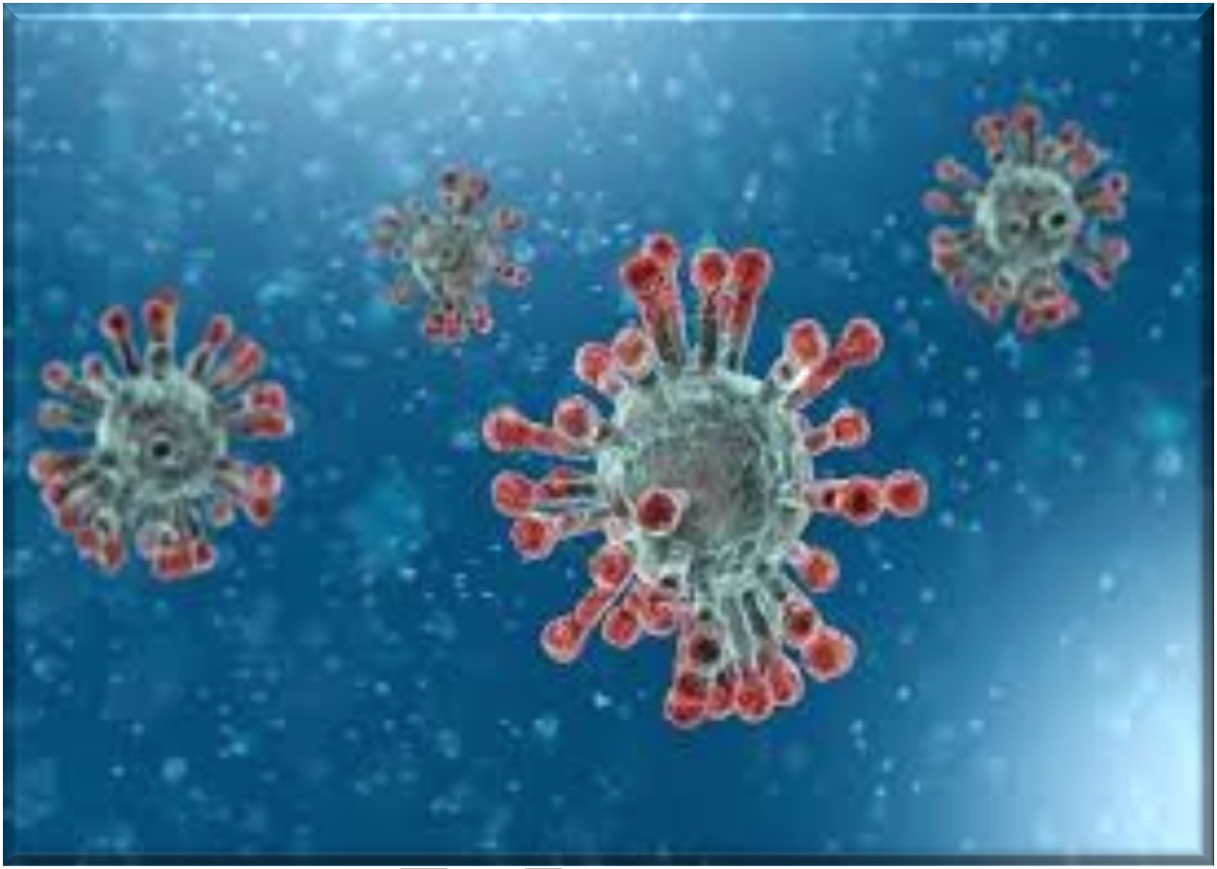


TOUT SUR LE CORONAVIRUS



Une initiative dans l'intérêt général

BENSAID Ahmed Toufik
Psychologue Industriel

Le coronavirus

Selon WIKIPEDIA les **coronavirus (CoV)** sont des virus qui constituent la sous-famille **Orthocoronavirinae** de la famille des Coronaviridae. Le nom coronavirus, du latin signifiant « virus à couronne », est dû à l'apparence des virions sous un microscope électronique, avec une frange de grandes projections bulbeuses qui ressemblent à la couronne solaire.

Les coronavirus sont munis d'une enveloppe virale ayant un génome à ARN de sens positif et une capside (coque) kilobases, incroyablement grosse pour un virus à ARN. Ils se classent parmi les Nidovirales, puisque tous les virus de cet ordre produisent un jeu imbriqué d'ARN sous-génomique lors de l'infection. Des protéines en forme de pic, enveloppe, membrane et capside contribuent à la structure d'ensemble de tous les coronavirus. Ces virus à ARN sont monocaténares (simple brin) et de sens positif (groupe IV de la classification Baltimore). Ils peuvent muter et se recombinaison.

Les chauves-souris, les pangolins et les oiseaux, en tant que vertébrés volants à sang chaud, sont des hôtes idéaux pour les coronavirus assurant l'évolution et la dissémination du coronavirus. Les coronavirus sont normalement spécifiques à un taxon animal comme hôte, mammifères ou oiseaux selon leur espèce ; mais ces virus peuvent parfois changer d'hôte à la suite d'une mutation. Leur transmission interhumaine se produit principalement par contacts étroits via des gouttelettes respiratoires générées par les éternuements et la toux. Plus de 500 types de coronavirus ont été isolés chez la chauve-souris et il existerait plus de 5 000 types de coronavirus.

Sept principaux coronavirus sont généralement cités comme pouvant contaminer l'humain. Un huitième a été identifié : le B814 (le premier coronavirus humain identifié), mais cette souche semble ne plus circuler.

Quatre coronavirus en circulation sont considérés comme sans gravité : 229E, NL63 ([en](#)), OC43 ([en](#)) et HKU1 ([en](#)). Ils seraient la cause de 15 à 30 % des rhumes courants.

Plus récemment ont été identifiés trois types de coronavirus responsables de graves pneumopathies :

- le SARS-CoV, agent pathogène du syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS) en 2002-2004 ;
- le MERS-CoV, celui du syndrome respiratoire du Moyen-Orient à partir de 2012 ;
- le SARS-CoV-2, celui de la maladie à coronavirus 2019 (Covid-19) apparue en Chine en 2019 et responsable d'une sévère pandémie en 2020.

D'après l'OMS, (Organisation Mondiale de la Santé) la flambée actuelle de maladie à coronavirus 2019 (COVID-19) a été signalée pour la première fois à Wuhan, en Chine, le 31 décembre 2019.

L'OMS travaille en étroite collaboration avec les experts mondiaux, les gouvernements et les partenaires pour élargir rapidement les connaissances scientifiques sur ce nouveau virus. Elle suit la propagation et la virulence du virus, et donne des conseils aux pays et aux individus sur les mesures à prendre pour protéger la santé et empêcher la propagation de ce sinistre.

Les infections respiratoires à coronavirus

Comme nous l'avons vu, la maladie Covid-19 est causée par le SARS-CoV-2, un virus appartenant à la famille des coronavirus. Très fréquents, ils peuvent aussi bien provoquer un **simple rhume** comme **une grave infection respiratoire** de type pneumonie, à l'**origine d'épidémies mortelles** comme celles du **Sras**, du **Mers**, et maintenant du **Covid-19**.

Qu'est-ce qu'un coronavirus ?

Les coronavirus, qui doivent leur nom à la **forme de couronne** qu'ont les **protéines** qui les enrobent, font partie d'une vaste famille de virus dont certains infectent différents animaux, d'autres l'homme. Un chercheur a réussi, grâce à l'intelligence artificielle, à traduire en sons la structure des protéines composant le coronavirus, afin de mieux comprendre la façon dont le virus se multiplie dans l'organisme. Les **coronavirus** sont susceptibles d'être à l'origine d'un large éventail de maladies. Chez l'homme, ces maladies vont du rhume banal à une infection pulmonaire sévère, responsable d'une détresse respiratoire aiguë.

Les coronavirus à l'origine d'épidémies mortelles

Deux épidémies mortelles sont déjà survenues au 21^e siècle, impliquant des **coronavirus émergents**, hébergés par des animaux et soudain transmis à l'homme :

- le **SRAS-CoV (2002-2003)**, ou coronavirus à l'origine d'un syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS), apparu en Chine : plus de 8 000 cas ont été recensés dans 30 pays et 774 personnes sont décédées (soit près de 10% de mortalité).
- le **MERS-CoV (2012-2013)**, ou coronavirus du syndrome respiratoire du Moyen-Orient, ainsi appelé car il a été détecté pour la première fois en Arabie saoudite. 1 589 cas et 567 décès dans 26 pays ont été enregistrés (soit un taux de mortalité d'environ 30%).

La troisième épidémie mortelle est celle liée au **SARS-CoV-2**, apparu en Chine en décembre 2019. Les premiers cas recensés sont des personnes s'étant rendues sur un marché local, à Wuhan, dans la province de Hubei. Sur le plan virologique, le SARS-CoV-2 est très proche du SRAS-CoV, c'est pourquoi il a été placé dans la même espèce de coronavirus (suivi du chiffre 2 pour le distinguer du précédent).

Comment se transmettent les coronavirus émergents ?

Les coronavirus sont d'**origine animale** : une espèce ("réservoir") héberge un virus sans être malade et le transmet à une autre espèce, qui le transmet ensuite à l'homme. Dans les cas du SRAS-CoV et du MERS-CoV, l'animal réservoir était la **chauve-souris**. Comme l'explique l'Inserm, « le virus est asymptomatique chez cet animal. Un hôte intermédiaire est donc nécessaire à la transmission de ces virus à l'homme : la **civette palmiste masquée** pour le SRAS-CoV, vendue sur les marchés et consommé au sud de la Chine, et le **dromadaire** pour le MERS-CoV. »

En ce qui concerne le SARS-CoV-2, le réservoir pourrait également être la chauve-souris. Début février, une équipe de chercheurs chinois a estimé que le chaînon manquant pourrait être le **pangolin**, un petit mammifère à écailles, en voie d'extinction. Mais la prudence est de mise, en attendant une confirmation définitive. « On peut penser que la contamination humaine est survenue lors de la manipulation de ces

mammifères dont on utilise les écailles dans la pharmacopée traditionnelle chinoise et dont on consomme la chair », a expliqué le Pr Patrick Berche, professeur émérite de microbiologie d'Université de Paris.

Une transmission interhumaine

Les coronavirus SRAS-CoV, SRAS-CoV-2, et le MERS-CoV se transmettent non seulement de l'animal à l'homme mais aussi d'homme à homme. En ce qui concerne la **maladie Covid-19** (anciennement appelée 2019-nCoV) due au SRAS-CoV-2, celle-ci se transmet **par les postillons (gouttelettes de salive) projetés en toussant, en éternuant, mais aussi en parlant ou en criant**. Il faut donc des contacts étroits et prolongés pour la transmettre (famille, même chambre d'hôpital ou d'internat) ou avoir eu un contact à moins de 1 mètre de la personne, en l'absence de mesures de protection efficaces.

Une transmission environnementale

Un des facteurs de transmission les plus importants est le **contact des mains avec des surfaces infectées puis avec la bouche, le nez ou les yeux**. En fonction des températures et du taux d'humidité, le virus peut survivre quelques heures, voire quelques jours, sur diverses surfaces si elles ne sont pas désinfectées. Des études sont en cours pour préciser ces données.

Quels sont les symptômes du Covid-19 ?

Les symptômes les plus courants du virus sont **une forte fièvre** (supérieure à 37,5°C) **et une toux sèche ou grasse**. Certaines personnes peuvent également souffrir de **courbatures**, de **maux de tête**, d'une **sensation d'oppression ou d'essoufflement**. Ces symptômes évoquent une **infection respiratoire aiguë**. Moins fréquents, **la perte brutale de l'odorat et la perte du goût** peuvent également présager de la maladie. Des symptômes cutanés de type engelures ou rougeurs persistantes douloureuses ont également été mises en évidence.

Dans les cas plus graves, l'infection peut provoquer une détresse respiratoire, une insuffisance rénale aiguë, voire une défaillance multiviscérale pouvant entraîner la mort. **Les difficultés respiratoires peuvent survenir après quelques jours de maladie** et ce alors même que les premiers symptômes étaient bénins.

Pour rappel :

La maladie reste bénigne dans 80 % des cas ; elle est grave dans environ 15% des cas et critique dans 5% des cas. Les chercheurs estiment que le **taux global de mortalité du virus est d'environ de 2 à 4%**, avec des disparités selon les pays. Soit un taux supérieur à celui du virus de la grippe qui tue une personne sur mille (0,1%). Par ailleurs, certains patients présentent une **forme asymptomatique** du virus : ils sont porteurs du virus, sans en déclarer les symptômes, mais ils sont contagieux et peuvent le transmettre.

Comment se protéger ? Gestes barrière, masque !

A cause de cette transmission environnementale, il est essentiel d'**éviter de se toucher les yeux, le nez ou la bouche** (qui sont des portes d'entrée possibles du virus dans votre organisme) **avec des mains sales**. Les mesures "barrières" sont donc indispensables pour limiter l'impact du virus : **se laver fréquemment les mains** avec du

savon ou du **gel hydroalcoolique**, éternuer et tousser dans son coude, utiliser des mouchoirs à usage unique, **ne pas se serrer la main, ne pas faire la bise pour dire bonjour...**

A l'intérieur du domicile, les surfaces manipulées très souvent comme les poignées de portes, mais aussi les télécommandes et téléphones portables, doivent être régulièrement désinfectées .

Vers le port du masque obligatoire ?

Pour compléter ces indispensables gestes barrières, **le port du masque** pourrait être généralisé pour l'ensemble de la population, à l'instar de ce qui se pratique dans les pays d'Asie. Il s'agirait d'un **masque de protection** dit "alternatif", à distinguer des **masques chirurgicaux et FFP2**, réservés aux soignants.

Mesures de protection essentielles contre le nouveau coronavirus

Pour prendre soin de votre santé et protéger les autres suivez les conseils ci-après :

Se laver fréquemment les mains

Se laver fréquemment les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon

Pourquoi ? Se laver les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon tue le virus s'il est présent sur vos mains.

Éviter les contacts proches

Maintenir une distance d'au moins 1 mètre avec les autres personnes, en particulier si elles toussent, éternuent ou ont de la fièvre.

Pourquoi ? Lorsqu'une personne infectée par un virus respiratoire, comme la COVID-19, tousse ou éternue, elle projette de petites gouttelettes contenant le virus. Si vous êtes trop près, vous pouvez inhaler le virus.

Éviter de se toucher les yeux, le nez et la bouche.

Pourquoi ? Les mains sont en contact avec de nombreuses surfaces qui peuvent être contaminées par le virus. Si vous vous touchez les yeux, le nez ou la bouche, vous risquez d'être en contact avec le virus présent sur ces surfaces.

Respecter les règles d'hygiène respiratoire

Se couvrir la bouche et le nez avec le pli du coude ou avec un mouchoir en cas de toux ou d'éternuement - jeter le mouchoir immédiatement après dans une poubelle fermée et se laver les mains avec une solution hydroalcoolique ou à l'eau et au savon.

Pourquoi ? Se couvrir la bouche et le nez en cas de toux ou d'éternuement permet d'éviter la propagation des virus et autres agents pathogènes.

Tenez-vous informé et suivez les conseils de votre médecin

Tenez-vous au courant des dernières évolutions concernant la COVID-19. Suivez les conseils de votre médecin, des autorités de santé nationales et locales ou de votre employeur pour savoir comment vous protéger et protéger les autres de la COVID-19.

Pourquoi ? Ce sont les autorités nationales et locales qui disposent des informations les plus récentes sur la propagation ou non de la COVID-19 dans la région où vous vous trouvez. Elles sont les mieux placées pour expliquer ce que les personnes dans votre région devraient faire pour se protéger.

Mesures de protection pour les personnes qui se trouvent ou qui se sont récemment rendues (au cours des 14 derniers jours) dans des régions où la COVID-19 se propage

Suivez les conseils présentés ci-dessus :

- Si vous commencez à vous sentir mal, même si vous n'avez que des symptômes bénins comme des maux de tête et un faible écoulement nasal, restez chez vous jusqu'à la guérison. **Pourquoi ?** Éviter d'entrer en contact avec d'autres personnes et de se rendre dans des établissements de santé permettra à ces établissements de fonctionner plus efficacement et vous protégera, ainsi que les autres personnes, de la COVID-19 et d'autres maladies virales.
- En cas de fièvre, de toux et de difficultés respiratoires, consultez un médecin sans tarder, car il peut s'agir d'une infection respiratoire ou d'une autre affection grave. Appelez votre médecin et indiquez-lui si vous avez récemment voyagé ou été en contact avec des voyageurs. **Pourquoi ?** Si vous l'appellez, votre médecin pourra vous orienter rapidement vers l'établissement de santé le plus adapté. En outre, cela vous protégera et évitera la propagation de la COVID-19 et d'autres maladies virales.

Comment s'organise le dépistage ?

Des tests PCR pour confirmer l'infection au moment du prélèvement

Actuellement, seul un **test biologique** (PCR) par prélèvement naso-pharyngé permet de confirmer une infection au coronavirus. Il peut être effectué à l'hôpital, ou auprès d'un laboratoire de ville, uniquement sur prescription médicale. Depuis le stade 3 de l'épidémie, le test n'est plus proposé systématiquement en cas de symptômes. Seuls les malades présentant des difficultés respiratoires ou des pathologies chroniques, les personnes âgées, les professionnels de santé, les donneurs d'organes, de cellules ou de tissus et les femmes enceintes peuvent être testés.

Des tests sérologiques pour déterminer le statut immunitaire

Un deuxième type de test, dit test sérologique, renseigne le statut immunitaire d'une personne : cet examen sanguin recherche des anticorps spécifiques produits en réponse à ce nouveau coronavirus. L'objectif de ces tests est d'identifier les personnes qui ont eu ou non le coronavirus.

Par ailleurs, différents test ultrarapides de dépistage sont mis au point. Un **test rapide de dépistage à partir de la salive**, dans certains pays est en cours d'évaluation.

Quelque soit les capacités et les moyens sanitaires, on ne peut tester tout le monde, mais toute personne ayant un symptôme doit pouvoir être testée. Les personnes ayant le virus devront ainsi être mises en quarantaine, prises en charge et suivies par un médecin.

Existe-t-il un vaccin contre le Covid-19 ?

Les vaccins contre la **pneumonie**, comme le vaccin antipneumococcique et le vaccin contre Haemophilus influenza type B (Hib), ne protègent malheureusement pas contre le coronavirus. Le Covid-19 est tellement nouveau et spécifique qu'il faut élaborer un vaccin qui lui est propre. Des dizaines d'essais cliniques sont, dans le monde, actuellement en cours. Ainsi, le laboratoire Immunologie humorale de l'Institut Pasteur

et l'Inserm en France travaillent activement à la **recherche d'anticorps efficaces**. Des tests sont également menés pour évaluer l'efficacité du **vaccin BCG dans la lutte contre le nouveau coronavirus**.

A noter qu'en temps normal, le cycle de développement d'un vaccin prend plusieurs années. Toutefois dans le contexte actuel, les entreprises accélèrent le rythme de leurs recherches et raccourcissent les délais de mise au point.

