



<http://dsecftc91.fr>

Spécial (Dé/Re)Confinement # 6

Agenda :

1. Tour de situation
2. Conseils pratiques trouvés en France et au Québec
3. Cellules d'écoute

1/ Tour de situation

Le confinement a accéléré comme jamais la digitalisation des entreprises mais révélé de nouvelles fragilités pour les salariés (isolement, charge de travail plus conséquente mais aussi mauvais sommeil ou nutrition défailante)

Morosité/Anxiété/Interrogation sur l'avenir...

Quels sentiments ressentez-vous aujourd'hui dans cette période toujours incertaine entre télétravail et nouvelles restrictions sanitaires ?



Prises d'anxiolytique X2 (notamment les moins de 30 ans), tabac, alcool..

Problèmes liés au Télétravail permanent... « *Mes collègues et mes amis me manquent* »
Couvre feu qui empêche de sortir...

Les problèmes liés au télétravail représentent un tiers des sollicitations dans les centres d'appel.

RETOUR DES ÉTUDES SUR LE TÉLÉTRAVAIL

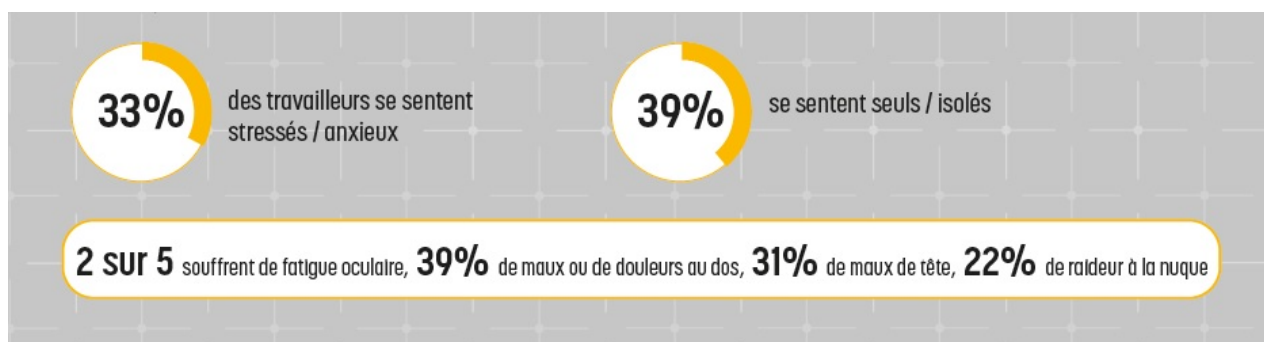
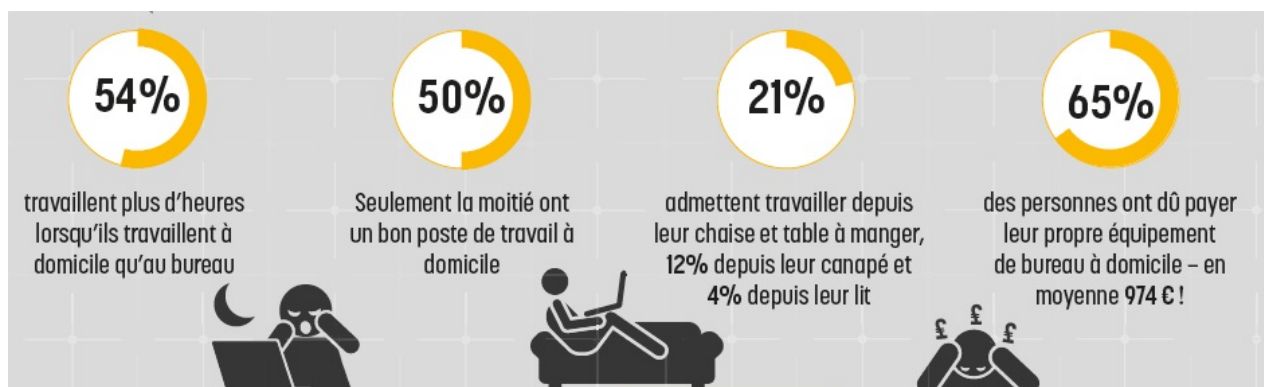
Etude santépubliquefrance.fr (Echantillons de 2 000 personnes de + de 18 ans décembre 2020) :

