



### QUELS RISQUES PSYCHOSOCIAUX ?

- ⊗ Isolement, associé éventuellement à d'autres éléments parfois non connus par l'entreprise (par ex : situation familiale, état de santé, ressources psychologiques,...)
- ⊗ Vigilance : au-delà de 10 jours de confinement, la fréquence des angoisses peut évoluer très nettement
- ⊗ Sous ou surcharge de travail

### MESURES DE PREVENTION ORGANISATIONNELLES

Importance de créer ou de maintenir le contact avec les salariés, via éventuellement des moyens techniques et informatiques  
Exemples d'actions préventives pouvant être cumulées :

#### Appel régulier des collaborateurs

- ✓ Privilégier un temps d'échange pour aborder les difficultés liées au télétravail (planification, charge de travail, transmission d'informations, d'outils,...)
- ✓ Conseil : conserver une position d'accompagnant. En cas de difficulté : éviter le jugement de valeur, rester dans une position d'accompagnement et de soutien, réorienter si besoin vers un interlocuteur adapté aux besoins (RRH, Médecin du travail...)

#### Organisation de visio-conférences par petits groupes

- ✓ Organiser des groupes de travail par thème pour conserver "la notion de collectif et d'utilité au travail" selon le secteur d'activité  
*Par exemple : amélioration des outils de communication, travail sur de nouveaux supports, évolution des procédures d'hygiène...*

#### Information

- ✓ Relayer les informations importantes concernant l'entreprise  
*Par exemple : le prolongement du confinement, la reprise d'activité...*
- ✓ Se préserver de la surinformation et des fausses informations

#### Création de forums et ou réseaux

- ✓ Créer des forums de discussions ou des groupes sur réseaux sociaux pour conserver le lien entre les salariés

#### Formation à distance

- ✓ Former à distance via des applications ou des sites adaptés

#### Maintien des habitudes de vie

- ✓ Suggérer aux salariés de garder une routine (horaires de lever, de travail, s'habiller, ...), de se fixer un planning, de programmer des activités et objectifs au fil de la journée tout en gardant des contacts avec des collègues, voire des moments informels de convivialité
- ✓ Conserver une bonne hygiène de vie (alimentation, sommeil, activité physique...)
- ✓ Respecter les horaires de travail afin de conserver un bon équilibre entre la vie professionnelle et la vie personnelle

### AUTRES MESURES DE PREVENTION

#### Proposition de temps d'exercice et de détente

- ⊗ Tout en respectant les consignes nationales, suggérer des temps d'exercice et de détente afin de préserver la santé mentale (les hormones produites par le corps humain après une activité physique contribuent à se sentir mieux sur le plan mental)

#### Transmission des coordonnées d'aide aux personnes

- ⊗ Plateforme téléphonique d'écoute psychologique de la Croix Rouge : 0800 858 858 et/ou 09.70.28.30.00
- ⊗ <https://coviddecoute.org/>
- ⊗ CCAS (Centre Communal d'Actions Sociales). Pour Dijon : 03.80.44.81.00
- ⊗ Groupes de parole, de forums et/ou d'associations venant en aide à la population
- ⊗ Réseaux d'assistantes sociales
- ⊗ CPAM et CARSAT
- ⊗ [www.franceculture.fr/societe/covid-19-un-confinement-de-plus-de-dix-jours-peut-causer-des-syndromes-de-stress-post-traumatique](http://www.franceculture.fr/societe/covid-19-un-confinement-de-plus-de-dix-jours-peut-causer-des-syndromes-de-stress-post-traumatique)
- ⊗ Pour les soignants : <https://cyberpsyco.fr/> • [www.asso-sps.fr](http://www.asso-sps.fr) • Numéro vert SPS : 0 805 232 336 (service et appel gratuits)

#### Ressources d'information de prévention générale et professionnelle

- ⊗ [www.inrs.fr/actualites/COVID-19-et-entreprises.html](http://www.inrs.fr/actualites/COVID-19-et-entreprises.html)
- ⊗ [www.gouvernement.fr/information-coronavirus-covid-19](http://www.gouvernement.fr/information-coronavirus-covid-19)
- ⊗ [www.who.int/fr](http://www.who.int/fr)
- ⊗ Plateforme téléphonique COVID-19 (7j/7 – 24h/24) : 0 800 130 000 (appel gratuit)