Y a-t-il des personnes à risque de développer une forme plus sévère de la maladie ?

Comme pour beaucoup de maladies infectieuses, notamment la grippe, les personnes présentant des **maladies chroniques pré-existantes** (hypertension, maladies cardiovasculaires, diabète, maladies hépatiques, maladies respiratoires comme l'asthme...) sont plus susceptibles de développer des formes sévères de l'infection Covid, de même que les **personnes âgées** (plus de 70 ans) et **immunodéprimées**.

À noter qu'on observe des **formes graves de la maladie, même chez des adultes jeunes**. Les enfants de moins de quinze ans, eux, restent peu susceptibles de déclencher une forme sévère de coronavirus. Mais, rappelons-le : même s'ils présentent des formes moins graves, voire asymptomatiques de la maladie, ils sont contaminants.

Comment traiter une infection au nouveau coronavirus ?

Le **traitement** est dit **symptomatique** (il vise à soulager les symptômes) : médicaments contre la fièvre (paracétamol)... Dans les formes sévères, les personnes malades peuvent développer de graves problèmes respiratoires, voire présenter des états de choc se traduisant par une chute de leur tension ou une insuffisance rénale. Elles doivent alors recevoir des antibiotiques en cas de co-infection bactérienne, être mises sous assistance respiratoire ou plongées dans un coma artificiel...

Les anti-inflammatoires déconseillés

Pour faire baisser la fièvre, privilégiez la prise de paracétamol. Il est déconseillé **de débuter un traitement à base d'anti-inflammatoires** (ibuprofène, cortisone...) ou d'**aspirine** qui pourrait aggraver l'état de santé des personnes atteintes du coronavirus. Les patients sous traitement anti-inflammatoires en raison d'une maladie chronique ne doivent pas interrompre leur traitement sans avis contraire de leur médecin.

La prescription d'hydroxychloroquine autorisée pour les cas graves

Une étude in vitro a montré que la chloroquine avait une efficacité en termes de **diminution de la réplication virale et de la diffusion du virus**. Une annonce des autorités chinoises a aussi évoqué des essais cliniques en cours dont les résultats auraient été prometteurs, mais il n'existe pas d'article scientifique sur le sujet, et les données ne sont pas accessibles. Pourquoi pas, mais il faut rester prudent, et attendre de pouvoir analyser les données pour pouvoir évaluer l'efficacité contre placebo, le pourcentage d'efficacité, les autres molécules testées, les conditions d'administration, etc.

Dans le cadre de l'urgence sanitaire, présentement on autorise la prescription d'hydroxychloroquine, **un antipaludique**, pour les patients souffrant de **formes graves du Covid-19**.

Quatre combinaisons thérapeutiques sont en cours de tests

La recherche pour trouver un traitement efficace s'intéresse aussi bien aux médicaments ayant fait leurs preuves dans le traitement d'autres maladies, notamment virales, qu'au développement d'un médicament antiviral spécifique au Covid-19.

Depuis le 22 mars, **un essai clinique européen baptisé "Discovery"** évalue quatre traitements expérimentaux contre le Covid-19. Il est coordonné par l'Inserm dans le cadre du consortium Reacting et évaluera l'efficacité de quatre molécules antivirales : le remdesivir, le lopinavir en combinaison avec le ritonavir, ce dernier traitement étant associé ou non à l'interféron bêta, et l'hydroxychloroquine. Quelque 3 200 personnes participent à cet essai, dont 800 Français. Les premiers résultats sont attendus fin avril.

Utiliser le plasma des patients guéris

La **sérothérapie** est une autre piste actuellement testée. Cette technique consiste à **prélever du plasma sanguin de personnes guéries d'une infection au Covid-19** pour le transfuser à des malades. Le plasma contient les **anticorps** développés par l'organisme des patients guéris pour avoir une réponse immunitaire plus rapide et plus forte. Mais encore une fois, si l'on veut vraiment évaluer l'efficacité de cette approche, il faut que cela soit fait dans le cadre d'une évaluation rigoureuse. Un essai clinique est en cours aux Etats-Unis depuis fin mars et un autre a débuté en France le 7 avril.

En attendant, il est très important d'appliquer correctement les consignes sanitaires, notamment le port du masque pour les personnes malades, et le lavage des mains, très fréquent et consciencieux, pour tout le monde.

Point sur l'épidémie de coronavirus

L'épidémie de coronavirus se répand sur tous les continents, pourtant l'OMS n'emploie toujours pas le terme de pandémie. Pourquoi ?

Possible, c'est une question de terminologie. Il y a certes des cas sur tous les continents, mais pour l'instant il n'y aurait pas de transmission soutenue ou de cas secondaires en Afrique ou en Amérique du Sud, par exemple. C'est probablement ce qu'attend l'OMS pour faire une déclaration en utilisant le terme « pandémie ». Mais finalement ce n'est pas le plus important. Ce qui est important c'est la préparation, la réponse qui est mise en place autour des premiers cas, notamment sur le continent africain. L'OMS a déjà déclaré l'urgence internationale.

Combien de personnes sont touchées par le Covid-19 ?

Dans le monde

Selon les données en temps réel de l'université Johns Hopkins, aujourd'hui 28/04/2020, 3 063 814 cas confirmés ont été recensés à travers le monde, et 212 345 personnes sont décédées. Les pays les plus touchés sont les États-Unis (990 135), l'Espagne (232 128), l'Italie (199 414), la France (166 036), l'Allemagne (159 038),

l'Angleterre (158 353), la Turkey (112 261), la Russie (93 558), l'Iran (92 584) et la Chine (83 938), l'Algérie (3649).

Pour s'informer sur les statistiques actualisées par pays suivez le lien : fr.wikinews.org/wiki/Coronavirus:_le_nombre_de_cas_par_pays

Comment expliquer le faible nombre de cas en Afrique et en Amérique du Sud ?

Deux hypothèses : soit des cas non détectés circulent, soit ce sont les tout premiers cas. Mais personne ne sait vraiment pourquoi il n'y a pas de crise en Afrique.

Il existe des spéculations concernant la saisonnalité des virus respiratoires, qu'on connaît bien sur la grippe, et qu'on ne connaît pas pour ce coronavirus. Peut-être que le froid abîme la muqueuse respiratoire et favorise l'entrée du virus, et quand on a froid on se réfugie à l'intérieur, ce qui favorise les contacts sociaux et la transmission... Mais tout cela reste hypothétique.

Que nous ont appris les données collectées au cours des dernières semaines concernant la transmission du virus ?

La transmission interhumaine était avérée depuis un moment. Maintenant, la question qui se pose est celle de la transmission par des porteurs asymptomatiques. On sait qu'elle existe, car elle a été décrite sur quelques cas. Il reste cependant à déterminer sa place dans l'épidémie : tient-elle un rôle de premier plan ou pas, participe-t-elle à la dynamique de l'épidémie ? Pour l'instant, on pense que ce sont plutôt les personnes symptomatiques qui sont les vecteurs principaux. Mais on ne connaît pas la proportion d'asymptomatiques ni l'intensité de la transmission qu'ils génèrent.

Les 4 stades de gestion d'une épidémie en France

Quatre stades ont été fixés en octobre 2011 dans le Plan national de prévention et de lutte "pandémie grippale" pour faire face à une épidémie étendue à tout un territoire (caractérisée par le terme de "pandémie"). Ce plan a été mis en place par le gouvernement français après la **pandémie de grippe A (H1N1) de 2009**. Il décrit la stratégie de réponse de l'Etat et concerne l'ensemble des collectivités publiques, des professionnels de santé et des acteurs socio-économiques, qui participe à la réponse à la situation de pandémie.

Stade 1

Le stade 1 consiste à **freiner l'introduction du virus** dans le pays. Lors de cette phase, sont mises en place une **détection précoce des premiers cas** arrivant sur le territoire, avec mise en œuvre de mesures telles que le contrôle sanitaire aux frontières, la prise en charge médicale des cas et de leurs contacts, la mise en place de mesures barrières. Le stade 1 est sans objet si le foyer épidémique est sur le territoire national.

Stade 2

A partir du 6 mars 2020, la France était en stade 2 de l'épidémie du coronavirus. Il consistait à **freiner la propagation du virus** sur le territoire avec la mise en œuvre des **mesures-barrières** (fermetures de classes par exemple, annulation de grands rassemblements, visites suspendues dans les établissements de personnes âgées...). A ce

stade, ralentir la propagation du virus avait pour but de permettre de **gagner le temps nécessaire** à la montée en puissance du système sanitaire ou à la **préparation d'un vaccin**.

Note : Le stade 4 peut être envisagé quand on repasse sous le seuil épidémique.

Stade 3

Au stade 3, le virus circule sur l'ensemble du territoire. L'objectif est d'**atténuer les effets de la vague épidémique**. C'est l'**augmentation rapide du nombre de cas** qui signe le début de la vague épidémique. Le stade 3 marque l'**arrêt de la surveillance individuelle des cas** par l'**Institut de veille sanitaire**. Il s'agit alors de **limiter la contagion par des mesures barrières**, de réduire la charge sur le système de santé, de **limiter l'absentéisme au travail**, de renforcer la capacité de réponse sanitaire.

Stade 4

Au stade 4, on repasse **en-dessous du seuil épidémique** défini par l'InVS : **retour à une situation normale**, évaluation des conséquences de la vague pandémique, retour d'expérience de la conduite de crise, préparation pour une éventuelle vague nouvelle. A ce stade, le bilan final n'est pas connu avec certitude. Seules les statistiques de mortalité, établies à partir des certificats de décès, permettront d'évaluer la surmortalité liée au virus.

Quand le stade 3 est-il déclenché ?

Le stade 3 de l'épidémie de coronavirus en Algérie est déclenché le 22 mars 2020. La mise en place du **confinement**. Les déplacements et sorties sont réduits au minimum.

Note : Le stade 3 peut durer 8 à 12 semaines.

Les mesures à mettre en place au stade 3 de l'épidémie ?

Pour faire face à un virus de cette ampleur, on n'a que **trois possibilités** : **les vaccins, les médicaments antiviraux, et la distanciation physique (dite sociale)**, c'est-à-dire éloigner les personnes pour que le virus ne puisse pas circuler dans la population. Pour le moment, nous n'avons pas de vaccin contre le Covid-19 ni de médicament antiviral qui fonctionne efficacement contre ce virus. **La seule vraie option qu'il nous reste est le confinement et l'éloignement physique (social)**, c'est notre seule alternative. Il faut soumettre les personnes à des mesures strictes de confinement. **Ce confinement, relativement à la situation de la zone (du pays) peut être prolongé**. Le mot d'ordre doit être **"Restez chez vous pour sauver des vies"** ! La personne amenée à se déplacer doit **présenter une autorisation délivrée par les autorités concernées**.

En fonction des orientations des pouvoirs publics, certains déplacements restent autorisés : dans le cadre du travail (si le télétravail n'est pas possible), pour faire des achats de première nécessité dans les commerces autorisés, pour se rendre chez un professionnel de santé (uniquement en cas de "soins urgents ou qui répondent à la convocation d'un médecin"), aider des personnes vulnérables ou assurer des trajets pour la garde de ses enfants. Pour faire respecter ces mesures, les couvre-feux se multiplient sur le territoire.

Les lieux "non indispensables à la vie du pays" (restaurants, cafés, cinémas...) ainsi que les établissements scolaires, universités et instituts, crèches, restent donc fermés. Les

marchés le sont également, sauf avis contraire des pouvoirs publics. Par ailleurs, une aide exceptionnelle pour les ménages modestes sera versée.

La Réserve sanitaire est mobilisée, de même qu'une réserve sociale et une réserve civique.

Pour faciliter la continuité des traitements des malades, **les pharmacies** sont exceptionnellement autorisées. Elles peuvent aussi produire et vendre leur propre solution de gel hydro-alcoolique.

TERMES UTILISES POUR CETTE EPIDEMIE

1- Quarantaine : Retirer de son cadre de vie et mettre de côté quelqu'un , pour avoir été en contact avec une personne infectée. Être en observation pendant 14 jours pour voir si vous aller manifester les signes symptomatiques du virus ou pas.

2 - Isolement: Mettre totalement de côté pour être soigné après avoir été diagnostiqué positif par le Covid-19 ou Corona virus.

3 - Confinement: Pour éviter la propagation et la contamination du virus , vous restez cloîtrer entre les quatre murs de votre maison.

L'impact psychologique d'une mise en quarantaine

Depuis le début de l'épidémie de coronavirus, les personnes suspectées d'être infectées par le Covid-19 doivent être placées en quarantaine pendant deux semaines. Mais quel est l'impact psychologique d'un tel isolement ?

La quarantaine est souvent une expérience désagréable pour ceux qui la subissent, estiment dans un premier temps les scientifiques. La séparation avec des êtres chers, la perte de la liberté, l'incertitude quant à l'état de la maladie ou l'ennui qu'ils peuvent ressentir peuvent également créer des effets dramatiques, expliquent-ils. Utilisée pour limiter la propagation plus large du Covid-19 au sein de la population, la quarantaine doit cependant être soigneusement analysée. **Ses avantages doivent être pesés par rapport aux éventuels coûts psychologiques**, demandent les chercheurs.

Dépression, mauvaise humeur et colère

Pour déterminer ces coûts psychologiques, les scientifiques se sont basés sur des études plus anciennes réalisées sur des patients forcés à la quarantaine lors d'autres épidémies, dont le Sras, Ebola, ou encore la grippe H1N1. Dans l'une d'entre elles, des membres du personnel hospitalier avaient été placés en quarantaine lors de l'épidémie de Sras. Les chercheurs ont alors comparé leurs résultats psychologiques avec ceux des soignants non mis à l'isolement. **Le personnel mis en quarantaine était beaucoup plus susceptible d'être épuisé, d'être victime d'insomnie, d'avoir une mauvaise concentration et de subir une détérioration du rendement au travail que les autres, analysent les chercheurs.** Pour cette conclusion, il est demandé aux responsables, aux managers qu'ils développent leur management et leur manière de gouvernance de leurs collaborateurs/salariés.

Globalement, toutes les études montrent que les personnes ayant été mises en quarantaine ont signalé une prévalence élevée de symptômes de détresse et de troubles psychologiques, alertent les scientifiques dans l'étude publiée dans **The Lancet**. Les

principaux symptômes sont la dépression, le stress, la mauvaise humeur, l'irritabilité, l'insomnie, la colère et l'épuisement émotionnel.

Amoindrir les effets nuisibles d'une quarantaine

Plusieurs facteurs de stress particuliers ont été mis en évidence par les chercheurs anglais. En premier lieu, la longueur de la quarantaine. Au-delà d'une dizaine de jours, les effets psychologiques seraient multipliés. Ils le seraient aussi en cas de manque de fournitures de base, comme la nourriture, l'eau, les médicaments, et visiblement le papier toilette.

Parmi les sources de stress figure une communication de crise inadaptée. Pour diminuer les effets négatifs, les auteurs de la méta-analyse suggèrent aux autorités de communiquer régulièrement et en toute transparence, de proposer des activités aux personnes concernées pour réduire l'ennui, et d'assurer l'approvisionnement en produits de base. Le confinement devrait également être le plus court possible, avec une date claire.

Vaincre corona

Le confinement

Face au coronavirus, les ressentis

A noter qu'il aurait été préférable de donner un grand temps au confinement dès le départ et de le diminuer éventuellement plutôt que l'inverse". C'est par insuffisance d'informations concernant ce virus et par manque de moyens de dépistage, de traitement et de prise en charge médicale qu'on avait procédé par confinement partiel et limité !

L'anxiété peut déboucher sur un comportement agressif

La restriction de mouvement imposée par le confinement n'est pas la même si on est seul, en couple, avec ou sans enfants. Au bout d'un moment on est dans une situation classique des animaux dans une cage. Si l'anxiété est trop grande, ça entraîne une dérégulation sur le plan des émotions qui va déboucher sur un comportement agressif. **Il est impératif de définir des espaces pour chacun et avoir des temps individuels, de pouvoir souffler, se reposer".**

COMMENT STOPPER L'EVOLUTION DE L'EPIDEMIE

Comme nous l'avons le Coronavirus se propage soit par **transmission interhumaine** soit par **transmission environnementale**. Et pour stopper son évolution et sa progression il faut passer à une mesure qui est devenue indispensable. Cette mesure est le confinement (La séparation d'avec les êtres chers, la perte de liberté, l'incertitude quant à l'état de la maladie et l'ennui peuvent, à l'occasion, créer des effets dramatiques).

Coronavirus : les raisons du confinement

Dans cette partie, nous expliquons à ceux qui négligent les mesures du confinement et ignorent et sous-estiment leur importance.

Le coronavirus, un ennemi souvent invisible

Le virus se transmet dans la très grande majorité des cas de façon aéroportée, disséminé par les minuscules gouttelettes de la respiration, des postillons, de la toux.

Selon les équipes chinoises, 80% des malades qui ont des symptômes (toux, fièvre, difficultés respiratoires, etc.) ont été contaminés par contacts avec des malades **asymptomatiques ou paucisymptomatiques**. Ces gens qui n'ont pas de symptômes ou qui en ont peu ne savent pas qu'ils sont infectés par le virus !", indique le Pr Ravaud.

Il en résulte que tout contact entre individus à moins d'un mètre voire un mètre cinquante (métro, trains, bus, café, concert, supermarché, restaurant, ...) est potentiellement contaminant. Tout contact rapproché est une aubaine pour le virus.

Une maladie qui peut être mortelle chez l'adulte à tout âge

Le COVID-19 est une maladie plus contagieuse que la grippe, avec un risque létal plus important que la grippe, contre laquelle il n'existe pas de vaccin et contre laquelle personne n'était immunisé.

Si les enfants sont en règle générale épargnés par la maladie symptomatiques, et que la fréquence des formes sévères augmente avec l'âge, les adultes même jeunes ne sont pas à l'abri d'une forme grave de la maladie.

Il y a de jeunes adultes en réanimation. Les gens se rassurent en disant que les malades en réanimation sont les sujets fragiles. Mais lorsqu'il y a fragilité, il ne s'agit parfois que d'un surpoids, d'un peu de diabète ou d'hypertension artérielle. En réalité tout adulte, quel que soit son état de santé initial peut être concerné.

Le confinement, une arme efficace pour réduire le nombre de cas au pic de l'épidémie

Arrêter l'épidémie est l'affaire de tous. Cela ne se fera pas sans l'aide de l'ensemble de la population. Une épidémie s'arrête quand chaque nouveau malade n'en infecte pas d'autre. Il faut donc limiter le nombre de contacts interhumains. Pour le moment chaque nouveau malade en infecte en moyenne 2 à 3. Dans ces conditions l'épidémie ne fait que croître. Et le nombre de malades atteints double tous les 3 jours. Les mesures de confinement c'est-à-dire de distanciation physique (dite sociale) visent à ce qu'un malade (qu'il soit symptomatique ou non symptomatique) contamine le moins de personnes possible.