- La tendance à la hausse des états dépressifs se confirme
- Les états d'anxiété sont élevés (18,5% des sondés vs 13% en 2017)
- Les problèmes de sommeil > 60% des sondés

Autres statistiques :

- 87% des français n'osent pas parler de leurs problèmes de santé mentale (widoobiz.com - janvier 2021)
- 50% des salariés qui sont en détresse psychologique, dont 20% en détresse psychologique élevée, 30% des salariés risquent la dépression (psychologies.com 21/12/2020)
- 72% des Français affirment se sentir plus déprimés que l'année dernière (sondage QAPA janvier 2021)

<https://www.myhappyjob.fr/teletravail-queles-impacts-sur-le-bien-etre-moral-et-la-sante-physique-des-francais> :



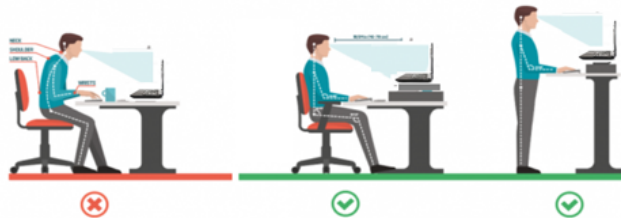
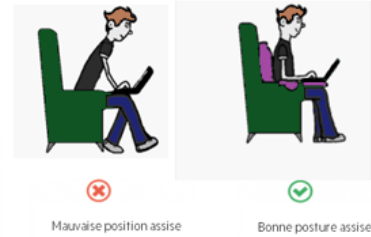
Beaucoup ne connaissent pas les principes d'installation à leur poste de travail que ce soit au bureau ou en télétravail.

2

ERGONOMIE EN TÉLÉTRAVAIL : CE QU'IL FAUT RETENIR

Adapter son environnement de travail et faire preuve de **créativité*** en fonction de ses possibilités :

- Soutenez votre dos lorsque vous être assis (au besoin placez un coussin dans votre dos)
- Relâchez vos épaules, bras le long du corps
- Soutenez vos mains dans l'alignement (au besoin ajouter un coussin)
- Ajustez votre hauteur (placez un coussin sur l'assise si nécessaire)
- Posez vos pieds à plat sur le sol ou sur une pile de livres
- Si possible, adaptez le haut de votre écran à hauteur de vos yeux



Mauvaise position assise

Bonne posture assise

Bonne posture debout

#HPEDAY #TRANSFO2020

3

ERGONOMIE EN TÉLÉTRAVAIL : PRÉVENIR LA DOULEUR

Si votre douleur provient de C'est parce que	Voici ce qu'il faut vérifier	Voici ce qu'il faut faire ...	Voici ce qu'il faut éviter ...
 Dos	Votre bassin n'est pas correctement stabilisé	Vérifier votre assise et votre posture	Caler votre dos avec un coussin, posez vos pieds à plat au sol	Les canapés trop bas ou trop profond les tabourets ou les chaises de bar
 Nuque	La hauteur de votre écran est mal ajusté	Vérifier le bon positionnement de votre écran	Surélever votre écran (ex : livre) ou rehausser votre assise (ex : coussin)	Le portable sur vos genoux, de trop incliner la nuque vers le bas
 Poignet	La hauteur de votre chaise n'est pas adéquate	Vérifier si vos poignets ne sont pas « cassés »	Poser vos avant bras dans le bon alignement surélever l'assise si besoin	De trop plier votre poignet, de vous reposer sur vos poignets

Pour un bon confort :

- Installez-vous correctement
- Variez vos postures (assise/debout)
- Favoriser le mouvement
- Évitez les gestes répétitifs
- Changez votre angle de vue
- Faites des pauses toutes les 2 heures
- Hydratez-vous
- Pratiquez les étirements
- Marcher environ 30 min/jour
- Entraînez-vous régulièrement au renforcement musculaire

De mauvaises postures peuvent provoquer des douleurs à moyen et/ou long terme

« Mieux vaut prévenir que guérir ! »

#HPEDAY #TRANSFO2020 | 5

Plus de travail, moins de pauses !

Fixer des horaires clairs, favoriser le droit à la déconnexion le soir et le week-end, de promouvoir des temps de pause réguliers pendant la journée (au lieu de les pointer du doigt). La pratique sportive peut, elle aussi, être encouragée pour lutter contre la sédentarité et permettre de relâcher la pression.

Le saviez-vous ?



