui pourra être utile pour votre travail.
- Et pourquoi ne pas profiter du temps disponible pour rattraper le retard accumulé, pour lire les rapports qui attendent depuis des semaines, pour mettre de l'ordre dans vos documents, pour nettoyer votre boîte mail, ...
- N'hésitez pas non plus à prendre un jour de repos ou de congé pour vous déconnecter réellement du travail.
- ...

#### **Quelques sites intéressants et utiles et des conseils de lecture :**

<https://www.health.belgium.be/fr/covid-19-soutien-psychosocial>

<https://www.jobat.be/fr/art/7-conseils-pour-eviter-que-le-teletravail-ne-vous-aliene>

[https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_2)

(En anglais)

[https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress-fr.pdf?sfvrsn=df557c4e\\_8](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress-fr.pdf?sfvrsn=df557c4e_8)

(En français)

[https://www.cohezio.be/sites/default/files/20135\\_cohezio\\_teletravail\\_exercices\\_affiche\\_a2\\_v4\\_fr\\_1.pdf](https://www.cohezio.be/sites/default/files/20135_cohezio_teletravail_exercices_affiche_a2_v4_fr_1.pdf)

Pour plus d'informations, vous pouvez toujours contacter :

- le SIPTT (Service Interne de Prévention et de Protection des travailleurs) de votre organisation ;
- votre conseiller en prévention aspects psychosociaux EMPREVA si votre organisation est affiliée, ou le conseiller en prévention aspects psychosociaux du SEPPT (Service externe de Prévention et de Protection des travailleurs) auquel votre organisation est affiliée. Vous trouverez ces informations dans le règlement de travail de votre organisation ou sur l'intranet de votre organisation. En consultant [le site d'Empreva](#), vous pouvez facilement vérifier si votre organisation est affiliée à Empreva concernant les aspects psychosociaux. (<https://www.empreva.be/fr/affilies/nos-affilies>)

## 2. Contexte privé

Bien que cela ne fasse pas immédiatement partie des missions du conseiller en prévention de votre employeur, nous ne voulons pas ignorer les éventuelles situations de tension qui pourraient survenir dans votre sphère privée. Cette situation de confinement vous amène à devoir cohabiter avec la famille, des proches, des amis ou encore des colocataires 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Cela peut provoquer certaines tensions qu'il est important de pouvoir gérer.

Durant cette période de confinement, la séparation entre le travail et la vie privée s'estompe. Il n'y a plus de possibilités de pratiquer ses hobbies ou de prendre l'air pour une sortie nocturne. Bref, les possibilités que nous avons de nous défouler de temps en temps, de rencontrer d'autres personnes, ne sont maintenant plus possibles. En quelque sorte, on peut penser qu'une "guerre territoriale" se profile à l'horizon.

Voici quelques conseils à ne pas oublier dans cette situation :

- N'oubliez pas d'être gentil(le) avec vous-même !
- Prenez le temps de parler des tensions et des conflits avec les personnes avec qui vous vivez. Ne laissez pas les choses s'aggraver et exploser ! N'hésitez pas à parler de ce qui vous dérange, de ce qui ne va pas.
- Prenez soin de vous : lorsque les tensions deviennent trop fortes et que vous craignez pour votre propre sécurité et celle de vos enfants, n'hésitez pas à appeler les services d'urgence (numéro d'urgence 1712).
- Tenez un « journal de bord Corona » dans lequel vous écrivez ce qui va bien, ce qui va moins bien, ce qui vous préoccupe.
- Profitez de ces temps "spéciaux" pour redécouvrir un vieux passe-temps ou un intérêt oublié. Lisez ce livre qui attend depuis si longtemps d'être lu.
- Si vous sentez que le confinement pèse énormément sur votre humeur et votre moral, n'hésitez pas à demander de l'aide ou encore à prendre l'air en quittant un moment votre domicile tout en veillant à respecter les consignes de sécurité et de distanciation physique/sociale.

- Sachez également que c'est difficile pour votre partenaire, vos enfants, vos animaux domestiques. S'organiser une balade en famille ou seul peut aussi contribuer à faire redescendre les tensions.
- N'hésitez pas à participer aux nombreuses initiatives locales qui sont lancées, comme "chanter de votre fenêtre", aller à la chasse à l'ours avec vos enfants, ou suivre des conseils de bricolage, relever des défis amusants depuis votre maison ... Ces initiatives montrent qu'il existe une grande solidarité et une grande ingéniosité entre nous. Ensemble, nous allons nous en sortir !
- Bien que le contact direct avec les parents, la famille, les amis ne soit pas possible pour l'instant, vous pouvez toujours communiquer avec eux par téléphone ou par les réseaux sociaux. Les services de la Poste sont également toujours actifs, alors une attention telle qu'une carte postale ou une fleur fera sans aucun doute des merveilles !
- Vous avez un moment libre dans votre agenda, pourquoi ne pas proposer de vous porter volontaire ?
- Et surtout n'hésitez pas à rire ! L'humour est un médicament si puissant ! Profitez des beaux moments (ou créez-les vous-même 😊).