En absence de toutes mesures, il y aurait pu avoir selon les projections entre 40 et 60% de la population infectée. Pour réduire le pic de l'épidémie et limiter l'influence de ce pic sur le système de santé, il était absolument nécessaire de prendre des mesures de distanciation physique (fermeture des écoles, restrictions de circulation, confinement) pour éviter que le virus se transmette des uns aux autres, explique le Pr Ravaud.

Le confinement, une arme indispensable pour limiter l'impact du pic épidémique sur le système de santé

La distanciation physique (dite sociale), c'est-à-dire le fait d'éviter les contacts avec les autres, va permettre de limiter le nombre de malades qui auront besoin de réanimation au pic épidémique.

Il a été montré que la distanciation physique, permet d'écarter le pic épidémique. Elle ralentira la survenue de cas et donc le nombre de cas grave ce qui est crucial pour les services de soins intensifs et de réanimation.

La limitation des contacts entre les personnes va mettre du temps à produire ses effets. Le malade grave qui se présente aujourd'hui en réanimation a été infecté il y a une quinzaine de jours.

Le confinement, une arme qui a fait ses preuves en Chine et en Italie

Le confinement total mis en place en Chine à la fin du mois de janvier a pour l'instant eu raison de l'épidémie en Chine. En janvier, le nombre de nouveaux cas journaliers était supérieur à 1000. **Il n'y a aujourd'hui que quelques nouveaux cas.**

Certes il y a eu environ 3000 décès en Chine alors qu'il y a un milliard et demi d'habitants, mais la province de Hubei épigénre de l'épidémie compte 59 millions d'habitants et les mesures de confinement y ont été extrêmement précoces et drastiques. Shengjie Lai et ses collaborateurs ont montré dans un article en cours de publication, disponible sur le site medrxiv que sans confinement le nombre de cas de COVID-19 estimé au 29 février à 114 325 aurait été multiplié par 67, ce qui aurait représenté 7 638 000 cas", note Le Pr Ravaud.

La situation en Italie est inquiétante, mais dans la ville de Codogno la première placée en confinement le 23 février il n'y a plus aujourd'hui de nouveau cas décrit.

"Respectons les consignes de confinement. Restons à la maison. Limitons les déplacements. Évitions d'aller faire nos courses tous les jours. Restons à distance de sécurité des personnes que nous croisons, au moins 1 mètre, 2 mètres si possible. C'est ainsi qu'ensemble, nous ferons barrage au virus", conclut le spécialiste.

Les cinq phases psychologiques du confinement

Sina Farzaneh, qu'il se nomme lui-même "réfugié du coronavirus" à Shangai, là où la vague est maintenant maîtrisée. Partant de son expérience, il a étudié les différentes phases du confinement. Un regard intéressant sur ce que nous vivons actuellement en Algérie.

Cela peut vous aider à vous situer et à constater la progression sur vos ressentis.

A l'image du deuil, l'enfermement/le confinement est soumis à des phases évolutives :

Sina Farzaneh, sur le modèle des cinq phases du deuil propose «les cinq phases du confinement» dans lesquelles il développe une vision plutôt positive de l'enfermement. Il donne également quelques conseils pour vivre au mieux et à traverser le mieux possible ces cinq 5 phases ou paliers.

Rien n'est plus étrange que ce qui nous arrive en ce moment. Nous n'avons pas de références, tout est de l'ordre de l'inconnu. Sauf que non : ailleurs, d'autres ont vécu (ou vivent encore, avec un peu d'avance) ce confinement. Et nous transmettent de précieux conseils sur **les différentes étapes mentales** de cet isolement .

Phase 1: La survie

Cette phase 1, est dite phase de survie, elle est la plus compliquée, elle est celle du choc. C'est la phase d'adaptation à ce nouveau mode de vie, teintée de panique, de mauvais sommeil, etc... On est le plus souvent sous pression (en mode réactif), à regarder sans arrêt les news sur l'évolution du virus.

Les conseils pour cette phase : ne surtout pas passer ses journées à regarder les infos et se concentrer sur le plan de préparation de cet enfermement.

Que veut-on en faire ? Comment transformer ce temps lent en temps qualitatif ?
Comment va-t-on occuper ses journées ?

Phase 2: La sécurité

On s'habitue progressivement à ce mode de vie, on baisse nos défenses, on range nos placards et on commence à embrasser ce temps long.

Les conseils pour cette phase : se retirer des boucles Whatsapp ou autres trop intempestives, mettre à profit ce temps pour explorer l'une des passion/activités que l'on n'a jamais le temps de pratiquer. C'est le moment de se lancer !

Phase 3: L'appartenance

Cette phase est considérée comme la **phase d'appartenance**. C'est là que les choses deviennent vraiment intéressantes, lorsque la nouvelle normalité s'installe. On apprend enfin à gérer son temps, à jongler entre travail et famille à la maison, à s'installer dans son rythme. Ce n'est pas la phase la plus facile mais cette nouvelle norme et cet équilibre de vie inédit s'installent, curieusement, plutôt bien.

Les conseils pour cette phase : ne plus évoquer l'isolement comme une prison mais plutôt comme du « my time », créer un calendrier familial pour bien séparer les temps de famille et les temps de travail, ne plus être dans l'entre-deux de quoi éviter les flottements pesants.

Phase 4: L'importance

Elle est appelée phase de l'importance. Après avoir traversé toutes les phases précédentes, vous avez vécu beaucoup de changements en très peu de temps. Il s'agit de repérer les nouvelles idées qui sont nées pendant le bouleversement. Vous avez sûrement développé des relations différentes avec votre famille ou vos collègues **depuis que vous avez traversé cette crise ensemble**. Il s'agit de les mettre à profit pour une transformation potentielle : soyez donc attentif à toutes les nouvelles idées qui pourraient naître, sur votre façon de travailler, de vivre et sur ce que vous avez vraiment envie de faire.

Les conseils pour cette phase : maintenir le plus possible l'équilibre trouvé dans la phase précédente.

Phase 5: L'auto-actualisation

Alors que la panique ambiante et le nombre de nouveaux cas commencent à baisser, la vie s'ajuste lentement à la nouvelle norme, la fin du tunnel apparaît. Rester vigilant et reconnaissant d'avoir enfin émergé, même si usés par une pandémie potentiellement dévastatrice. Prendre du recul par rapport à sa transformation.

Les conseils pour cette phase : Revenir à la normalité, riche des changements opérés et, surtout, fort de cette rapidité d'adaptation dont on a su faire preuve. Tirer parti du changement rapide pour accélérer des changements dans son style de vie, son travail, etc.

Ce qu'on retient des cinq phases

D'un jour à l'autre , quel bouleversement !

Laurent Perron rejoint Sina Farzaneh sur le désarroi qui saisit le confiné au début de sa retraite.

La déconstruction des modes de vie

Si cette première phase, dite «de panique», est compliquée, explique le thérapeute genevois, c'est parce que chacun doit «déconstruire ses modes de vie habituels sans avoir construit et validé les nouveaux». Et cela rapidement.

«Souvenez-vous, la fermeture des écoles ne s'est pas faite de manière progressive, mais d'un jour à l'autre. Chacun, avec ses moyens, a dû faire face à la brutalité du réel.» Désarroi aussi, face au côté collectif de cette décision. «Dans nos sociétés, il est très rare qu'une mesure concerne l'ensemble de la population. Cette unilatéralité peut être vécue comme oppressive plutôt que protectrice.»

D'ailleurs, le psychiatre n'hésite pas à parler de deuil. «L'effacement des repères est une perte. Il faut, dans l'urgence, réarranger son quotidien, ce n'est pas rien». Comme Sina Farzaneh, Laurent Perron conseille de limiter les flashes infos, de sorte à éviter l'anxiété suscitée par un excès ou un manque d'informations. Il invite surtout chacun à accueillir ses frustrations et à les partager plutôt que de se rebeller.

Les loisirs, source de préoccupation

Dans la phase 2, dite «d'adaptation», chacun est amené à tester de nouvelles mesures. Un adolescent doit s'habituer à un enseignement par vidéoconférence, tandis que les parents tentent de travailler de manière efficace, tout en veillant sur les enfants. «Cela dit, si vous regardez les réseaux sociaux, la question qui préoccupe le plus les gens n'est pas tant celle du travail que celle des loisirs», sourit Laurent Perron.

«Il y a des dizaines de publications sur comment se dépenser et se distraire à la maison, avec, toujours, au fond, la tentation de sortir.» Son conseil à ce sujet? Renoncer à toute tentation de négocier l'interdit. «Puisqu'il en va du salut public, on peut bien faire de la gym chez soi, non?»

Installation d'une nouvelle normalité

La troisième phase serait difficile, avertit le médecin. Elle intervient un mois environ après l'apparition de la maladie, et demanderait de maintenir ce système contraignant sans l'adrénaline du début et avec la lassitude de la durée. Là, préconise le thérapeute spécialisé dans l'enfance et l'adolescence, il serait important pour les parents de demeurer imaginatifs pour distraire les enfants, et en même temps persévérants dans l'application des règles établies.

Tout le monde n'est pas résilient de la même manière et chacun devrait dire sa peine. «Ne vous sentez pas coupables si vous êtes à bout!» implore le médecin. «Demandez de l'aide à des professionnels. Ne jouez pas au héros!»

La fin du marchandage

La quatrième phase, selon le psychiatre genevois «La phase d'acceptation. Un moment plutôt heureux où l'on aura intégré les changements.» Ce sera la fin du marchandage, le jogging ne sera même plus un sujet. On arrêtera de chipoter avec les consignes gouvernementales, d'autant qu'elles seront en train de faire leurs preuves. Le dedans et

le dehors ne seront plus en tension, l'équilibre entre les loisirs et le travail non plus, les liens familiaux et amicaux seront renforcés.

La consolation

Dès lors, c'est la cinquième phase, dite «de soulagement», qui devra à nouveau solliciter la prudence de chacun. «D'un côté, le retour à l'ordinaire sera vécu comme une libération, mais de l'autre, il est probable qu'après la première explosion d'affection, la population garde une trace des mesures de confinement sur un plan psychologique et comportemental.»

Comment se serrera-t-on la main? Comment s'embrassera-t-on? «Il y aura un avant et un après», assure le thérapeute. Son conseil «Que chacun accepte la remise en question de son mode de vie habituel et conserve, de l'expérience, les priorités humaines qui ont émergé.» Garder le meilleur du pire, en d'autres termes.

Le confinement total : une mesure radicale mais nécessaire

En attendant, chacun doit prendre du recul, assumer ses responsabilités et participer à l'effort commun.

Le plus important est de ne pas considérer cette mesure de confinement comme une punition. C'est une décision prise pour le bien commun afin de préserver la santé de tous et d'enrayer le plus rapidement possible l'épidémie de coronavirus. "Pour faire face à un virus de cette ampleur, on a que trois possibilités : les vaccins, les médicaments antiviraux, et la distanciation physique (dite communément sociale), c'est-à-dire éloigner les personnes pour que le virus ne puisse pas circuler dans la population. Pour le moment, nous n'avons pas de vaccin contre le Covid-19 ni de médicament antiviral qui fonctionne efficacement contre ce virus. La seule vraie option qu'il nous reste est le confinement et l'éloignement social, c'est notre seule alternative", assure à Sciences et Avenir Peter Palese, microbiologiste spécialisé dans les virus des voies respiratoires, de l'École Icahn de médecine à l'hôpital Mount Sinai (États-Unis).

Il faut apprendre à apprécier ce temps qui nous est certes imposé, mais dont on se plaint souvent de manquer.

Occuper son enfant pendant le confinement

En période de confinement forcé et d'établissements scolaires fermés, les parents se creusent les méninges pour occuper leur progéniture. Certains doivent aussi gérer leur travail à distance. Pas facile de garder la tête froide et de trouver des activités dans ces conditions.

Pendant le confinement, après le petit déjeuner, les enfants ne tardent pas à tourner en rond. Et au bout d'une heure, vous êtes déjà en train de crier dans chaque pièce de la maison. Comment éviter ce drame ? Et comment survivre à une période de confinement dont la durée reste indéterminée ? Voici quelques astuces :

S'organiser en amont

En fonction du type de travail que vous devez fournir, vous pouvez **établir un planning avec votre partenaire** pour que l'un de vous deux s'occupe des enfants, tandis que l'autre se consacre aux tâches professionnelles les plus urgentes. Si vous êtes parent d'un bébé ou d'un enfant très jeune, il sera plus simple de travailler pendant qu'il dort : tard le soir, tôt le matin, ou à l'heure de la sieste. L'enfant **va souvent solliciter un parent plus que l'autre**, et s'il y a **plusieurs enfants**, ça peut vite devenir **compliqué**. Il faut donc en tenir compte.

Expliquer

Même les plus jeunes peuvent comprendre la situation inédite que nous traversons. **Trouvez les bons mots en fonction de l'âge** de l'enfant pour lui expliquer, sans dramatiser, le principe du virus et de la transmission, sans hésiter à nommer les choses et **sans l'angoisser**. Une fois qu'il a compris, **il sera apte à entendre certaines consignes**.

Développer l'imaginaire

Le moment est venu de mettre à disposition tout le matériel caché dans les placards. (Jeux de société, peinture, bricolage, pâte à modeler, coloriage, découpage, origami et puzzle) vont occuper votre progéniture pour un temps plus ou moins long.

La durée du temps de jeu indépendant varie en fonction de plusieurs critères, comme l'âge de l'enfant. Le fait qu'il soit enfant unique, donc habitué à jouer tout seul, va faire également la différence.

A situation exceptionnelle, des mesures exceptionnelles. "Vous pouvez **laisser les petits barboter dans un bain** avec de la mousse et des jouets, en les surveillant. Ca peut les occuper pendant une bonne heure.

Pour les plus grands, c'est le moment de **plonger dans la lecture**, dans l'écoute de livres audio/coran, voire même dans l'écriture d'une histoire sur un thème donné. Un grand **tableau**, ou un **rouleau de papier**, et des gros **crayons** ou des **craies**, vont occuper longuement vos enfants. En utilisant des crayons adaptés, vous pouvez même **les laisser dessiner sur les vitres** des fenêtres.

Faire du sport

Les adultes et les enfants doivent continuer à bouger, malgré les mesures de confinement, pour **rester en forme**. Vous pouvez **pratiquer quelques exercices simples** de gymnastique en famille, voire **tester des nouvelles pratiques**, comme le yoga parents/enfants. C'est même indispensable.

Cuisiner et jardiner

Ces journées à la maison peuvent vous donner la possibilité **d'inclure vos enfants** dans les **tâches ménagères quotidiennes**, et les initier à la **cuisine** et au **jardinage**. Vous pouvez apprendre de nouvelles recettes, préparer des gâteaux avec du matériel adapté, voire leur confier la **préparation ou la planification d'un repas complet** en fonction de leur âge.

Des programmes éducatifs

Vous craignez que la fermeture de l'école n'entraîne **une perte d'apprentissage**. Si certains établissements proposent des outils de travail à distance, il existe également **différentes plateformes éducatives intéressantes sur les chaînes de TV**

où on met à disposition des contenus adaptés à l'âge ou au niveau scolaire de chaque enfant.

Essayez de maintenir **un rythme stable**, en proposant les activités éducatives aux heures de cours. Vous pouvez également alterner les rôles et poser des questions pour **vous mettre à l'épreuve chacun votre tour**. Lancez-vous des défis et essayez de deviner la façon dont on écrit un mot (par exemple). De cette façon, **l'apprentissage ne devient pas une punition.**"

Dessiner pour les seniors

Depuis le 22 mars dernier, **les visites sont interdites en maisons de retraite** afin de protéger les personnes les plus fragiles. Certaines familles craignent que cet **isolement forcé soit très difficile à vivre** pour nos aînés. On propose aux enfants **d'offrir leurs œuvres d'art aux résidents de la maison de retraite la plus proche** de chez eux. Dessins, peintures, gommettes, origamis, collages, cartes postales, herbiers, colliers de pâtes... Tout ce qui rentre **dans une boîte aux lettres** est permis.

Déculpabiliser et profiter

Si les groupes de parents en recherche d'activités se multiplient sur les réseaux sociaux, cela **ne veut pas dire que les enfants doivent être stimulés en permanence**. Le fait de **s'ennuyer** peut les pousser à **développer leur imagination** et trouver une occupation passionnante. "Le temps d'occupation d'un enfant reste toutefois limité. A un moment donné, **vous serez obligé de vous en occuper**", rappelle néanmoins Patricia Mozdzan. Entre deux mails et une réunion virtuelle, n'hésitez pas à partager vos pauses avec votre famille pour rebooster votre énergie et **créer de beaux souvenirs**.

Conseils pour éviter les accidents domestiques

À cause de l'épidémie de coronavirus et des mesures de confinement, les accidents domestiques se multiplient et surchargent encore un peu plus les services de secours. Durant cette période de confinement, il a été constaté une hausse des accidents domestiques.

Éclairage :

On a identifié **quatre origines de "situations à risque"** qui sont : les désinfectants ou nettoyeurs, les solutions hydroalcooliques, les huiles essentielles et les anti-inflammatoires.

1. Être vigilant concernant les désinfectants

En effet, la peur du Covid-19 a amené le consommateur à utiliser des produits assainissant plus fréquemment. Il est conseillé alors de s'en tenir aux recommandations pour **désinfecter son environnement, plutôt que d'utiliser de l'eau de Javel par exemple.**

2. Ranger ses produits ménagers

En ce sens, il paraît donc indispensable de **confiner ses produits ménagers**, surtout si l'on a de jeunes enfants. Bien que plusieurs mesures ont été prises pour les protéger le plus possible avec des bouchons sécurité enfant ou encore des substances amérissantes par exemple, rien ne sera plus protecteur que de mettre ces produits à l'abri.

Vous pouvez donc **les placer en hauteur** là où ils ne les atteindront pas ou les mettre dans des placards fermés, qu'ils ne peuvent ouvrir.

3. Mettre le gel hydroalcoolique à l'abri des enfants

En effet, ces solutions hydroalcooliques contiennent 70% d'alcool, ce qui n'est donc pas anodin. Il a été constaté que suite à une pénurie de flacons avec bouton-poussoir ou clipsé avec un petit orifice, des flacons avec des **bouchons non sécurisés et de gros embouts ont été utilisés**,

Alors ne prenez pas le risque de voir vos enfants jouer avec des produits ménagers. Stocker l'ensemble de vos produits d'entretien dans leur emballage d'origine fermé, sur des étagères en hauteur, dans un placard fermé ou avec un dispositif de sécurité pour éviter tout accident.

4. Faire attention à l'automédication

C'est une des conséquences logiques du confinement. Puisque la population est incitée à rester chez elle, elle a moins le réflexe de **consulter un médecin et donc à s'auto-médicamenter**.

Outre les médicaments, les compléments alimentaires sont aussi concernés ainsi que les huiles essentielles, pouvant se révéler dangereuses si on ne sait pas correctement les utiliser.

Un SOS de prévention lancé par les pompiers

En pleine crise sanitaire du coronavirus, les hommes de la protection civile redoutent plus que jamais les accidents domestiques liés au confinement.