89% des sondés aimeraient télétravailler sur le long terme

Mais 42%



d'entre eux souhaiteraient ne télétravailler que deux jours par semaine

Voir l'intégralité de l'étude : <https://apps.fellowes.com>

2/ Conseils pratiques trouvés en France et au Québec

'La santé mentale fait partie de la santé : il vaut mieux parler de santé globale'

Antoine Pelissolo, chef du service psychiatrie de l'hôpital Henri-Mondor de Créteil (Val-de-Marne)

[Jean-Pierre Bacri]

"Je crois aux vertus de l'optimisme.

Ce n'est pas facile, mais ça ne sert à rien d'être pessimiste. Anticiper le malheur, c'est le vivre deux fois. Mieux vaut croire que les choses vont aller mieux."

Christophe André, psychiatre : *'Les « pensées transitoires négatives », c'est une appellation très belle et très juste. Nous les faisons durer en les ressassant et en les ruminant. Mais mieux vaudrait plutôt les écouter, voir ce qu'elles disent de juste et de fondé, agir en conséquence, s'il y a lieu, puis revenir à notre vie, de notre mieux'.*

https://www.lemonde.fr/sante/article/2020/11/11/christophe-andre-cette-periode-nous-oblige-a-faire-le-menage-dans-nos-illusions-ce-qui-peut-etre-une-bonne-chose_6059382_1651302.html

Le penseur français EDGAR MORIN (99 ans...)

"J'ai été surpris par la pandémie mais dans ma vie, j'ai l'habitude de voir arriver l'inattendu. L'arrivée de Hitler a été inattendue pour tout le monde. Le pacte germano-soviétique était inattendu et incroyable. Je n'ai vécu que pour l'inattendu et l'habitude des crises..."

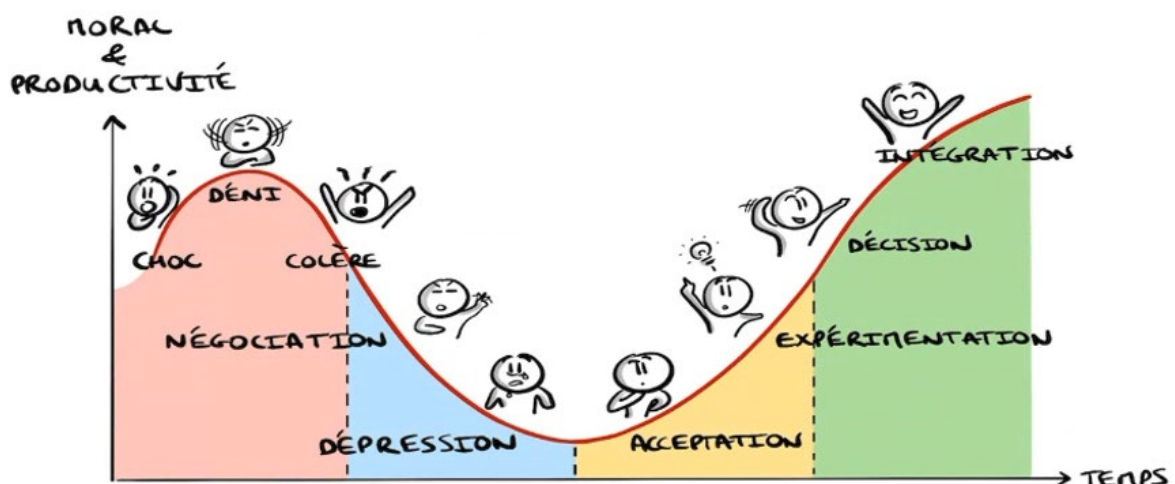
Il faut apprendre que dans l'histoire, l'inattendu se produit et se reproduira. Nous pensons vivre des certitudes, des statistiques, des prévisions, et à l'idée que tout était stable... Nous devons apprendre à vivre avec l'incertitude, c'est-à-dire avoir le courage d'affronter, d'être prêt à résister aux forces négatives.

La crise nous rend plus fous et plus sages. Une chose et une autre. La plupart des gens perdent la tête et d'autres deviennent plus lucides. La crise favorise les forces les plus contraires. Je souhaite que ce soient les forces créatives, les forces lucides et celles qui recherchent un nouveau chemin, celles qui s'imposent...

À la veille de mes 100 ans, que puis-je souhaiter ? Je souhaite force, courage et lucidité. Nous avons besoin de vivre dans des petites oasis de vie et de fraternité."