#### Quelques sites intéressants et utiles et des conseils de lecture :

- [www.toutlemondeok.be](http://www.toutlemondeok.be)
- <http://www.cresam.be/wp-content/uploads/2020/04/covid19numéros-08.04.pdf> - Liste des différentes aides et soutiens psychologiques disponibles à Bruxelles et en Wallonie
- <https://lepelican-asbl.be> – asbl agréée comme service actif en matière de toxicomanie par la CoCof
- [www.preventionsuicide.be](http://www.preventionsuicide.be) ou 0800/32 123
- <https://sosoir.lesoir.be/notre-guide-pour-bien-vivre-le-confinement> - site proposant des conseils pour un travail à domicile efficace ainsi que pour votre vie de famille.
- 103 ou [www.103ecoute.be](http://www.103ecoute.be) : Ecoute-enfants - numéro gratuit et anonyme pour les enfants, ados et parents (7j/7 de 10h à minuit).
- <https://www.burnoutparental.com/> (FR et EN) - Nous n'aimons pas vraiment ce terme car le burn-out est réservé à la situation de travail, mais nous reconnaissons que ces situations exigent beaucoup de vous en tant que parent et que vous pouvez être confronté(e) à un sentiment d'épuisement, à un sentiment de ne plus pouvoir gérer la situation ou à une indifférence. Cette période soulève sans doute aussi beaucoup de questions pour vos enfants. Le site [www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com) tente de donner des conseils et des informations.
- [www.laligue.be](http://www.laligue.be) – site de la Ligue des familles

- Télé-accueil – site pour poser toutes sortes de questions de vie de manière anonyme. Les personnes de l'autre côté de la ligne sont également anonymes.
  - <http://www.tele-accueil.be/> (FR) ou par téléphone (formez le numéro 107)
- Si vous êtes victime ou témoin de violence : [www.1712.be](http://www.1712.be) ou par téléphone : 1712
- CPAS (par exemple pour l'aide financière et pratique) : les coordonnées sont facilement accessibles depuis le lieu de résidence.
- Centres Psycho-médico-sociaux (PMS) : pour les questions concernant l'enseignement à domicile, les difficultés d'apprentissage et les difficultés avec les enfants. Cliquez [ici](#) pour trouver un PMS près de chez vous.
- Construire sa résilience mentale pour se rendre plus fort, car votre résilience mentale peut sans aucun doute donner un coup de pouce pendant cette période :
  - <https://www.lesechos.fr/idees-debats/sciences-prospective/coronavirus-les-risques-psychologiques-du-confinement-en-5-questions-1189190>
  - <https://www.jobat.be/fr/art/evitez-de-vous-stresser-avec-le-coronavirus-optez-pour-la-resilience--7-conseils>
- Vous pouvez également contacter le **service social de votre organisation** à tout moment. Vous trouverez les coordonnées sur l'intranet de votre organisation et dans le règlement du travail.

## B. Conseils et astuces pour la ligne hiérarchique

Diriger un service ou une équipe durant cette période de confinement demande quelques adaptations dans la manière de gérer l'organisation du travail. Nous comprenons parfaitement que ce n'est pas aussi simple pour vous en tant que responsables d'équipe. C'est pourquoi nous aimerions vous donner quelques conseils et astuces pour mieux appréhender ce moment :

- Assurez-vous que chaque membre de votre équipe dispose du matériel nécessaire pour travailler depuis son domicile (ordinateur portable, casque avec micro, tous les logiciels nécessaires pour assurer une bonne communication) et fournissez également le soutien et l'assistance nécessaires en cas de problèmes techniques.
- Restez en contact avec les membres de votre équipe par Skype, téléphone, mail, ... mais veillez à ne pas donner l'impression de trop contrôler.
- Apprenez à avoir confiance en votre équipe en leur permettant une certaine flexibilité tout en leur donnant, lors de vos entretiens, des objectifs clairs à réaliser selon un planning réaliste.
- Veillez à faire des feedbacks positifs : un mot de soutien ou des remerciements font des merveilles.

- N'utilisez pas cette période pour surcharger de travail et de missions les membres de votre équipe, mais essayez de garder les choses aussi normales que possible.
- Assurez-vous de la continuité au sein de l'organisation, de votre direction ou de votre service et désignez des personnes de contact en fonction des différents dossiers et/ou projets.
- Il est possible qu'en raison de ces circonstances, certains de vos collaborateurs aient une charge de travail moins conséquente. Dans le cas où des besoins dans d'autres services/organisations sont clairement identifiés, il peut être envisagé que ces collaborateurs puissent être envoyés en support au sein de ces services/organisations pour aider à la réalisation de certaines tâches. Il peut également être envisagé d'encourager à faire du bénévolat (en tenant compte des dispositions légales et en ayant tous les accords de la direction).
- Profitez du temps "libéré" pour rattraper le retard.

#### **Quelques sites intéressants et utiles et des conseils de lecture :**

[www.jobat.be](http://www.jobat.be)

[https://missphilomene.files.wordpress.com/2020/03/happyformance\\_manager-c3a0-disance-top-10-conseils-pour-manager.pdf](https://missphilomene.files.wordpress.com/2020/03/happyformance_manager-c3a0-disance-top-10-conseils-pour-manager.pdf)

Pour plus d'informations, vous pouvez toujours contacter :

- le SIPTT (Service Interne de Prévention et de Protection des travailleurs) de votre organisation ;
- votre conseiller en prévention aspects psychosociaux EMPREVA si votre organisation est affiliée, ou le conseiller en prévention aspects psychosociaux du SEPPT (Service externe de Prévention et de Protection des travailleurs) auquel votre organisation est affiliée. Vous trouverez ces informations dans le règlement de travail de votre organisation ou sur l'intranet de votre organisation. En consultant [le site d'Empreva](#), vous pouvez facilement vérifier si votre organisation est affiliée à Empreva concernant les aspects psychosociaux.  
([www.empreva.be/fr/affilies/nos-affilies](http://www.empreva.be/fr/affilies/nos-affilies))