Ainsi, la protection civile insiste sur certaines mesures de prévention comme **"ne pas avoir son téléphone dans des salles humides, éviter de tout surcharger** en même temps ou encore d'éviter les multiprises qui ne soient pas aux normes internationales.

Attention : Par ailleurs, une étude indique que l'utilisation excessive de **gel hydroalcoolique** peut aussi provoquer des allergies, des irritations cutanées, des maux de têtes, des nausées et même... un état d'ébriété chez les plus petits !

Alors, on fait quoi ? Même si ces petits gels sont très pratiques, ils doivent être utilisés occasionnellement, en particulier chez les enfants (au même titre que les lingettes). Au quotidien, préférez l'eau et le savon pour laver les mains de votre bout'chou.

Les conséquences psychologiques du confinement

Incompréhension, sidération, colère, sentiment d'injustice, isolement, ennui, anxiété, peur... Avec la mise en place du confinement, les sentiments se bousculent. Surmonter cette situation suppose de se réadapter, entièrement.

Il faut analyser les réactions dans l'épreuve des personnes confinées et donner des pistes pour mieux supporter cette quarantaine.

L'annonce du confinement peut ne pas avoir le même effet pour tout le monde. Pour certains, il prend des allures de vacances inattendues (on va dormir deux heures de plus le matin !). Pour d'autres, c'est le choc, une peur archaïque se réveille chez la plupart d'entre-eux (la **peur de manquer crée comme un mouvement de panique qui les pousse à faire tout ce que l'on avait à faire avant de ne plus pouvoir sortir**", faire des

courses, boucler des dossiers en cours, réorganiser ses rendez-vous, faire le plein d'activités pour s'occuper.

Il pouvait être constaté que la veille du confinement fut un jour d'effervescence et d'hyperactivité, non dénué d'une certaine excitation à l'idée de vivre un événement hors du commun. Un enthousiasme toutefois bien vite retombé.

"Majoritairement, c'est la sidération qui prend le dessus. Pour beaucoup, la menace du coronavirus semblait lointaine. La plupart d'entre-nous n'imaginaient pas que l'on pourrait en arriver à la quarantaine ou espéraient se tromper en visualisant ce scénario-catastrophe". Choc, déni, colère, douleur, sentiment d'injustice, de vide, d'ennui, tristesse, très vite, les sentiments se mêlent, semblables au processus de deuil. L'émotion qui domine, ça va être la peur !

Et nous sommes dans une situation inédite, dans laquelle nous n'avons aucun repère. Cette incertitude, dans laquelle sont aussi plongées les équipes qui dirigent le pays, est anxiogène".

A cela s'ajoute une autre source d'angoisse qui est l'information, multiple et sombre. Prendre connaissance chaque jour (voire heure par heure) du nombre de cas en réanimation, du nombre de décès, savoir que l'on manque de respirateurs, que les hôpitaux proches de chez nous sont saturés, tout cela est terriblement angoissant ! Ce trop-plein d'informations alarmantes nous empêche de déconnecter du sujet, de nous recentrer et de nous apaiser.

Le confinement est donc **une mesure drastique et radicale, mais nécessaire**. Oui, on va vivre dans un monde "restreint" ces prochains jours et notre devoir de citoyen est de l'accepter. Il faut surtout se dire que **cette situation est temporaire et qu'il y aura indéniablement un retour à la normale dès lors que cette crise sanitaire sera finie**.

En attendant, chacun doit prendre du recul, ne pas céder à la psychose, assumer ses responsabilités et participer à l'effort commun. Cette situation actuelle de "confinement" est totalement inédite en Algérie : elle nous oblige à faire **un travail d'acceptation et de lâcher-prise**. Pour ne pas subir la situation, il faut **rester acteur de sa vie, développer son imagination, se projeter sur l'après et apprendre à apprécier ce temps qui nous est certes imposé mais dont on se plaint souvent de manquer...**".

Les impacts psychologiques du confinement

C'est indéniable et de nombreuses études l'ont prouvé : **l'isolement a des effets délétères sur notre psychisme et sur notre moral**.

Des contacts sociaux limités, voire absents lorsqu'on est seul chez soi, entraînent **des conséquences somatiques et psychologiques bien réelles** : repli sur soi, humeur dépressive, anxiété généralisée, ruminations, réactions d'hostilité..

Par ailleurs, l'interdit et la privation de liberté nous confrontent directement à nos sentiments d'impuissance, à nos peurs et à nos besoins. **Être obligé de rester à domicile n'est naturel pour personne**. Chaque individu a **un besoin fondamental de se sentir libre de faire ce qu'il veut**, de sortir s'il en a envie, de prendre l'air comme bon lui semble. Il a également besoin de maintenir des liens sociaux pour conserver **un équilibre de bien-être et respecter une homéostasie**, phénomène qui correspond à la

capacité d'un système à maintenir l'équilibre de son milieu intérieur, quelles que soient les contraintes externes.

Face à cet environnement inhabituel, l'esprit rumine et le corps somatise.

L'isolement ou le confinement à domicile entrave cet équilibre psychique et ce sentiment de liberté. Face à cet environnement inhabituel, l'esprit rumine, le corps somatise et peut réagir au stress par différents maux (troubles du sommeil, douleurs musculaires, perte d'appétit, maux de tête, problèmes digestifs...) **Néanmoins, en l'absence d'antécédents psychologiques et en considérant ce confinement comme un "défi" à prendre à bras le corps, il est tout à fait possible de trouver les ressources et de compenser le sentiment de privation de liberté avec des activités et des échanges épanouissants. Pour être clair : chaque être humain a la totale capacité de s'adapter et à surmonter cette épreuve".**

La colère et l'anxiété qui en découlent se retournent alors sur ceux qui sont autour de nous

Dans cette situation, nous allons nous poser abondamment de questions (Vais-je tomber malade ? Qui s'occupera de moi/de mes enfants si je suis gravement atteint ? Va-t-on trouver un traitement ? Quand est-ce que ça va se terminer ? Vais-je arriver à tenir le coup ? Le manque de rentrées financières va-t-il me mettre en péril ? Aura-t-on toujours assez à manger ? etc.). Autant de questions sans fin qui traduisent la diversité de nos situations et constituent une énorme charge mentale pour chacun d'entre-nous. La peur d'être contaminé par le coronavirus, la frustration, l'isolement et l'ennui, le sentiment d'insécurité mais aussi la perte de revenus constituent ainsi des facteurs de stress importants qui se répercutent au sein des familles. Tout ce qui va déstabiliser nos repères temporels, sociaux ou économiques va faire monter notre niveau d'anxiété. Tout notre quotidien est en suspens. Tout est remis en question. La colère et l'anxiété qui en découlent se retournent alors sur ceux qui sont autour de nous.

Pour certains, cela va réveiller des moments douloureux vécus dans l'enfance

Les études menées en Chine depuis le début du confinement démontrent ce que l'on savait déjà : **lorsque le confinement dépasse les dix jours, les symptômes de stress post-traumatique sont significativement plus élevés.** Une durée qui sera de toute évidence largement dépassée partout dans le monde. Avec de nombreuses conséquences pour beaucoup d'entre-nous.

Il est à noter que le lien social est la première chose qui vient à manquer. Ne pouvant voir ni famille, ni amis, ni collègues, privés de la satisfaction que procure le travail, mais surtout de liberté d'action et de liberté tout court, nous développons irritabilité et mauvaise humeur. Chacun va réagir différemment selon son histoire. **Pour certains, cela va réveiller des blessures familiales ou des moments douloureux vécus dans l'enfance. Le confinement va alors se transformer en véritable torture psychologique.**

Troubles émotionnels, compulsifs, insomnies, stress, dépression peuvent alors surgir. Pour le couple notamment, peu habitué à vivre ensemble 24 heures sur 24, c'est une épreuve où il faut s'attendre, malheureusement, à un nombre important de séparations après le confinement.

LES EFFETS DU CONFINEMENT SUR LA SANTE MENTALE

Le confinement est une expérience exceptionnelle qui n'est pas sans conséquences. Plusieurs facteurs peuvent changer la façon dont nous réagissons à cette situation, positivement ou négativement.

Une méta-analyse qui vient de paraître dans le Lancet montre que cette expérience peut, par exemple, avoir un impact psychologique délétère, avec des troubles de l'humeur, des confusions, voire un syndrome de stress post-traumatique. Le risque d'apparition de ces manifestations augmente avec la durée d'isolement, mais aussi avec d'autres facteurs comme les conditions de logement, la perte de revenus, l'absence d'information, ou encore l'ennui.

L'enfermement prolongé de la population peut avoir des effets psychologiques négatifs chez de nombreuses personnes allant de l'anxiété à la décompensation. Pour 5 à 15 % de la population, des troubles peuvent même émerger qui nécessitent une prise en charge. Mais des moyens de s'en prémunir existent.

Trois milliards de personnes dans le monde sont actuellement confinées, de nombreux experts s'interrogent sur les risques psychologiques d'une telle situation. C'est le cas du psychiatre et ancien chef de clinique à Sainte-Anne David Gourion, qui propose, avec le minisite Internet #StaySafe, des outils à destination des étudiants pour surmonter le stress et l'anxiété provoqués par cette période.

Selon David Gourion les psychiatres chinois, qui ont un peu de recul sur le confinement, décrivent l'apparition au fil du temps d'un sentiment de confusion, de peur, de stigmatisation de frustration, d'irritabilité, de colère, d'ennui, de troubles compulsifs, des difficultés sociales et d'impuissance croissant, , , , ... la liste de effets psychologiques négatives d'une mise en quarantaine ou "quatorzaine" (pour une restriction de mouvement de 14 jours). est longue, auxquels s'ajoute une peur de la contamination, autant celle d'être contaminé que de contaminer les autres. Face à cela, les personnes âgées ou isolées et les adolescents sont les populations les plus fragiles. Mais le confinement peut avoir un impact sur une grande majorité de la population. Chez 5 à 15 % de la population, des troubles peuvent même émerger, nécessitant une prise en charge: **attaques de panique et autres troubles anxieux, états dépressifs, addictions, idées suicidaires, etc.** Il faut donc faire de la prévention et du repérage précoce de ces troubles psychiques, même lorsque nous aurons surmonté la pandémie.

Des études réalisées sur les effets psychologiques du confinement révèlent ainsi des décompensations aiguës chez les personnes qui souffraient préalablement de troubles psychiques, mais également l'apparition de troubles anxieux chez des personnes sans antécédents.

Le confinement peut causer un fort sentiment de rejet et de culpabilité »

Il faut faire **savoir aux travailleurs que**, « s'il y a quelqu'un au fond du trou, il y aura toujours quelqu'un là pour lui ».

Mettre en place une cellule d'entreprise d'écoute, d'assistance et de soutien psychologique, pour aider tout travailleur qui rencontre des difficultés en l'écouter et en l'orientant vers le service adapté.

Dans quelques semaines ou mois, **certaines personnes pourront développer un trouble de stress post-traumatique**. Nous tentons de les repérer maintenant pour les accompagner après l'épidémie.

Nous sommes en guerre contre Coronavirus, c'est une expression qui n'est pas sans conséquence où la menace de mort est permanente. Le terme « en guerre » est stratégique car il fait prendre conscience à chacun du rôle qu'il a à jouer. Si nous sommes en guerre, cela signifie que nous sommes directement impliqués. Mais quelles sont mes armes ? De manière habituelle, un soldat a ses collègues, il est habitué à se battre en équipe, il est entraîné. Dans le cas du coronavirus, il est appelé au combat mais avec pour seule arme de rester chez soi... Et puis, parler de guerre, cela signifie qu'il va y avoir un après-guerre, donc que cela va demander une longue reconstruction.

Les personnes les plus à risque de craquer

-En premier lieu, **es personnes souffrant déjà de troubles psychiques sont plus exposées aux effets du confinement**.

Ces personnes, outre leur fragilité émotionnelle, cumulent hélas plus fréquemment que les autres, différentes vulnérabilités : difficultés financières, isolement socio familial, problèmes médicaux, etc. De ce fait, la situation actuelle de confinement peut avoir un impact émotionnel encore plus important.

Le sentiment d'exclusion sociale et de stigmatisation, auquel ces personnes sont exposées en temps habituel, est accru. On redoute également que les patients souffrant de maladies mentales sévères ne bénéficient pas des meilleurs soins. Lorsque les problèmes de saturation des services de santé vont s'aggraver, il y a un risque qu'ils soient relégués au second rang sur les listes d'attente pour la réanimation. Cela a été le cas en Chine, où ces patients ont été les premiers à mourir du Covid. Ce serait une double peine insupportable. Enfin, il a été montré que les personnes en situation de détresse psychique ne suivent pas, ou mal, les recommandations de santé publique, notamment le confinement. Autrement dit, maintenir une bonne santé mentale dans la population jouera également un rôle dans l'extinction de l'épidémie.

-**Toutes les personnes d'ordinaire fragiles psychologiquement**, qu'elles suivent ou non un traitement, qui courent un risque de décompensation.

- Les **personnes âgées ou isolées**, tout comme les personnes malades ou immunodéprimées, qui se sentent principalement visées par toutes les informations médicales anxiogènes et peuvent facilement développer une dépression.

- Les **soignants**, en première ligne dans ce combat et donc, très exposés à la maladie mais aussi au **burn-out**, disposant de très peu de temps pour refaire surface et penser à eux.

- Les **adolescents**, pour qui le manque de contacts peut être source de frustration et de tensions au quotidien. Mais aussi **celles et ceux qui, en temps normal, misent tout sur l'hyperactivité et le sport.**
- Enfin, pour **les femmes et les enfants battus**, aujourd'hui enfermés avec leur bourreau, le risque de troubles de stress post-traumatique est, on l'imagine bien, également accru.

L'impact du confinement prolongé

Comme nous l'avons montré, le confinement « n'a pas les mêmes conséquences pour tous, selon les facteurs de protection psychique qui ont pu être acquis ou qui, hélas, font défaut », explique le neuropsychiatre Boris Cyrulnik dans un entretien à « L'Obs ». Il cite « ceux qui souffrent de fragilités psychiques antérieures, un trauma infantile, une enfance difficile, des conflits familiaux ou une précarité sociale.

David Gourion précise que nos humeurs, liées directement à la façon dont nous vivons le confinement, vont agir sur notre santé mentale. Cela peut être la solitude, l'enfermement, la promiscuité avec ceux avec qui nous sommes confinés, la rupture sociale, la frustration accumulée de ne pouvoir sortir, faire du sport, etc. Le fait de devoir changer ses habitudes peut aussi provoquer de l'anxiété. Autres données à surveiller : l'augmentation de la consommation d'alcool/de cigarettes/de médicaments, ou le fait qu'il existe ou non un climat de violence à la maison. Car les risques de violences familiales augmentent en période de confinement. L'autre facteur qui peut provoquer une peur et un stress importants, **c'est l'impossibilité de prédire l'évolution de la pandémie et la durée du confinement** (le fait d'avoir à nouveau prolongé la période de confinement, provoque un sentiment « d'incertitude », un problème « désagréable qui peut entraîner des conséquences sur le plan psychologique » .

Les conditions socio-économiques sont bien sûr un facteur aggravant. Se retrouver confiné en famille dans un logement exigu, ce n'est pas tout à fait la même chose que dans un grand appartement ou une maison avec jardin. Et si des pathologies apparaissent dans les populations défavorisées, elles pourraient ne pas bénéficier de soins aussi rapides et efficaces que les autres.

Un confinement prolongé peut créer un syndrome de stress post-traumatique

Il est observé, selon David Gourion, des états de stress post-traumatique, notamment chez les personnes qui ont eu un proche contaminé ou malade, ou bien qui ont été contaminées elles-mêmes.

En Chine, après un mois de confinement, environ 7 % de la population présentait des symptômes de stress post-traumatique : insomnies avec cauchemars, images mentales effrayantes intrusives et récurrentes, hypervigilance avec sentiment d'insécurité permanente, fatigue, problèmes de concentration...

Chez certaines personnes, l'épidémie vient réveiller des souvenirs traumatiques plus anciens, qui vont se réactiver de façon délétère.

Les signes manifestant que vous avez besoin d'une aide professionnelle

Troubles du sommeil, de l'alimentation (anorexie, boulimie...), consommation d'alcool, consommation excessive de cigarette ou de substances, de l'humeur, idées noires, réactions agressives envers vous-même ou envers les autres, tous ces comportements doivent être pris au sérieux. Ils montrent que vous n'allez pas bien et nécessitent une aide extérieure professionnelle. Vous pouvez appeler votre médecin, un psychologue ou un psychiatre : de nombreux thérapeutes proposent actuellement des consultations à distance par téléphone ou via Skype. Cela permet de faire un premier point et de se déplacer pour consulter uniquement en cas de réel besoin. "Pour beaucoup de personnes, il sera important de verbaliser et d'extérioriser ce qui a été mal vécu, après la fin du confinement. Il ne faut pas minimiser les conséquences psychologiques d'une telle épreuve : si les émotions n'ont pas été prises en charge à l'issue du traumatisme, des symptômes de stress post-traumatique apparaissent parfois quelques semaines, voire quelques mois, plus tard."

La nécessité d'aide psychologique

Il est confirmé qu'une aide psychologique (mise en place d'une **cellule psychologique dédiée**) peut être indispensable pour prévenir l'apparition de pathologies. La Chine a mis en place un numéro d'appel 7 jours sur 7, 24 heures sur 24 pour les personnes en situation de détresse psychique, avec un plan de gestion du stress adapté à chaque type de population : les anxieux, les malades, les familles, les personnes âgées. Dans ce contexte, **il faut développer des réseaux de soutien psychologique, en priorité à destination des soignants (personnel de santé), mais également ensuite à destination de la population.**

Aide, assistance et suivi psychologique

La peur de la maladie, le confinement qui se prolonge et l'absence de visibilité sur l'avenir, autant de facteurs qui suscitent chez les individus stress, anxiété et traumatisme. **Ces troubles génèrent un besoin d'écoute et de suivi psychologique : Il faut s'en charger.**

Devant le confinement et sa prolongation partielle et généralisée les Algériens, comme toute population, s'inquiètent davantage de l'avenir, d'autant que certains d'entre eux risquent de se retrouver sans ressources. **Tout cela rend urgent la création de cellules d'écoute et d'assistance pour les citoyens afin d'absorber leurs inquiétudes, angoisses et leurs appréhension et de les aider à les dépasser.**

L'objectif de la création des **Cellules d'assistance psychologique des victimes des effets du Coronavirus** est d'accompagner les personnes souffrant de troubles psychologiques dus au confinement.

Les profils des citoyens concernés, il peut s'agir particulièrement des personnes qui ont peur des contaminations, et avec le confinement et son prolongement celles qui commencent à avoir des angoisses par rapport à leur situation économique et les moyens de subvenir à leurs besoins et ceux de leurs familles et encore les gens qui ont déjà des

troubles psychiatriques et qui se trouvent privés d'aller consulter leur psychiatre, ce qui complique encore leur situation.

Il est à noter que ces personnes nécessitant de l'assistance souffrent généralement de troubles de sommeil, de cauchemars, d'une perte d'appétit et même d'une dépendance à des substances .