Où vous situez-vous aujourd'hui et où situez-vous ceux que vous aidez ?

LA COURBE DU CHANGEMENT



David Lefrançois (directeur de l'Institut des Neurosciences de Paris. Formateur de coachs professionnels)

Il est bon de savoir que nous avons le pouvoir d'agir sur notre santé. En travaillant à améliorer nos forces, nous pouvons garder ou retrouver un bon équilibre de vie et ainsi contribuer à notre santé, mentale et physique. Changer des habitudes de vie ou des façons de penser et d'agir, c'est possible! Un pas à la fois ! Nous pouvons commencer en nous fixant des objectifs réalistes, puis progresser à notre rythme.



15 MOYENS D'AMÉLIORER VOTRE SANTÉ MENTALE

Méditer 1	Garder un journal 2	Faire des tâches dans laquelle vous êtes bon 3	Sortir à l'extérieur-prendre le grand air 4	Pratiquer la gratitude 5
Faire de l'activité physique 6	Parlez-vous gentiment 7	Faire des activités créatives 8	Avoir un mindset positif 9	Pratiquer la cohérence cardiaque 10
Dormir suffisamment 11	Éviter les comparaisons sociales 12	Prendre des pauses de vos électroniques 13	Éloignez-vous des choses qui ne vous font pas du bien 14	Rappelez-vous que vous faites de votre mieux 15

Vex king - Auteur de « Good Vibes, good life »

David Lefrançois

LE LACHER-PRISE

JE NE PEUX PAS CONTRÔLER



Allagi

L'instant présent

- Être anxieux, c'est anticiper de manière négative quelque chose qui n'est pas certain d'arriver
- Notre esprit se projette dans le pire scénario.
Avec la force de nos pensées, nous sommes embarqués dans des pensées négatives.

Focalisez-vous sur ce que vous pouvez contrôler

Votre respiration

Vos 5 sens

Le moment présent

Prenez soin de vous et de vos sentiments !

Hier est de l'histoire, demain est un mystère, aujourd'hui est un cadeau E.Roosevelt

La gratitude

C'est le sentiment de reconnaissance que nous éprouvons lorsque nous réalisons la saveur de ce que nous vivons

Martin Selligman, fondateur de la psychologie positive, a observé :

- Il suffit dans sa journée de repérer 3 situations, moments, interactions, goût, sensation, qui nous ont fait du bien et pour lesquelles on a envie de dire : « Alors là MERCI ! »
- Pour faire progresser son niveau de bonheur de façon durable après seulement 3 semaines

Le ratio de Losada

Seuil critique

En dessous de 2,9 paroles positives pour 1 parole négative, nous atteignons le seuil critique

Le risque

Performance en baisse et peu d'épanouissement personnel

La cohérence cardiaque

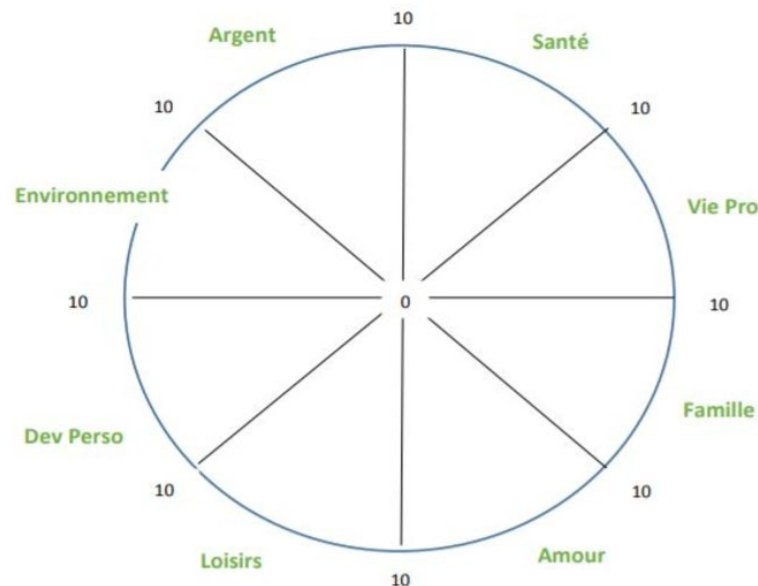
- Réduit l'état de stress chronique et la pression artérielle
- Instaure, très rapidement, un état d'équilibre entre le cœur et le cerveau et un état de calme profond.
- Augmente sensiblement le système immunitaire et le taux d'ocytocine, neurotransmetteur qui favorise les relations humaines,