Où trouver de l'aide psychologique ?

Le confinement, période d'isolation peut entraîner avec elle de profonds **sentiments de lassitude, d'anxiété voire de dépression**. Si tel est votre cas, sachez que différents moyens sont à votre disposition pour bénéficier d'une aide psychologique.

En ces temps de pandémie, la peur se diffuse également. **En ce moment de confinement, on conçoit largement qu'on ait besoin de parler du coronavirus**. Les psychologues ont un travail important en ce qui concerne l'angoisse, la peur de transmettre comme d'être contaminé.

La solution de la téléconsultation

Dans un contexte épidémique national, les psychologues doivent être là pour écouter et soulager l'anxiété de ceux qui souffrent, et éviter que des décompensations viennent engorger les urgences, C'est pourquoi il est suggéré aux praticiens de poursuivre leurs activités en téléconsultation, par téléphone ou par visio-conférence. **Une nécessité pour continuer à suivre leurs patients habituels et offrir leurs services à de nouveaux en cette période de confinement.**

L'aide spécifique pour le personnel soignant (médical)

Cœuvrant aujourd'hui en première ligne dans la lutte contre le coronavirus, et confrontés directement à la maladie, et parfois à la mort, les personnels soignants font partie des populations les plus exposés aux risques d'anxiété et de dépressions. Ils **parlent beaucoup de leur fatigue, de leur sentiment d'impuissance**, de leur peur d'attraper la maladie et de contaminer leurs proches. Aussi, ils parlent de leur sentiment d'être abandonné.

À cet effet pour les assister et plus spécifiquement leur venir en aide, un numéro vert doit être mis à la disposition de ce personnel, qui serait anonyme et gratuit, et accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

De leur côté, les psychologues et les psychiatres, par sens de solidarité doivent **proposer leurs services gratuitement** aux soignants pendant la crise sanitaire. Ces services doivent continuer à exister même après la crise : **"Après le feu de l'action, il va y avoir des images ou des événements que les soignants vont revivre**. Ils auront alors besoin de les nommer". Et ce sera à leur tour d'être soignés et accompagnés.

Numéro vert pour les familles, les enfants et les opérationnels

Pour consolider les efforts du ministère de la Santé, de la population et des réformes hospitalières, doit être créé, un numéro vert d'assistance psychologique, orienté vers les familles, parents, enfants, et opérationnels, personnes âgées, personnes en situation de handicap. **L'objectif est de prendre en charge les familles et les enfants qui souffrent de troubles à cause du confinement**. Dans ces conditions, la relation du couple est affectée et les enfants ont des troubles du comportement tels que

l'angoisse, l'énurésie nocturne et les troubles de sommeil car ils ne comprennent pas la raison du confinement. D'où la nécessité d'un accompagnement psychologique fourni par des spécialistes .

Pour les aider, que leur proposent les psychologues ?

On doit leur apporter de l'aide pour éviter la surexposition aux médias, de rester connecté à leurs proches, de prendre l'information de sources fiables et de faire attention aux fake news (**les mettre à l'aise et leur donner des outils pour gérer cette situation difficile**). Et pour les cas graves, avec de forts traumatismes psychologiques, voire des intentions suicidaires, ils doivent être transférés à des spécialistes pour les prendre en charge.

Les contributions des psychologues (du privé) dans la solidarité

Pour participer à l'effort de solidarité nationale dans la lutte contre le Covid-19., les psychologues du secteur privé doivent offrir gratuitement de l'assistance psychologique aux citoyens par la création de centres d'appels spécialisé en santé psychologique.

Création de site internet

En outre un site internet permet désormais de téléconsulter gratuitement un psychologue ou un psychiatre bénévole. Il s'agit de répondre aux détresses immédiates et de prévenir les troubles dépressifs ou de l'humeur et le stress post traumatique.

Types de confinement

On distingue deux situations de confinement: **le confinement en solo et le confinement en communauté : en couple, avec la famille, les amis, les collègues de travail...** Lorsqu'on est solitaire, le confinement peut réellement être à l'origine d'une détresse psychologique. La personne peut avoir le sentiment d'être en prison... sans avoir commis le moindre crime ! Les ruminations sont alors teintées de colère et d'injustice : le danger, c'est de se renfermer sur soi-même, d'ajouter de l'isolement à l'isolement, de s'enfermer

Avec des conséquences psychologiques à la clé si la situation se prolonge... Est-il plus facile d'être confiné avec sa famille, ses amis ou ses collègues de travail ?

Pas forcément: conjugée au stress, la proximité (voire la promiscuité lorsqu'on est nombreux dans un petit espace) **fait rejaillir les non-dits et les désaccords** jusqu'ici soigneusement cachés sous le tapis. Le risque, c'est l'explosion : le problème, c'est que (dans ces circonstances particulières) **le moindre conflit peut prendre des proportions énormes**. En effet : "l'agresseur" aura la tentation de déverser toute son angoisse sur la "victime" tandis que celle-ci ne pourra pas réellement s'isoler pour "digérer" la situation... Le conseil du professionnel, pour garder la tête froide, on nous recommande de voir plus loin : le confinement n'est pas permanent, il va forcément s'arrêter un jour ou l'autre. C'est dans cet "après" qu'il faut se projeter pour surmonter ces instants difficiles.

Personne seule :

Comment éviter la déprime et garder le moral ?

Il faut limiter l'afflux massif d'informations pour éviter les fake-news ou les infos contradictoires.

Lorsqu'on est seul(e) et confiné(e), **on rajoute de l'isolement à un isolement déjà présent.** Il est donc absolument nécessaire d'entretenir un maximum de contacts avec sa famille, ses amis ou ses collègues de travail pour ne pas accroître le sentiment de solitude, déprimer et altérer son estime de soi.

La clef : parler de ses appréhensions et de ses craintes au maximum. Pour cela, **les permanences téléphoniques** peuvent être un bon moyen de briser la solitude. Les psychologues doivent proposer également des mini-consultations gratuites par téléphone. Par ailleurs, inutile de passer trop de temps à écouter les informations car **en cas de montée de stress, il sera plus difficile de se raisonner seul que si l'on est entouré.**

Concrètement, il faut limiter l'afflux massif d'informations pour éviter les fake-news ou les informations contradictoires et privilégier les échanges téléphoniques ou appels vidéos avec son entourage. Il faut également limiter l'usage des réseaux sociaux qui peuvent encore plus accroître le sentiment de solitude et véhiculer des infos anxiogènes.

En famille, en couple, avec des enfants...

Comment survivre au confinement ?

En famille, et ce quel que soit l'âge de ses enfants, il faut essayer de **maintenir un rythme quotidien** qui se rapproche autant que possible de notre rythme habituel **pour avoir des repères structurants.**

★ On structure ses journées :

- Fixer une heure de réveil pour chaque membre du foyer,
- S'habiller (on évite de rester en pyjama toute la journée pour éviter ce sentiment d'impassibilité) et échelonner tout au long de la journée les activités quotidiennes avec les enfants : devoirs, musique/coran, activité physique, travaux manuels... Les temps calmes sont également importants : prenez-les comme des occasions de se poser en famille, de prendre du bon temps avec ceux qui nous sont chers.
- Ne pas travailler dans son lit et déterminer une zone de travail dans votre logement. Il sera ainsi plus facile de séparer son activité professionnelle de ses activités personnelles.
- Prendre ses repas à heures fixes
- Respecter une heure de coucher.

★ On fait preuve de souplesse avec les autres membres du foyer :

- Chacun doit prendre un peu sur soi et faire preuve de tolérance, d'écoute et de compréhension. Ce huis-clos imposé peut tout à fait être l'occasion de belles discussions entre parents et enfants, de moments de complicité, et aussi de faire le point sur ses priorités.
- Pour les adolescents, la privation de liberté peut être mal vécue. A un âge où les relations sociales en dehors de la famille, les amis et relations amoureuses sont au centre des attentions, les restrictions sont souvent mal supportées. Hyper-émotivités, réactions impulsives, conflits avec la fratrie en sont les

conséquences. En tant que parents, il faudra être un peu plus souples que d'ordinaire et accorder des moments où l'ado pourra se retrouver un peu seul.

- Pensez à vos proches qui sont seuls et isolés et consacrez-leur du temps pour les écouter et leur apporter, à distance, des sources de plaisir (prendre des nouvelles par téléphone, faire un Skype, leur envoyer une lettre, un livre ou des photos, leur conseiller un bon film...)

Conseils de psychologues

Pour lutter contre la propagation rapide du coronavirus on doit se confiner chez soi. Anxiété, stress, ennui, solitude, dépression... **Comment garder le moral et rester positif pendant le confinement, que l'on soit seul à la maison ou en famille ?**

A circonstances exceptionnelles, mesures exceptionnelles. On est tenu de rester chez soi et d'éviter les déplacements non indispensables pour minimiser les contacts et limiter la propagation de l'épidémie de coronavirus .

Confiné, alors, comment garder le moral et ne pas tomber dans la dépression pendant cette période ? Isolement, repli sur soi, ennui... Comment ne pas se sentir psychologiquement seul ? **On vous accompagne avec les conseils suivants.**

Le Covid-19 devient **une occasion historique de changer tous ensemble**. Au-delà de l'évènement lui-même, c'est bien la **signification que l'on va donner à l'évènement qui va venir conditionner notre esprit**. Nos émotions négatives et positives vont avoir **des influences considérables sur la gestion de l'évènement**.

C'est le sens donné à la situation qui donne une protection psychologique, ce n'est pas une souffrance individuelle et isolée que nous traversons, mais une souffrance collective.

On sait que les émotions plus positives nous aident à résoudre nos problèmes, c'est donc sur elles qu'il faut miser pour maîtriser nos peurs. N'oublions pas ce qui va bien, ça nous donnera l'énergie pour mieux affronter ce qui va mal.

Avec la psychologie positive, on adopte des comportements qui nous aident à penser d'une manière positive pour la maîtrise de la situation, on peut affronter ses peurs et ses inquiétudes. Ces conduites nous permettent également de surpasser le stress post-traumatique.

En cette période de confinement, pour que ça ne devient un supplice, **il faut vivre pleinement l'instant présent**. Le plus important pour tenir sur la durée, **c'est de ne pas se réjouir que ce soit fini ! Il ne faut surtout pas compter les heures et les jours ! Il faut se sentir exister dans son corps (...) et de cette manière-là on avance avec le temps et on est presque surpris quand c'est terminé !**

La quarantaine est une situation anormale qui peut menacer notre intégrité tant on réagit tous différemment : nos émotions peuvent être différentes en fonction de nos antécédents personnels, notre culture... Ce sont nos émotions qui guident notre état d'esprit.

Comment cultiver le sens d'émotions plus positives ?

Une prise en charge médico-psychologique est opportune pour aider à surmonter les répercussions de la crise sanitaire sur le mental. Que l'on soit directement concerné par le virus ou non, il ne faut pas hésiter à consulter un **professionnel de santé**. En fonction des symptômes et du niveau de traumatisme, un professionnel peut vous orienter et vous accompagner en téléconsultation à comprendre et résoudre le problème.

Dans ce contexte épidémique national, s'ils ne sont pas des professionnels de santé, les psychologues **participent au maillage des soins psychiques et de la santé mentale**, ils doivent être là pour écouter et soulager l'anxiété de ceux qui souffrent.

Leurs conseils :

- **Ne pas culpabiliser**

L'anxiété est normale, ne pas culpabiliser de la ressentir, c'est une pression supplémentaire. Laissez la vague passer, relaxez-vous par les moyens possibles et partagez cette émotion pour la comparer avec la réalité des choses. Ça apaise très souvent.

- **Comprendre qu'il est normal d'avoir des angoisses :**

On est confiné, on pratique une forme inédite de distanciation physique (dite sociale), tout est chamboulé ; c'est donc normal d'avoir peur.

- **Se raisonner positivement soi-même**

Se concentrer aussi sur ce qui va bien et pas seulement sur ce qui va mal, c'est la base de la psychologie positive qui consiste à prêter attention à ce qui va bien dans nos vies comme si, au fond, faire attention à ce qui va bien nous empêche de voir ce qui va mal.

- **Rester positif**

Malgré cette crise sanitaire inédite, qui peut faire l'objet d'un traumatisme pour certains, l'objectif est de se forcer à voir les bons côtés des choses. Plus facile à dire qu'à faire, évidemment. L'être humain a une énorme capacité de résilience. Il y a une beauté cachée dans chaque événement éprouvant et sentir cette solidarité nationale .

- **Aller bien ensemble**

Un confinement altruiste : la communication est essentielle, il faut garder du lien par l'intermédiaire des réseaux sociaux, par téléphone et essayer de faire du bien autour de soi, certes à distance, mais aider les autres, ceux que l'on sait seuls : quand on reste chez soi, c'est aussi pour protéger les autres, c'est important d'avoir ce type de comportement parce que ça génère en nous des émotions positives.

- **Éviter que les conversations tournent uniquement autour du coronavirus :**

ce sont des conversations anxiogènes qui favorisent la panique.

- **Limiter les sources d'information anxiogènes :**

Regarder des infos négatives toute la journée peut conduire à une cristallisation

- **Ne pas céder à la mauvaise panique des fausses rumeurs**

Eviter de tout mélanger, c'est important que nous arrivions à faire un usage sensé et raisonné de l'information, c'est important de ne pas (s')affoler.

La crise actuelle dans notre société nous conduit à adopter un regard d'adulte quant aux difficultés, se dire que nous devons avoir des comportements respectueux par rapport aux autres.

- Maintenir une attitude objective :

Ne pas se projeter dans des scénarios catastrophes et ne pas les anticiper

- Ne pas oublier tout ce qui fonctionne bien.

Notre état fonctionne, nous n'allons pas mourir de faim, nous avons pour la plupart d'entre nous les moyens de garder un contact avec l'extérieur grâce à Internet.

- Garder une routine qui répond à ses besoins essentiels :

Garder du lien social, bien manger, bien dormir. Il faut essayer d'avoir un rythme régulier.

- Ne pas mélanger

On a tendance à tout mélanger : la crainte de la maladie, la crainte d'avoir de gros problèmes, la crainte économique, les aspects financiers de cette situation...

- Se rassurer

C'est important de prendre le temps de se rassurer sur l'idée que nous aurons suffisamment de ressources ; que nous sommes dans un pays où nous pouvons nous appuyer les uns sur les autres, que nous sommes dans un État qui fonctionne où on peut encore s'alimenter.

- Apprendre à se sentir bien, en sécurité chez soi

Nous sommes, d'une part, certes, dans une situation extrême de confinement, mais nous sommes, d'autre part, dans notre appartement, notre maison, plus ou moins à l'étroit pour nombre d'entre nous, mais nous bénéficions de l'électricité, de l'eau courante ! **Il faut arriver à réunir toutes ces choses qui font qu'on se trouve bien dans ce lieu malgré tout, développer le plus d'affect positif à l'égard de cet endroit où nous sommes en sécurité".**

C'est très important de s'armer de bonnes ondes pour la suite en tenant compte du confort qui nous entoure.

- Profiter de ce temps pour continuer à se faire du bien :

Il faut essayer de se centrer sur ce qui est agréable pour apaiser ses angoisses. Certains, par exemple, profitent de cet événement pour se reposer, ce qui peut être salvateur.

- Prendre soin de son corps

Un corps sain dans un esprit sain : l'adage populaire prend tout son sens en temps de crise. **Prendre soin de soi permet de ne pas laisser place à la peur. Il faut bien dormir car le sommeil préserve de la dépression et augmente les défenses immunitaires. Il faut aussi bien manger, s'hydrater et bouger. Évidemment, il faut éviter l'alcool/la cigarette et d'autres substances car cela multiplie l'anxiété et le risque dépressif.**

- Créer un contact différent avec autrui quand nous sommes à l'extérieur

Quand nous sortons dans la rue, le risque, c'est ne plus voir souvent, dans les quelques humains que nous croisons, des porteurs de virus qui se méfient de nous et dont nous nous méfions en retour. Le problème, c'est que plus vous augmentez la distance, plus vous augmentez la méfiance...

Peut-être qu'on pourrait se regarder avec le sourire et se dire bonjour, chercher un contact à distance, essayons tous les uns les autres de se regarder, de se saluer.

- Exprimer et montrer sa solidarité :

Un message important à faire passer « Si je suis au fond du trou, il y aura toujours quelqu'un pour moi ».

C'est l'autre versant de cette période. Une forme de complicité, une note d'espoir à laquelle se raccrocher. Les personnes remarquent qu'elles ne sont pas seules. C'est pour cela qu'il est nécessaire de les informer sur les dispositifs de soutien qui existent. Des gens se mobilisent tous les jours.

Pour préserver sa santé mentale: **Il faut accepter le fait qu'on a perdu notre vie d'avant, avoir une certaine expérience en la matière et essayer de vivre comme si on n'est pas confiné.**

Des stratégies pour gérer l'anxiété

Le **coronavirus** continue à se propager à l'échelle mondiale, l'anxiété liée à l'épidémie est également en hausse.

Bien que le fait de ressentir de l'anxiété en réponse à une menace soit une réaction humaine tout à fait normale, un niveau d'anxiété élevé et constant **peut compromettre nos ressources psychologiques en temps de crise**. Et les personnes qui souffrent déjà d'anxiété et de troubles connexes sont particulièrement susceptibles de rencontrer plus de difficultés psychologiques pendant la crise du coronavirus. Les suggestions suivantes de Jelena Kecmanovic, Adjunct Professor of Psychology, Georgetown University peuvent vous aider à **gérer l'anxiété** liée à la crise que nous traversons.

S'entraîner à accepter l'incertitude

Le fait de ne pas supporter l'incertitude rend plus vulnérable à l'anxiété. Une étude réalisée pendant la pandémie de grippe A (H1N1) de 2009 a montré que **les personnes qui avaient plus de mal à accepter l'incertitude de la situation étaient plus susceptibles de ressentir une anxiété élevée**.

Il convient donc **d'apprendre à faire progressivement face à l'incertitude** dans la vie quotidienne en relâchant les comportements de contrôle.

Commencez modeste : par exemple, retenez-vous d'envoyer immédiatement un SMS à un ami la prochaine fois que vous chercherez la réponse à une question. Partez en randonnée sans vérifier la météo au préalable. En renforçant votre tolérance à l'incertitude, vous pouvez réduire votre propension à consulter Internet pour vous tenir au courant de l'évolution de la situation.

Combattre le paradoxe de l'anxiété

L'anxiété augmente proportionnellement à la quantité de choses dont on essaie de se débarrasser. Ou comme le disait Carl Jung, « Tout ce à quoi l'on résiste persiste ».

La lutte contre l'anxiété peut prendre de nombreuses formes : boire plus que de raison, manger un peu trop ou abuser des séries Netflix... On peut aussi chercher du réconfort en permanence auprès de ses amis, de sa famille ou de spécialistes de la santé. Cela peut aussi se traduire par la consultation obsessionnelle des flux d'informations en ligne, dans l'espoir de calmer ses craintes. Bien que ces comportements puissent aider

momentanément, ils peuvent aggraver l'anxiété à long terme. Leurs stratégies d'évitement se retournent presque toujours contre eux.

Laissez plutôt les pensées, les sentiments et les sensations physiques liées à l'anxiété vous envahir temporairement, en acceptant l'idée que l'anxiété fait partie intégrante de l'expérience humaine. Lorsque des vagues d'anxiété liées à l'épidémie affluent, prenez des notes ou décrivez cette expérience aux autres, sans aucun jugement. Résistez à l'envie de fuir ces pensées ou ces sensations, ou d'apaiser vos craintes en vous informant de façon compulsive. Paradoxalement, faire face à l'anxiété sur le moment aide à l'apprivoiser sur le moyen terme.

Dépasser son anxiété existentielle

Ce qui menace notre santé déclenche la peur qui sous-tend toutes les autres craintes : la peur de la mort. Face à ces rappels de leur propre mortalité, les gens peuvent se retrouver consumés par l'anxiété liée à la préservation de leur santé, et se focaliser de façon disproportionnée sur tout signe de maladie.

Essayez de vous connecter à ce qui a du sens pour vous, à ce qui compte dans votre vie, qu'il s'agisse de spiritualité, des relations avec vos proches ou de l'engagement pour une cause qui vous tient à cœur. Démarrez un projet important que vous aviez remis à plus tard, et embrassez pleinement vos choix de vie. Se concentrer sur le « pourquoi » de la vie ou chercher à le découvrir peut vous aider à surmonter une anxiété inévitable en cette période de crise.

Ne pas sous-estimer sa capacité de résilience

Beaucoup de gens craignent de ne pas s'en sortir si le virus se manifeste au travail, dans leur famille ou dans leur foyer. Ils s'inquiètent de la façon dont ils feront face à une quarantaine, à la fermeture d'une garderie ou à une perte de salaire. L'esprit humain est doué quand il s'agit de prédire le pire.

Mais les recherches montrent que les gens ont tendance à surestimer la gravité des conséquences liées à des événements difficiles et, dans le même temps, à sous-estimer leur capacité à faire face et à s'adapter aux situations difficiles.

N'oubliez pas que vous êtes plus résistant que vous ne le pensez. Cela peut vous aider à atténuer votre anxiété.

Ne pas surestimer la menace

Certes, le virus peut être dangereux, en raison de son taux de mortalité estimé entre 1,4 % et 2,3 %. Tout le monde devrait donc prendre sérieusement toutes les précautions nécessaires pour lutter contre sa propagation.

Mais il faut garder à l'esprit que les humains ont tendance à exagérer le danger associé à des menaces inconnues par rapport à celles qu'ils connaissent déjà, comme la grippe saisonnière ou les accidents de voiture. La couverture médiatique constante contribue au sentiment de danger, ce qui entraîne une peur accrue et une escalade du danger perçu.

Pour réduire l'anxiété liée à cette actualité, je vous recommande de limiter votre exposition aux informations sur le coronavirus à 30 minutes par jour, maximum. Et n'oubliez pas que nous sommes plus anxieux lorsque nous sommes confrontés à des situations que nous ne pouvons pas comparer à une situation connue. L'anxiété que

cela provoque, c'est là le cercle vicieux, rend les choses encore plus terribles à vivre.

Prendre – encore plus – soin de soi

En ces temps difficiles, il est important de se rappeler les méthodes éprouvées de prévention et de réduction de l'anxiété. Dormez suffisamment, faites régulièrement de l'exercice, pratiquez la pleine conscience, passez du temps dans la nature et utilisez des techniques de relaxation lorsque vous êtes stressé.

Le fait de privilégier ces comportements pendant la crise que nous traversons peut contribuer grandement à améliorer votre bien-être psychologique et à renforcer votre système immunitaire.

Au besoin, faire appel à l'aide d'un professionnel

Les personnes les plus touchées par l'anxiété et les troubles connexes peuvent être particulièrement éprouvées par cette période d'épidémie. Par conséquent, elles peuvent ressentir des symptômes qui interfèrent avec leurs relations sociales, leur capacité de travail, ou leur capacité à prendre soin d'elles et des autres.

Si vous vous sentez concerné, recherchez une aide professionnelle auprès de votre médecin ou d'un professionnel de la santé mentale. La thérapie cognitivo-comportementale et certains médicaments peuvent aider à traiter efficacement les problèmes d'anxiété.

Bien que vous puissiez vous sentir impuissant pendant cette période stressante, ces stratégies peuvent vous aider à éviter d'être submergés par l'anxiété et à mieux traverser l'épidémie.

Comment faire de cette épreuve un événement positif ?

La première chose à faire, en ces temps difficiles, est de se recentrer sur soi, pour ne pas se laisser gagner par l'anxiété. Moins facile qu'il n'y paraît. (Nous sommes dans une société qui n'a pas l'habitude de développer ses ressources intérieures. En général, on va plutôt chercher des solutions à l'extérieur de nous.. Là, il va falloir aller puiser au fond de soi tout ce qui permet de s'auto-rassurer). En s'aidant toutefois de quelques points de repères : la famille ou les amis sont le meilleur soutien. (Communiquer, parler, extérioriser ce que l'on ressent en cette période est fondamental. On prend ainsi de la distance avec nos points d'angoisse.

On est alors capable, dans un deuxième temps, de se recentrer sur soi, de réfléchir à qui l'on est, à ce que l'on veut. C'est le bon moment pour reconsidérer sa vie, effectuer un petit bilan et formuler de nouveaux projets qui vont nourrir l'espoir d'un jour meilleur ! Eloignez-vous des émotions négatives, contagieuses pour votre famille.

Acceptez que cette période soit un temps de pause et de lâcher prise pour tous. Si vous devez continuer à gérer votre travail (en même temps que les tâches de la maison ou la continuité pédagogique de vos enfants, ce qui est un vrai challenge, on le sait !), n'oubliez pas de vous accorder des temps de repos juste pour vous, indispensables pour tenir le coup.

Faites de cet éloignement physique un atout pour dire "non" à une surcharge de travail. (En cette période particulière, ne rajoutez pas de la contrainte à la

contrainte en vous laissant gagner par une pression familiale ou professionnelle : vous risqueriez d'exploser).

Des outils pratiques pour nous aider

- **Décrochez du coronavirus.** Bannissez les informations en continu ou les réseaux sociaux et n'y consacrez pas plus d'une demi-heure par jour. Lisez, écoutez de la musique/du coran ou plutôt regardez un bon film plaisant !
- **Mettez en place une routine pour adapter votre quotidien et organiser votre journée :** planifiez et structurez votre temps, comme vous le feriez au travail / même si vous ne le faites pas habituellement au travail), et gardez une activité physique régulière (footing autour de chez vous durant les horaires autorisés) ou gym chez soi !).
- **Tenez un journal de bord :** (Ecrire tout ce que l'on vit est un outil intéressant pour évacuer les émotions négatives et prendre de la distance avec nos ressentis). Cela permettra de ne pas oublier les différents états émotionnels par lesquels nous sommes passés.

Mais aussi de faire le point, une fois le confinement terminé, sur les ressources que nous aurons réussi à mobiliser. On pourra ainsi s'en féliciter et mesurer notre degré de résilience. Se rendre compte que l'on est capable de surmonter ce type d'épreuve donne aussi de la force et une confiance en soi pour continuer sa vie.

- **Stimulez votre imagination et variez les plaisirs :** organisez des jeux ou défis en famille, des ateliers et compétitions de cuisine, des journées à thème, testez de nouvelles activités manuelles, regardez des photos tous ensemble... Vivez l'instant présent, aussi petit soit-il !
- **Profitez-en pour faire tout ce que vous n'avez pas le temps de faire habituellement :** ranger vos armoires, lancer le grand ménage de printemps, désencombrer le garage, trier vos photos, amorcer une démarche zéro déchet, apprendre une langue étrangère...
- **Résistez à la pression d'en faire trop sur tous les plans et lâchez prise si la charge de travail est trop grande par ailleurs :** tant pis si la maison n'est pas impeccable et les devoirs pas faits aussi bien que d'habitude durant cette période ! Faites ce que vous pouvez, avec les ressources dont vous disposez. Chaque situation est particulière et personne ne viendra vous juger.
- Si vous avez la chance d'avoir un jardin, **aérez-vous au minimum 30-45 minutes par jour.**
- Et surtout, **n'oubliez pas de rire !**

APRES LE CONFINEMENT

La reprise de l'école

Actuellement toutes les écoles sont fermées pour cause d'épidémie au coronavirus (covid -19). Toutefois, il est important de se préparer au retour en classe. Une reprise inédite.

Confinés chez eux à cause du coronavirus, certains parents (assurément qu'ils ne sont pas tous) font l'école à la maison depuis le début du confinement.

Après une certaine "euphorie" du début suite à cette annonce, et un temps de mise en place, d'organisation entre les parents et les établissements scolaires pour poursuivre une forme d'enseignement à distance, une nouvelle vie a commencé avec de nouveaux repères, un rythme particulier, une cohabitation souvent difficile. En attendant le retour aux salles de classe, il faut profiter pour faire un premier bilan avec petits et grands, et se préparer à l'après.

La fin de l'école à la maison : les plus et les moins

Au fil des semaines, l'enthousiasme des débuts a pu retomber, la patience des parents est mise à rude épreuve (les parents ne sont pas des enseignants... enseigner est un véritable métier et on ne peut pas s'improviser expert et pédagogue !).

De plus, d'après Catherine Pierrat, psychologue, "dans la relation parent-enfant, il y a des enjeux affectifs importants qui modifient la relation pédagogique : le parent ne peut s'empêcher de projeter sur son enfant ses ambitions personnelles et sa propre expérience de scolarité. A ceci, s'ajoute le fait que de nombreux parents assurent cette mission en plus de leur travail/télétravail, et des conséquences du confinement : organisation particulière pour les courses, cohabitation 24 heures sur 24 etc..."

Les bonnes résolutions du début ont pu s'effiloche au fil du temps : les séances de sport quotidiennes se sont raccourcies, le temps dédié aux études également.

Les rythmes peuvent également avoir "glissé" : on a pu petit à petit laisser dériver les horaires (on se couche et se lève plus tard...). Le temps autorisé pour aller sur les écrans, maîtrisé en début de confinement, s'est peut-être allongé...

Bref, la période du "on fait comme si on allait à l'école mais à la maison" a pu se transformer en "on est à la maison et on fait de temps en temps des devoirs de vacances". Une situation néanmoins variable selon les élèves.

En effet, à en croire Julie Levy, enseignante, "les semaines de confinement n'ont pas été des vacances. Les professeurs ont assuré la "continuité pédagogique" et les enfants ont continué à travailler à distance à un rythme soutenu, voire très soutenu pour certains. Bravo aux parents (et aux grands-parents/grands frères/grandes sœurs) qui ont dû, du jour au lendemain, enfiler leur casquette de professeur !".

En résumé, selon elle, on ne peut pas parler véritablement de "remise au travail", puisqu'il n'y a pas eu de rupture. Cependant, quel que soit le rythme de votre enfant pendant l'épidémie, il faut se préparer au retour en classe "classique".

Préparer son enfant aux avantages à retourner à l'école normale

Cette période de confinement va prendre fin et il va falloir retourner dans la vraie vie " et ce ne sera pas simple aussi bien pour les parents que pour les enfants car même si le confinement a des inconvénients, il a aussi des avantages et ce sont ces derniers que nous aurons des difficultés à abandonner," tient à préciser Catherine Pierrat. L'annonce de réouverture des écoles va s'accompagner logiquement de la levée du confinement, ce qui va être une forme de libération et va être vécue positivement. Il y aura vraisemblablement un délai entre la date de l'annonce et la date de rentrée ce qui va laisser un temps pour préparer les enfants à retourner à l'école.

Le mieux est d'expliquer le plus simplement possible aux enfants la situation en insistant sur tous les avantages de cette reprise scolaire. "La réouverture des écoles va signifier également la reprise du travail pour les parents. Soyez donc enthousiastes de retravailler sinon, vos enfants ne comprendront pas", insiste la psychologue.

En un mot, montrez l'exemple !

Renouer avec l'attention, la discipline et les exigences scolaires

Soyons clair, en temps normal, la fin d'année scolaire est une période de relâchement... il fait beau, les enfants sont fatigués et moins concentrés. Qu'en sera-t-il cette année ? Selon Julie Levy, "il y aura sûrement un peu d'excitation à reprendre l'école, mais très vite professeurs et élèves vont retrouver leurs rituels, leur rythme. Tout devrait se faire de manière très naturelle. Les enfants pour lesquels cette fin d'année scolaire est charnière ont conscience qu'il faudra être sérieux en cette fin d'année particulière pour ne pas être perdus".

En ce qui concerne la discipline exigée à l'école, elle n'est pas forcément la même que celle demandée à la maison. De plus, et de nombreux parents s'en sont rendu compte pendant le confinement, face aux exigences de l'enseignement, les parents n'ont pas le même "poids" que les enseignants. Beaucoup de parents ont entendu : " mais la maîtresse, elle ne fait pas comme ça ! " ou " le maître lui me laisse écrire comme ça ! " ou encore " avec ma maîtresse je peux utiliser le dictionnaire ! " etc.... Pour Catherine Pierrat : " encore une fois, les parents ne peuvent pas se substituer aux professionnels de l'enseignement et ils n'ont pas le même "statut" en matière d'autorité. Mais, nous pouvons néanmoins faire confiance à nos enfants et aux enseignants pour reprendre rapidement leurs marques en matière de discipline et d'attention".

En pratique, des activités telles que le yoga ou la méditation peuvent avoir de nombreux effets bénéfiques sur l'attention et la concentration.

Ne pas mettre son enfant sous pression

Psychologue et enseignante partagent le même point de vue : cette année scolaire a été spéciale pour tous. Sans compter l'ambiance générale anxiogène. Les professeurs en ont pleinement conscience. Il y aura donc une bienveillance toute particulière de leur part au moment de la reprise. Et ce ne sont pas quelques semaines de confinement qui vont

mettre en l'air la scolarité de vos enfants. Il serait inutile et contre-productif de leur mettre la pression.

"C'est peut être l'occasion de repenser, formuler et communiquer à nos enfants certaines valeurs sur les études ", suggère Catherine Pierrat.

Plutôt que de vivre et faire vivre aux enfants l'école comme une "obligation" et une contrainte, nous devons encourager leur désir d'apprendre . Ceux-ci sont naturellement curieux et ce depuis leur plus jeune âge, nous devons donc susciter et encourager cette curiosité.

Il est important aussi de bien connaître et cerner chaque enfant (ses goûts, ses forces et ses faiblesses) afin de lui permettre de développer ses points forts, s'épanouir, plutôt que de se concentrer sur ses manques et ses points faibles.

Il faut également remettre du sens sur les études pour les plus grands : il faut expliquer à votre ado l'intérêt (son intérêt) d'apprendre. Lui faire comprendre qu'il ne travaille pas pour ses parents mais pour lui. Il faut l'aider à faire le lien entre ses envies d'avenir et les matières enseignées. Il faut l'aider à donner un sens aux efforts qu'il doit fournir à l'école et ses projets de vie, son avenir.

De son côté, Julie Levy tient à rappeler "que les parents ont tendance à se mettre beaucoup plus la pression que leurs enfants eux-mêmes, alors qu'il faut bien se dire que nous sommes tous dans le même bateau".

Anticiper la reprise: Conseils de psy

Quelques jours avant de retourner en classe, en tant que parents, vous pouvez mettre en place un certain nombre de choses pour une reprise en douceur. Parmi lesquelles :

- Préparer le matériel scolaire (qui a dû un peu s'éparpiller dans la maison, ou s'abîmer au cours du confinement) avec votre enfant. Vous pouvez également acheter quelques nouvelles fournitures pour marquer cette "rentrée très spéciale " (pourquoi pas un nouveau cartable ou une nouvelle trousse ?) ;
- Aller en promenade jusqu'à l'école pour vous familiariser à nouveau avec le trajet, et revoir le bâtiment scolaire ;
- Contacter ses camarades de classe et pourquoi ne pas inviter quelques copains à la maison avant la reprise ? Histoire de se retrouver et renouer les liens scolaires et sociaux... ;
- Reprendre un horaire strict de lever et de coucher (avec le rituel) comme en "temps d'école" ;
- Échangez avec votre (vos) enfant(s) sur ses craintes, ses angoisses, ses interrogations ;
- Etre très à l'écoute de ses réactions et ses éventuels symptômes (troubles du sommeil, de l'alimentation, du comportement).

Le jour J : rentrée post-confinement en pratique

- ◆ Préparez tout la veille (cartable, vêtements...) ;
- ◆ Prévoyez de prendre du temps le matin pour se préparer sans stress et dans une ambiance détendue (le rythme du confinement était différent et on pouvait passer une heure au petit-déjeuner...ce qui ne sera plus le cas) ;

- ◆ Organisez-vous pour accompagner votre (vos) enfant(s), sans courir en prenant le temps pour le trajet et pour le temps de séparation (n'oubliez pas que vous allez passer d'un contact et d'une présence 24h sur 24 à une séparation toute une journée !);
- ◆ Prévoyez idéalement de venir chercher votre (vos) enfant(s) le soir après l'école (sans passer par l'étape garderie/étude) pour écouter ses impressions, ses commentaires et accueillir ses émotions.
- ◆ "Ce sera un peu comme une deuxième rentrée" en fin d'année... Il y aura sûrement un peu de stress, mais pour la plupart, cela devrait se faire dans la joie ! Après des semaines enfermés chez eux, les enfants seront pressés de retrouver leurs copains, mais aussi leur maître/sse et l'ambiance de la salle de classe ", assure l'enseignante.

Que faire quand l'enfant ne veut pas retourner à l'école?

D'après la psychologue : " il est tout à fait normal qu'un enfant puisse ne pas avoir envie de retourner à l'école, (surtout après cet intermède si particulier lui-même anxiogène), et manifeste une certaine anxiété ". **"Néanmoins, cette situation devrait être rare car les enfants ont besoin, comme nous adultes, de retrouver des interactions sociales. Ils ont hâte de retrouver leurs copains"**, souligne Julie Levy, avant d'ajouter **"si votre enfant exprime son envie de rester à la maison, il va falloir en comprendre les raisons. La reprise de l'école après une longue période à la maison, peut générer du stress, comme une rentrée scolaire de septembre... Il peut y avoir un peu de timidité à retrouver ses copains ou son/sa maître/sse qu'on n'a pas vu depuis longtemps. Ou peut-être de la peur liée au fait d'avoir " tout oublié " et de ne plus savoir travailler". Rassurez votre enfant en lui disant que tous ses camarades vont se retrouver dans cette situation, et que son professeur a bien conscience de tout cela. La reprise des apprentissages va se faire en douceur. Pour les plus petits, la reprise signifie aussi se séparer de papa et/ou maman avec, qui on est resté collé pendant plusieurs semaines.**

"Rassurer, oui , mais pas trop", nuance la psychologue. En effet, cela pourrait avoir un effet inverse à celui escompté car trop le rassurer lui transmet finalement le message qu'il a raison de s'inquiéter.