365
3 x par jour
6 respirations par minutes
Pendant **5** minutes



Ma roue de la vie

8 rubriques :



Remplir la roue sur une échelle de satisfaction de 1 à 10

Ma roue bilan

1. Je note de 1 à 10 les 8 rubriques : je prends conscience de ce qui est satisfaisant
2. Je choisis 3 domaines de ma vie que je souhaite privilégier à partir de maintenant.
3. Je réfléchis à des actions réalistes, positives, dans un temps défini, en accord avec mes valeurs et mes besoins essentiels.

[Vidéo en ligne : kit de survie pour éviter de s'épuiser](#)

Par Catherine Vasey (Suisse, 21 minutes, Spécialiste de l'épuisement professionnel)

[Apprenez à jongler entre vie pro et vie perso](#), par Denis Monneuse (sociologue, chercheur UQAM), Editions Deboeck Supérieur

https://quebec.huffingtonpost.ca/entry/rester-serein-quand-tout-seffondre_gc_60142013c5b653f644d31dd6 (Fabrice Midal, philosophe et écrivain)

Est-il sain et normal d'être angoissé, anxieux?

«Oui, c'est simplement le signe que nous sommes vivants et que la vie a un prix pour nous. Je crois que c'est important de voir ça. Si nous sommes angoissés, anxieux, si nous avons peur, mais aussi si nous sommes parfois en colère, c'est qu'il y a quelque chose d'important qui est en train de se jouer pour nous. Il faut l'écouter. Il faut écouter ce que l'angoisse nous dit. Elle est souvent le signe que nous sommes en relation avec quelque chose qui nous touche. Ce n'est donc pas du tout négatif d'être angoissé ou anxieux. Au contraire, c'est une formidable occasion pour rencontrer notre aspiration la plus profonde.»

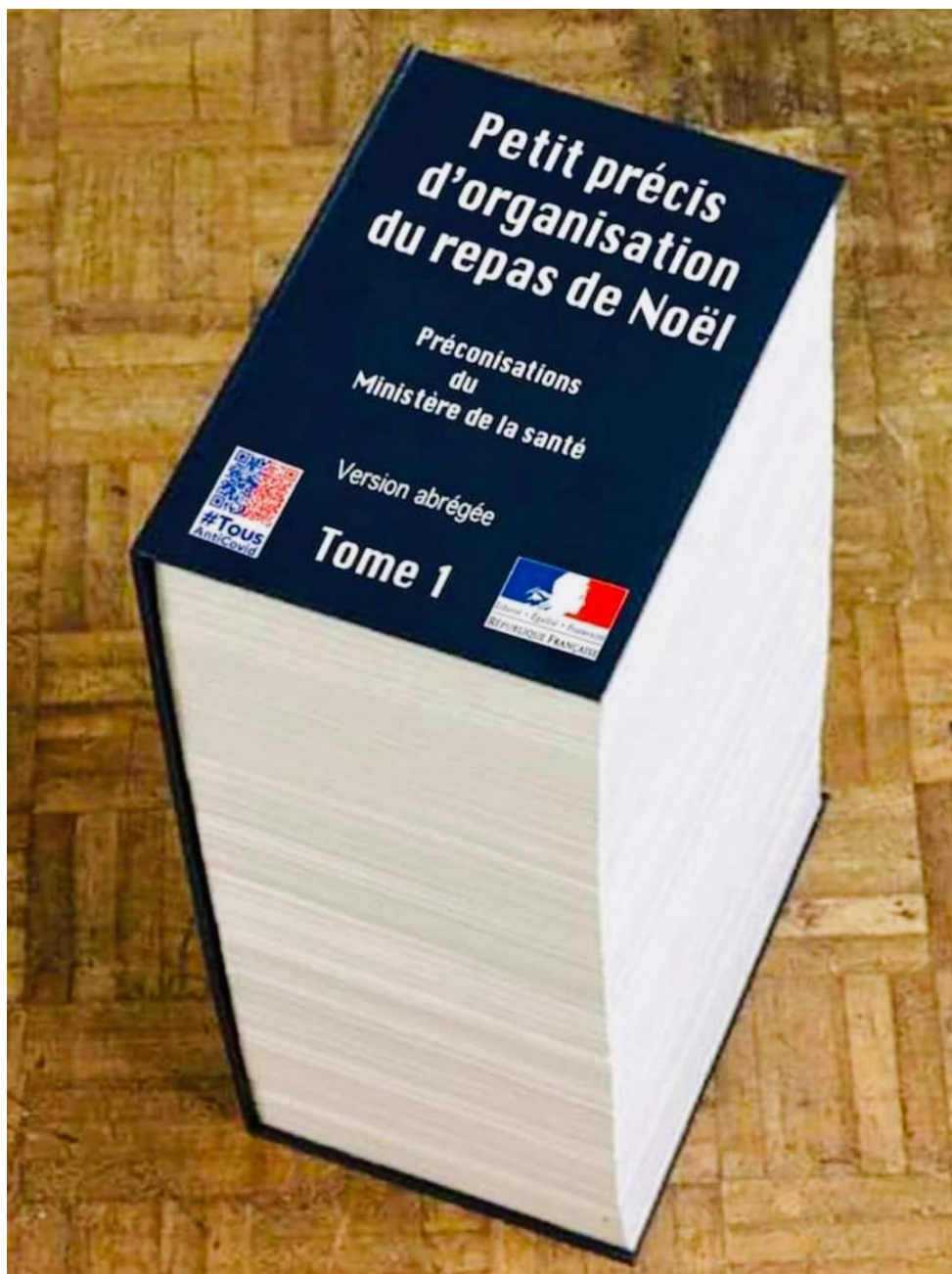
Vos propositions :