En récapitulé, faites confiance à votre enfant, renforcez-le quand il réagit avec courage et concentrez-vous sur les actions à mettre en place pour l'aider à gérer son stress et l'accompagner dans cette période très particulière.

L'ENTREPRISE/L'ORGANISATION ET LA CRISE

Rôle de l'entreprise

La lutte contre le Covid-19 s'annonce de longue haleine. Elle ne se joue pas seulement sur le plan sanitaire. Elle concerne aussi la vie économique et sociale, soumise en quelques jours à de profonds bouleversements.

Dans la gestion de la crise du coronavirus, auprès de ses salariés, l'entreprise a un rôle important à jouer. L'employeur, pour le bien être de ses collaborateurs, son rôle est fondamental et indispensable **même en période de confinement**.

Il est à rappeler ainsi qu'au-delà des problématiques économiques et financières de l'entreprise, les populations confinées peuvent rencontrer des problématiques psychologiques et psycho-sociales. L'entreprise a un rôle clef de bienveillance à jouer dans le bien-être psychologique de ses collaborateurs.

Pour l'entreprise, il est à préciser que les mesures de santé doivent être la première priorité. Il est important pour les entreprises de faire preuve de solidarité et de travailler ensemble pour protéger le personnel, les communautés locales et les clients, ainsi que pour assurer le bon fonctionnement des chaînes d'approvisionnement, de la fabrication et de la logistique. L'entreprise a donc un rôle important tant pour la société que pour ses salariés.

Le stress traumatique

Outre les conséquences économiques, la crise sanitaire que nous traversons aurait un coût humain important, à ne pas négliger. Les coûts humains de la pandémie » qui ne se limiterait pas qu'aux pertes humaines, mais comprendrait aussi les « effets physiques sur les personnes infectées, ainsi que le traumatisme mental et la peur, auxquels presque toute la population est confrontée.

La peur qui émanerait des inconnues de l'évolution de la pandémie et de ses conséquences en termes sur la santé économique, physique et mentale, dans ce contexte angoissant, et solitaire, la colère augmente et l'empathie semble décliner.

Les attentes des collaborateurs

Le confinement général, la fermeture des établissements scolaires, ainsi que la fermeture des commerces non essentiels au bon fonctionnement de la nation pour lutter contre la propagation du coronavirus créent des pressions supplémentaires. Par ailleurs, les salariés, même ceux placés en télétravail, sont confrontés à toutes ces pressions tout en devant maintenir leur productivité.

Face à leur isolement, les attentes des collaborateurs à l'égard de leur entreprise et leurs managers sont extrêmement élevées. Les entreprises et les managers doivent ainsi **garder une présence** auprès des salariés et **ne pas les laisser livrés à eux même**. Le cadre professionnel se doit d'être maintenu.

Vous managers, montrez l'exemple !

Ainsi, dans ce contexte d'impacts humains, il est important que les entreprises soient les **sources d'informations les plus fiables et les plus crédibles**. En effet, l'employeur serait davantage **générateur de confiance**. Il est recommandé la **publication de mises à jour** quotidiennes sur le site Web de l'entreprise avec la contribution de scientifiques et d'experts. Elles permettent de contrer les messages politisés et les fake news.

Il est recommandé également aux entreprises d'être présentes pour leurs salariés et de faire passer des messages clés sur ce qu'elles mettent en place pour leurs collaborateurs et dans leurs communautés. Egalement, c'est aux entreprises et aux dirigeants de montrer l'exemple : même le PDG peut montrer qu'il travaille dans les mêmes conditions que ses collaborateurs, tout en restant efficace dans son leadership.

Les différents rôles de l'employeur

Rôle d'information

- Informer sur les règles d'hygiène à respecter pour éviter la propagation du virus,
- Informer sur la conduite à tenir en cas de retour d'une zone touchée, avant même de revenir sur le lieu de travail,
- Informer sur les dispositifs de prise en charge financière en cas de confinement, isolement.

Rôle de sensibilisation

- Sensibiliser aux règles d'hygiène en répétant les messages, via tous supports possibles,
- Sensibiliser sur la nécessité de chacun d'être acteur de sa santé, responsable afin que le virus ne se propage pas.

Rôle de préservation de la santé des travailleurs du fait du travail

- Eviter les déplacements en zones à risque de contamination.
- Exiger de chaque travailleur le respect de consignes des pouvoirs publics de confinement, d'éloignement, au retour d'une zone à risque.
- Déclencher une prise en charge par le SAMU (Service d'Aide Médicale Urgente), en cas de cas suspect, sans aucune autre prise en charge intermédiaire (ni médecine hospitalière, ni service de santé au travail interentreprises), afin de limiter le risque de contamination.

L'heure est à l'information et la sensibilisation pour la préservation de la santé du travailleur !

L'entreprise doit s'adapter à l'épidémie du coronavirus

Pour réduire l'impact de l'épidémie sur la continuité des activités, l'entreprise doit mettre en place des mesures nécessaires, correspondantes, efficaces et rigoureuses. Pour toute entreprise/structure, si les conséquences de l'épidémie ne sont pas correctement anticipées on risque l'effondrement. Pour éviter cela, on doit prendre des mesures en conséquence et **mettre en place un plan de continuité de l'activité.**

À quelles difficultés les entreprises doivent-elles faire face?

En cas d'épidémies et risques provenant d'agents transmissibles émergents comme le Coronavirus, les entreprises font face, évidemment, au risque infectieux. Mais au-delà de cette première menace, directe, les conséquences sociales et psychologiques peuvent elles-aussi avoir des répercussions importantes sur leur fonctionnement.

Le fait que des infections se produisent au sein de l'entreprise peut faire émerger des tensions. Il a été constaté récemment que des individus peuvent par exemple rapidement se retrouver stigmatisés parce qu'ils présentent des symptômes infectieux. Les entreprises ont donc intérêt à anticiper les effets de ce risque infectieux. L'impact

sur le bien-être psychologique des salariés de cette situation d'épidémie doit aussi être pris en compte.

Des ressources pour les entreprises

Avant tout, rappelons que les entreprises et institutions algériennes ne sont pas seules: l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a déclaré une urgence sanitaire de portée internationale, ce qui signifie que de nombreux pays se sont préparés à faire face à l'épidémie. Chez nous, les autorités algériennes ont installé un **Comité scientifique de suivi de l'évolution de la pandémie du Coronavirus** pour communiquer, notamment en matière d'information en temps réel sur la réalité de l'épidémie.

Les entreprises, de plus, peuvent faire appel à leurs propres experts sanitaires, les médecins et les infirmiers des services de santé au travail. Ces services eux-mêmes peuvent ainsi aider les entreprises à la prévention, et informer les salariés comme les dirigeants ou leurs instances sur les éléments de santé, y compris sur le rappel des mesures d'hygiène élémentaires.

Les entreprises sont en effet dans l'obligation de fournir les moyens de prévention adaptés pour protéger la santé de leurs salariés. Les professionnels de santé au travail en poste dans les entreprises peuvent aussi participer à la surveillance en communiquant directement avec les autorités de santé pour leur faire remonter les informations.

Le salariat a aussi son rôle à jouer

Effectivement. En observant scrupuleusement les consignes d'hygiène, tout d'abord. Ensuite, en évitant de se rendre sur son lieu de travail en cas de symptômes avérés tels que fièvre ou toux. Enfin, si l'on revient d'une région à risque, dont les autorités tiennent des listes à jour, on reste chez soi, et si on a un problème de santé on fait appel aux services de santé pour se déclarer.

Il est de la responsabilité des entreprises de rappeler que cette vigilance concerne tout le monde. Nous sommes encore à un moment de l'épidémie où la prévention a un sens et peut influencer sur son développement.

Recommandations

a/ Continuer à informer ses équipes, leur expliquer que nous sommes en train de vivre une situation d'exception, et qu'il faut continuer à s'impliquer pour son entreprise - ou la collectivité - sur la période.

b/ **Utiliser les outils à disposition pour garder le lien.** Une boucle WhatsApp peut faire des miracles. Enfin il faut absolument penser à l'après, **organiser des webinaires pour stimuler les salariés**. Il ne s'agit pas de dire dans deux mois : « c'est la rentrée ! » et de voir comment ça se passe. Il faut élaborer un plan de mise en œuvre, et l'exécuter au moment de la reprise.

Pour ce faire, il ne faut pas négliger de **créer une cellule stratégique** en plus de la **cellule de crise**. La cellule de crise doit agir et réagir ; la cellule stratégique doit penser l'après. Il faut **mettre la crise à profit pour réfléchir au monde de demain**, sinon c'est le risque de passer à côté de quelque chose d'important.

Il faut élargir le champ de conscience de l'entreprise et penser à l'avenir.

Mettre à profit cette période de confinement

Cette crise inédite que nous traversons est aussi une occasion de mettre à profit ce moment pour renforcer encore nos compétences dans la perspective de la reprise de l'activité.

Dans cette guerre contre le Covid-19, notre premier devoir est naturellement d'être solidaire des décisions des pouvoirs publics et de l'engagement des personnels de santé, qui sont héroïquement en première ligne. Mais de toutes les crises, même les plus graves, émergent parfois des opportunités qui permettent de se préparer aux périodes qui vont suivre. Même s'ils ne l'ont pas voulu, beaucoup de salariés disposent aujourd'hui d'un espace de liberté concernant l'organisation de leur temps. En raison du confinement, du chômage partiel ou technique et du temps économisé en transports, ils sortent de facto de la logique du temps de travail encadré.

Que faire de ce temps libre (contraint) ?, comment le valoriser au maximum afin de ne pas simplement le passer devant Netflix ou des jeux vidéo ?

Lire, réfléchir, s'occuper de ses proches... mais aussi mettre à profit ce moment pour renforcer encore ses compétences dans la perspective de la reprise de l'activité.

Il y aura un avant et un après-crise sanitaire pour tous les individus **comme pour les entreprises**, les Etats et nos sociétés en quête d'un modèle durable : **individuellement, notre devoir est aussi de saisir toutes les opportunités de formation et de progression personnelles.**

Les nombreux outils de e-learning aujourd'hui disponibles le permettent. C'est d'autant plus opportun compte tenu des règles qui entourent le chômage technique.

Les salariés sont des acteurs de leur formation

Les salariés deviennent des **acteurs de leur formation**. Ils ont donc tout loisir d'utiliser cette période pour renforcer leurs compétences,. Mettre à profit cette période d'inactivité pour améliorer leur savoir-faire est presque une évidence.

Renforcer ses compétences aujourd'hui permettra de se préparer à la sortie de crise, lorsque la relation entre l'entreprise et ses clients , dans toutes ses dimensions se rétablira.

Dans tous les secteurs d'activité, il faudra se préparer à traiter de nombreux dossiers en suspens, à résoudre des litiges, à répondre à des réclamations, à rassurer sur la reprise progressive des activités et sur des délais de livraison mais aussi à partager la joie de voir la vie reprendre son cours normal. Dans ce genre de situation, exprimer ses compétences en matière de relation client, de gestion des situations difficiles, de savoir-être, sera **particulièrement apprécié. Il est donc de la responsabilité des entreprises et de leurs collaborateurs d'anticiper dès maintenant cette situation, afin d'être des acteurs engagés de la reprise de l'activité économique.**

Une autre raison devrait aussi inciter les salariés et leurs employeurs à s'engager dans des actions de formation. La période que nous traversons se caractérise par un grand isolement. Or, **s'engager avec d'autres dans un acte pédagogique permet de créer un lien social, de nourrir le sentiment d'être ensemble, même à distance et de lutter contre la solitude.**

Pour tous ces motifs, ce moment grave est pourtant propice à faire ce travail de formation, à la fois pour combler le manque professionnel que provoquent le confinement et le chômage partiel, mais aussi pour se préparer à la reprise de l'activité économique et pour éprouver à nouveau les joies du vivre ensemble.

Préparer les salariés à l'après-crise

Dans cette crise, en tant qu'entreprise, le plus important est de faire corps, garder le lien avec les équipes, et surtout les préparer au monde d'après. Comme se fait et se pratique dans les opérations de stratégie, de crises et de restructurations d'entreprises, il est primordial de garder le lien, d'informer ses employés de la réalité des événements et surtout de - déjà - penser à l'après-crise.

Nous savons que par définition, **une crise est toujours soudaine et surprend par son ampleur**. Personne n'y est jamais préparé, les chefs d'entreprise ne font pas exception. Ici, nous faisons face à une crise qui touche plusieurs pays. Elle nous montre à quel point les plans de continuation d'activité sont, de manière générale, sous-évalués par rapport à la réalité.

Ce qui est intéressant, c'est le **déni collectif** qui a précédé. Il suffit de faire l'exercice de relire les articles de presse publiés durant le début de propagation du virus, ou les valeurs de la bourse à cette même période... c'est le « monde d'avant ».

L'impact du coronavirus n'est pas le même

L'impact du virus, selon la taille et le secteur d'activité, diffère d'une entreprise à une autre. **Les entreprises** qui auront le plus de mal sont celles qui étaient déjà fragiles avant la crise, notamment celles qui sont sous-capitalisées, ou qui n'avaient pas engagé leur transformation. Une entreprise qui transforme son modèle régulièrement a peu de chance de subir ce type de crise. **À l'inverse, celles qui se transforment peu, vont être particulièrement touchées.**

Avis

A mon sens, les entreprises algériennes (publiques) et les structures administratives, dans leur majorité ne vont pas être impactées. Avec les mêmes infrastructures et capacités, et les mêmes ressources financières, elles peuvent garder et assurer le même niveau de production et présenter aux clients les mêmes prestations de services même avec un taux de présence (du personnel) limité à 50 %. On dispose du personnel en pléthore ! Aux managers de trouver la solution adéquate et efficace pour ce personnel en surabondance !

Comment se préparer à la reprise du travail

Le déconfinement nourrit tous les espoirs de reprise « normale » du travail. Il reste cependant beaucoup d'inconnues avant de reprendre le chemin de nos bureaux et de retrouver les collègues. Mais d'ores-et-déjà, une certitude : **les pratiques et les**

réflexes professionnelles vont changer. Toute la durée de confinement, et l'épidémie mondiale de Coronavirus, vont faire évoluer la manière de travailler. Quelles sont les nouvelles habitudes qu'il faudra prendre et surtout, comment s'y préparer dès maintenant ?

A la reprise, moins de contacts physiques dans l'entreprise

La pandémie mondiale de Coronavirus aura eu pour effet de replacer les mesures d'hygiène élémentaires au centre des préoccupations de chacun. Véritable barrière à la transmission du Covid-19, et plus largement de tous les microbes - la distanciation physique (dite sociale) est devenue la norme ces dernières semaines et laissera probablement quelques traces post-confinement.

Les salariés des entreprises - peu importe sa taille - auront sans aucun doute pris quelques habitudes qui se feront ressentir dans le quotidien professionnel de reprise. Notamment, les poignées de main et autres contacts physiques pour se saluer devraient disparaître totalement au profit de gestes éloignés. Idem, par exemple, pour les rituels alimentaires : les paniers de fruits laissés à la disposition des salariés risquent de tomber aux oubliettes et les pauses cafés/goûters partagés vont devoir se réinventer.

Préparons-nous à travailler différemment

Garder le lien avec ses salariés

L'erreur que peut commettre l'entreprise serait de considérer le chômage partiel comme des congés forcés. Dans cette situation de crise, il est primordial de **créer un lien social et numérique entre ses équipes...** et surtout, de **se préparer pour la reprise.** Il faut que les dirigeants comprennent que **tous les publics de l'entreprise doivent être informés, que les employés doivent recevoir des informations.** L'idée n'est pas de tomber dans la naïveté et de promettre que tout ira bien, mais de **communiquer la réalité des événements.** C'est nécessaire pour **ne pas démobiliser ses équipes** et éviter que la machine à fantasmes ne se mette en route.

L'entreprise, en tant que corps social, est dans une situation d'exception. Il faut évidemment penser l'urgence du moment, mais **le vrai sujet est celui de la reprise.** Si **les équipes sont démobilisées,** il faut prédire un important taux d'absentéisme à venir. Elles se retrouvent pour grande partie dans une espèce de statut où elles n'ont plus vraiment de fonction opérationnelle, ne sont plus sollicitées intellectuellement. **Ce serait un vrai traumatisme de laisser les gens livrés à eux-mêmes pendant plusieurs semaines sans les préparer à « l'après-crise ».**

La crise du coronavirus et les mutations des entreprises

La crise du coronavirus est un évènement historique. L'organisation interne des entreprises va en être complètement changée et repensée, **cette crise étant un accélérateur de changement** : après le COVID-19, nous ne reviendrons pas à ce que nous avions avant. Cette pandémie confirme une nécessité : les structures deviennent de plus en plus horizontales, plus décentralisées, plus agiles et flexibles, et nous démontre la fragilité des structures pyramidales et hiérarchiques traditionnelles, ce qui devrait accélérer la diffusion de tendances innovantes dans toutes les structures.

La quête de sens au travail

Le temps permet à l'esprit de vagabonder. Peut-être que certains ont utilisé le temps offert par le confinement à la réflexion sur les notions de bonheur au travail et de sens au travail.

D'un point de vue professionnel, l'épidémie de Coronavirus permet de s'interroger sur le sens de toute chose et celui du travail en particulier. L'envie de revoir sa façon de travailler ou son rapport au travail ont peut-être émergé dans certains cerveaux. Voire même, des projets de reconversion professionnelle pour l'après confinement ont pu se concrétiser.

Le sens au travail va probablement devenir une quête, **une priorité** chez de nombreux salariés ébranlés par l'épidémie de Coronavirus. Les nouvelles aspirations ou manières d'envisager le travail, l'entreprise, et la société vont amener les entreprises à se repenser, à redéfinir les valeurs qu'elles véhiculent. Choisir son nouvel employeur en fonction de ses valeurs morales, conjuguer éthique et travail, voici qui pourrait être la quête de certains cadres lors de la reprise du travail.

Pour les salariés qui n'ont pas d'aspiration de reconversion, ce sont peut-être les modalités de travail qui seront revues. Comme les horaires de travail.

Le travail ne s'exercera probablement plus avec les mêmes contraintes qu'avant parce qu'on sait à présent qu'on peut les dépasser et se recentrer sur ce qui nous paraît comme essentiel : la famille pour certains salariés, le travail pour d'autres.

Impact sur les rapports humains, impact sur les modes de travail, impact sur le sens au travail, le Coronavirus aura un impact non-négligeable sur l'exercice du travail après le confinement. Il existe un autre domaine qui devrait bénéficier des changements de pratiques dans les entreprises : l'écologie. Si certains gestes écolos font d'ores et déjà partis du quotidien professionnel, il est fort à parier que nous devons nous préparer à aller plus loin. Le Coronavirus va probablement laisser place à une conscience écologique plus accrue dans les entreprises.

La quête d'authenticité

Le confinement nous donne tous l'occasion de réfléchir et de se recentrer : comment travailler autrement, comment continuer à produire (de manière plus éthique), comment transformer le travail et les entreprises, comment également protéger l'indépendance des travailleurs en maintenant la solidarité et l'unité.