- Un livre de Christophe Andre que je vous conseille : Méditer jour après jour ...
- Un livre récent de Frédéric Lenoir : Vivre! Dans un monde imprévisible
- <https://livre.fnac.com/a9835220/Art-Mella-Emotions> (Emotions enquete et mode d'emploi)
- <https://manageetvous.com/ressources/>
- J'aime bien cette chanson : <https://www.youtube.com/watch?v=d-diB65scQU>
- [Vice-versa](#)
- [Soul](#) (Disney +)

IMPORTANTANCE DE L'HUMOUR (MEME NOIR !)

'Then why Worry ' vidéo indispensable de 2 minutes :

https://www.youtube.com/watch?v=9YRjX3A_8cM&feature=youtu.be



Un vrai sourire avec la bouche et les yeux envoie un message joie au cerveau -> fort impact sur l'humeur !

3. 2 cellules d'écoute importantes

<https://www.souffrance-et-travail.com/magazine/evenements/les-risques-psychosociaux-sont-devenus-le-deuxieme-motif-darret-maladie-apres-la-covid-malakoff-humanis>

Une plateforme d'écoute gratuite pour *répondre aux besoins de nombreux Français en détresse psychologique.*

Lancée dès le début du premier confinement par la Fondation FondaMental afin de répondre aux détresses immédiates et prévenir les troubles dépressifs et le stress post-traumatique qui pourraient découler du confinement, la plateforme CovidEcoule propose :

- Des téléconsultations gratuites de 45 minutes avec des thérapeutes formés (psychiatres, addictologues, psychologues).
- Des supports et des ressources gratuites pour s'aider soi-même : séances de méditation, application pour apprendre à prendre soin de soi, liens vers des contenus d'information multimédia.

Les personnes ayant au recours à CovidEcoule présentent des niveaux de stress, de mal-être et d'épuisement élevés et ont jugé très positives l'expertise des praticiens et la qualité de l'expérience médicale. Depuis mars dernier, 50 000 personnes en souffrance ont utilisé ce service gratuit.

Arrêtées lors du déconfinement, les téléconsultations sont à nouveau proposées gratuitement aux personnes qui en ressentent le besoin, directement depuis un ordinateur ou un smartphone. Un annuaire des praticiens disponible sur le site permet aux internautes de contacter directement le praticien choisi.

En savoir plus : <https://covidécoute.org>

Egalement : Un numéro vert pour les télétravailleurs

Cette ligne téléphonique baptisée par le ministère du Travail « [écoute, soutien et conseil aux télétravailleurs](#) » vient d'être lancée pour « accompagner les salariés des TPE et PME qui se sentent particulièrement isolés ou vivent difficilement l'exercice de leur activité en télétravail ». Le numéro, 0 800 13 00 00, est un service anonyme, gratuit et ouvert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Avec jusqu'à 70 psychologues qui seraient mobilisés.



<http://dsecftc91.fr>