Le besoin d'authenticité est propre à chaque organisation. Il s'agit de **transformer le modèle de la structure afin qu'elle puisse créer un pacte de confiance** autour du dirigeant qui incarne l'authenticité, une valeur forte et fédératrice pour tous les collaborateurs.

L'émergence de l'intelligence collective

Selon Glaser (1994), « une compétence nouvelle est maintenant exigée des employés, des ouvriers aux décideurs : **celle de travailler productivement et collaborativement dans les équipes** ». L'intelligence collective apporte du sens et de l'adhésion aux problèmes complexes et évolutifs auxquels sont confrontés les organisations.

Depuis le début du confinement la plupart des entreprises fonctionnent avec des collaborateurs confinés (chez eux), ce qui complique la communication et le travail en équipe. En cette période de crise, **les outils de travail collaboratifs devenus indispensables permettent de centraliser tout le patrimoine informationnel**. Ainsi, en plus de notre façon de travailler, **ce sont nos schémas de pensée qui vont se trouver modifiés : davantage d'engagement et de coopération devrait en résulter**.

Flexibilisation des structures

En continuité de cette crise, Il sera nécessaire de flexibiliser le marché du travail ce qui permettra d'augmenter la productivité des entreprises.

L'entreprise doit devenir un écosystème où ce ne sont plus les statuts et les réglementations qui rassemblent mais les compétences, les expériences, les savoir-faire, les individus ...

L'écosystème est, à la fois un espace d'opportunités que l'organisation peut explorer et/ou exploiter, et également une multitude de collaboration flexible, agile et évolutive capable de tirer parti de l'intelligence collective et de l'intelligence collaborative de tous.

Des structures plus agiles

Dans un contexte de crise, notamment en ce moment avec le COVID-19, **les modes de management et les organisations ont souvent besoin d'être ajustés pour mieux répondre aux exigences de flexibilité souhaitées par les clients et la situation**. Le modèle organisationnel et économique d'une structure flexible est fondé sur sa souplesse dans le travail, dans sa structure générale des emplois et dans ses ressources humaines.

L'augmentation de l'autonomie des collaborateurs

Augmenter l'autonomie des collaborateurs est **une responsabilisation accrue leur permettant de prendre des initiatives pour innover et gérer les situations difficiles**. Leur autonomie va donc apporter plus d'horizontalité dans le management d'équipe, mais aussi plus de collaboration grâce à des outils facilement accessibles par tous, à tout moment.

La création d'un écosystème solide

Les entreprises sont entrées de plain-pied dans « l'ère du co » : **co-création, co-design, co-développement, co-branding, co-construction, collectif, collaboratif, écosystème...**, une ère caractérisée par la **pollinisation des collaborations, des communautés, du collectif et le développement de l'open innovation**. A « l'ère du co », savoir penser le rapport à l'autre est devenu un préalable obligatoire à la réussite d'une structure. Aujourd'hui c'est la diversité des écosystèmes, la variété des acteurs locaux et des compétences qui accompagne la réussite d'une structure et le bien-être de ses collaborateurs.

Les entreprises doivent préparer maintenant le jour d'après

Le confinement décrété pour lutter contre le coronavirus a mis des dizaines et des dizaines d'entreprises au ralenti, voire à l'arrêt, ainsi que des millions de salariés au chômage partiel. Mais en coulisses, les neurones tournent déjà à plein régime pour préparer la reprise. Car lorsque viendra le temps de déconfinement, il sera impossible de reprendre comme avant. **La priorité sera encore accordée à la protection des salariés, et c'est bien la capacité des sociétés à relever ce défi qui déterminera si elles peuvent reprendre leurs activités.**

Anticiper l'après confinement est essentiel pour les entreprises. Et cette préparation doit se faire dès à présent.

La crise a mis en relief l'importance d'anticiper et de prévoir des procédures en amont pour assurer la continuité de l'activité en cas de crise, et ce notamment grâce au télétravail.

Mais l'élément important est que les entreprises doivent préparer dès à présent le jour d'après au travers de scénarios d'anticipation et d'un plan d'action dédié.

Comment les entreprises peuvent-elles anticiper la reprise

Structurer le processus de reprise d'activité apportera de la clarté et de la méthodologie dans ce contexte d'incertitude. **Définir un plan d'action clair et complet** permettra d'anticiper et coordonner cette reprise d'activité. Il faut pour cela :

- Identifier les activités clés à reprendre en priorité (sites, personnes clés, etc.),
- Identifier les interdépendances (certains services ne pourront pas fonctionner sans d'autres services, fournisseurs ou prestataires),
- Lister les contraintes (nouvelles règles sanitaires, nouvelles règles de travail, etc.),
- Tenir compte de la reprise économique globale (déplacements internationaux limités jusqu'à nouvel ordre, levée du confinement variable en fonction des pays, etc.),
- Anticiper des scénarios d'évolution pour répondre au plus vite à de potentielles difficultés ou opportunités.

« Si la reprise n'a pas suffisamment été réfléchie en amont, les conséquences peuvent être lourdes, voire fatales pour l'entreprise. »

Afin de repartir sur de bonnes bases, il est essentiel de capitaliser sur ce début de crise au travers d'un retour d'expérience. Cet exercice permet de faire ressortir les forces et faiblesses dans la gestion de la crise COVID-19 et de pallier les dysfonctionnements identifiés dans cette phase de reprise. **L'humain étant au cœur du dispositif, un projet d'une telle ampleur ne pourra fonctionner sans l'adhésion des collaborateurs.** Il faudra donc mettre l'accent sur la communication pour gagner leur confiance, mais aussi celle des clients et des partenaires.

Que risque-t-il de se passer si on n'anticipe pas la reprise ?

Si la reprise n'a pas suffisamment été réfléchie en amont, **les conséquences peuvent être lourdes, voire fatales pour l'entreprise.** Un défaut de préparation pourrait avoir des impacts d'ordre :

- A. **Humain** (atteinte à l'intégrité physique des collaborateurs en cas de non-respects des règles d'hygiène, perte de confiance des collaborateurs et leur démobilisation, etc.),
- B. **Opérationnel** (surchauffe de l'activité si la reprise n'est pas menée de manière progressive ou au contraire activité ralentie en cas d'indisponibilité d'un fournisseur ou prestataire non anticipée),
- C. **Réputationnel ou image d'entreprise** (mauvaise image aux yeux des collaborateurs ou partenaires en cas de mauvaise gestion ou mauvaise communication),
- D. **Juridique** (non-conformité aux règles sanitaires, non-respect à l'obligation de santé et de sécurité de l'employeur, etc.).

« L'ensemble du tissu économique étant impacté, la capacité de reprise d'une entreprise dépend également de la reprise de ses parties prenantes. »

Comment cette reprise va-t-elle se passer ?

Beaucoup d'incertitudes subsistent encore, notamment s'agissant des contraintes sanitaires et donc logistiques qui accompagneront cette reprise, il est donc difficile pour l'heure de se prononcer. **Ce que l'on sait c'est que la reprise sera progressive**, il n'y aura pas de retour à la normale dès le premier jour. L'ensemble du tissu économique étant impacté, **la capacité de reprise d'une entreprise dépend également de la reprise de ses parties prenantes** (fournisseurs, sous-traitants, prestataires, partenaires, etc.), ce qui implique de prendre en compte l'environnement global et donc de **prioriser les activités à redémarrer.**

Quel que soit le domaine d'activité, la reprise pourra être facilitée si l'entreprise l'a **anticipée au travers d'un schéma de reprise d'activité.** Un projet de reprise dans un **contexte national et international complexe n'étant possible qu'avec l'adhésion de tous**, les dirigeants se devront de communiquer en amont sur la façon dont l'entreprise prendra en compte le caractère imprévisible des prochaines semaines pour ne pas déstabiliser plus encore les collaborateurs, **mais au contraire les rendre acteurs du succès.**

Savoir préparer les opportunités de demain

Après la sidération des premiers jours, la gestion des urgences, l'adaptation des conditions de travail, la mise en place de moyens de sauvegarde de l'entreprise, vient la question suivante : **Que va-t-il se passer et comment préparer l'après Covid-19 ?**

La crise que nous traversons est d'une ampleur rare, elle est vectrice de stress et d'inquiétude mais **elle suscite également quantité de messages de solidarité, de mouvements de sympathie, voire d'empathie, avec les différents acteurs du drame qui se joue.**

S'ajoute à cela le confinement auquel la majorité d'entre nous est contrainte... Quelle situation inédite d'être enfermé chez soi pour plusieurs semaines. Heureusement les réseaux sociaux sont venus à la rescousse via Skype ou WhatsApp afin de **garder un lien même virtuel avec nos proches.**

Et les entreprises dans tout ça... comment continuer à fonctionner ?

L'économie est à l'arrêt et même le e-commerce a considérablement ralenti, les livraisons n'étant que très partiellement assurées. Que faire durant cette période de ralentissement ? La réponse tient en deux mots : **communiquer et préparer.**

- Communiquer, car il faut maintenir le lien avec sa communauté. Pas un lien mercantile, mais plutôt un lien émotionnel, fait de soutien, de partage et d'empathie avec ses clients. Ils ont besoin de se sentir membre d'un collectif.
- Préparer, car après la période de privation et son lot de frustrations, viendra une période de consommation, qui couplée avec l'arrivée des beaux jours va être source d'opportunités. C'est certain, à la fin de ces périodes de restrictions, l'ambiance sera positive voire même euphorique. La population retrouvera la liberté et la joie de flâner dans les villes. L'enjeu pour les entreprises sera d'être au rendez-vous !

Comment ?

D'abord, en pérennisant et capitalisant sur la proximité et le sentiment d'appartenance créés virtuellement avec les clients en leur donnant rendez-vous « physiquement », dans les points de vente existants ou par le biais de boutiques éphémères.

Ensuite, en conceptualisant ce rendez-vous, avec un storytelling dédié autour de valeurs communes, des notions de retrouvailles entre la marque et sa communauté et un teasing efficace.

Par ailleurs, la réalisation de ces rencontres doit être totalement insérée dans la stratégie omnicanal afin de capitaliser sur l'intégralité de l'expérience client avec la détermination d'objectifs clairs et chiffrés.

Il faut faire de ce rendez-vous un moment unique d'abord humainement mais également au niveau business.

Conseils et consignes

- Chaque jour compte, mais la question première est celle de la santé et de la sécurité des salariés,
- N'oublions pas que beaucoup de secteurs fonctionnent aujourd'hui et le font en toute sécurité. Cela prouve que c'est possible, et nous pouvons aussi apprendre beaucoup de leurs pratiques.
- Il faut avoir un esprit de reprise responsable.
- La reprise de travail doit être bien préparée, organisée et communiquée.
- Il est essentiel que les entreprises en attente montrent d'abord qu'elles sont capables de reprendre le travail en assurant la santé de leurs collaborateurs et des visiteurs ou du public le cas échéant,
- Une réouverture progressive des commerces peut être envisagée, avec «une première phase d'ouverture avec un taux défini de personnes.
- Ce que acteurs (commerces et prestataires ont mis en place en termes de distanciation physique - avec les marquages au sol et la file dans la rue à un mètre de distance entre les gens - et de protection du personnel fonctionne et doit pouvoir fonctionner pour toutes autres activités.

PILOTER SON ENTREPRISE

I - LE MANAGEMENT PROACTIF DES URGENCES ET DES CATASTROPHES

Des événements imprévus tels qu'un incendie, une panne de système informatique ou une catastrophe naturelle peuvent avoir de graves conséquences sur une entreprise, voire la mener à la faillite. Les entrepreneurs, managers, leaders **devraient avoir un plan d'action pour gérer les situations de crise et assurer la continuité des affaires**. Un plan d'actions pour gérer les crises vous aidera à ne pas sauter des étapes essentielles dans la confusion du moment.

A- Pourquoi se doter d'un plan d'urgence ?

Un plan de gestion des urgences majeures bien défini constitue un élément important pour l'entreprise. En plus de servir de guide au cours d'une situation d'urgence, le plan d'intervention d'urgence comporte d'autres avantages.

L'élaboration de ce plan peut permettre de **détecter des risques** passés inaperçus susceptibles d'aggraver une situation d'urgence, et de les **éliminer**. Le processus de planification permet de mettre à jour des lacunes, notamment le manque de ressources (équipement, personnel qualifié, fournitures) qui **peuvent être corrigées** avant qu'une situation d'urgence ne survienne. En outre, un plan d'intervention d'urgence **favorise la sensibilisation** à la sécurité et souligne **l'engagement** de l'organisation envers la sécurité de ses employés.

L'inexistence d'un tel plan pourrait entraîner des pertes considérables, telles que de nombreuses victimes et, éventuellement, la faillite de l'organisation.

Certains pratiquent la politique de l'autruche et prétendent que « Ça n'arrivera pas ici ». Il se peut que les gens ne veuillent pas consacrer le temps et les efforts nécessaires pour examiner le problème. Toutefois, la planification en cas d'urgence demeure un aspect important de l'exploitation d'une entreprise.

Comme les situations d'urgence sont bien réelles, il est nécessaire de se préparer. Lors d'une situation d'urgence, la nécessité de prendre rapidement des décisions de même que le manque de temps, de ressources et de personnel qualifié peuvent entraîner le chaos. En raison du moment de survenue et des circonstances, on ne peut pas suivre la chaîne normale de commandement ni compter sur les moyens de communication habituels. **Le stress provoqué par la situation peut altérer le jugement, ce qui peut entraîner des pertes importantes.**

B- L'objectif général d'un plan d'intervention d'urgence

Un plan d'intervention d'urgence précise les marches à suivre pour gérer les situations imprévues et soudaines. **L'objectif est d'être prêt à :**

- Prévenir les accidents mortels et les blessures.
- Réduire les dommages causés aux bâtiments, aux stocks et à l'équipement.
- Protéger l'environnement et la communauté.
- Accélérer la reprise des activités normales.

L'évaluation de la vulnérabilité **constitue la première étape de l'élaboration d'un plan. Elle permet de déterminer :**

- Les probabilités qu'une situation survienne
- Les moyens disponibles en vue de maîtriser ou de prévenir la situation
- Les ressources nécessaires pour chaque situation

A partir de cette évaluation, il est possible d'établir des marches à suivre appropriées en cas d'urgence.

A l'étape de la planification, il importe d'obtenir la participation de plusieurs groupes. Ainsi, le comité de santé et de sécurité au travail peut apporter une contribution précieuse et favoriser un engagement accru des employés. Il convient également de consulter les autorités locales compétentes puisqu'elles seront peut-être appelées à prendre en charge les catastrophes ou les urgences majeures et qu'elles disposent de ressources additionnelles. La communication, la formation et les exercices de crise périodiques garantiront une prise en charge adéquate de la situation en cas de mise en œuvre du plan d'intervention.

a- Evaluation de la vulnérabilité

Par définition les situations d'urgence sont des événements inattendus, cependant il est **possible de les prévoir** avec un certain degré d'exactitude. La première étape consiste à estimer et à déterminer quels sont les risques auxquels une entreprise est exposée.

Au moment de dresser la liste des risques, **les rapports d'incidents antérieurs et les expériences professionnelles ne sont pas les seules sources valables d'information.** Les urgences graves étant des événements rares, on peut obtenir de plus amples renseignements sur les risques d'origine technologique (chimique, physique) et naturelle en **consultant les services des incendies, les compagnies d'assurances, les ingénieurs-conseils et les organismes d'Etat.**

b- Les risques d'origine technologique et naturelle

1-Exemples de risques technologiques :

1. Panne d'électricité
2. Coupure de l'alimentation en eau
3. Déversement de liquides inflammables
4. Pannes du réseau de télécommunications
5. Défaillance structurelle majeure
6. Exposition à des rayonnements ionisants
7. Libération accidentelle de substances toxiques
8. Libération intentionnelle d'agents biologiques dangereux ou de produits chimiques toxiques
9. Effondrement de bâtiment
10. Incendie
11. Explosion
12. Autres activités terroristes

Les zones où des substances inflammables, des explosifs ou des produits chimiques sont utilisés ou entreposés doivent être considérées comme les **endroits les plus propices aux urgences liées à des dangers technologiques.**

2- Les risques naturels ne sont pas les mêmes partout : liste des risques éventuels :

1. Inondations
2. Périodes de froid ou de chaleur intense
3. Tempêtes de neige ou de verglas
4. Autres tempêtes de vent
5. Tremblements de terre
6. Tornades
7. Pandémies, comme la grippe, **le Coronavirus**

A tenir compte de la possibilité qu'un de ces événements puisse en déclencher un autre. Par exemple, une explosion peut provoquer un incendie et l'effondrement d'un bâtiment, alors qu'un tremblement de terre peut causer plusieurs des événements technologiques.

C- Les séries d'événements ou de décisions à envisager

Après avoir identifié les risques, il faut **recenser leurs principales conséquences**, notamment :

1. Événements consécutifs (p. ex., incendie survenant à la suite d'une explosion)
2. Évacuation
3. Victimes
4. Dommages causés à l'infrastructure du bâtiment
5. Destruction de dossiers ou de documents très importants
6. Équipements endommagés
7. Interruption de travail

Ces événements détermineront les mesures à prendre, par exemple :

1. Annoncer l'état d'urgence.
2. Donner l'alerte.
3. Évacuer la zone de danger.
4. Fermer le robinet d'arrêt principal.
5. Demander de l'aide de l'extérieur.
6. Commencer les opérations de sauvetage.
7. Assurer les premiers soins aux victimes.
8. Lutter contre l'incendie.

Il faut finalement dresser une liste des ressources nécessaires et de leur emplacement :

1. Personnel qualifié
2. Fournitures médicales
3. Matériel de communication auxiliaire
4. Matériels de lutte contre l'incendie
5. Ambulances
6. Bloc électrogène
7. Appareils de protection respiratoire
8. Détecteurs de rayonnements et de produits chimiques
9. Équipements mobiles
10. Vêtements de protection
11. Équipements de sauvetage

a- les éléments d'un plan d'intervention d'urgence

Le plan d'intervention d'urgence comprend :

1. Tous les scénarios de catastrophes et de situations d'urgence possibles de même que leurs conséquences, les mesures nécessaires, les marches à suivre écrites et les ressources disponibles
2. Une liste détaillée du personnel, y compris leur numéro de téléphone à domicile, leurs rôles et leurs responsabilités

3. Les plans d'étage
4. Des cartes à grande échelle sur lesquelles sont indiqués les chemins d'évacuation et les canalisations de service (p. ex. gaz et eau)

Puisque le plan sera probablement un document volumineux, **il importe de remettre aux membres du personnel des instructions écrites précisant les tâches particulières de chacun en cas d'urgence.**

Un plan d'intervention d'urgence **comporte** entre autres les éléments ci-dessous. Ces éléments peuvent ne pas englober toutes les situations dans tous les milieux de travail, mais ils permettent d'orienter de manière générale l'élaboration d'un plan d'intervention d'urgence pour un milieu de travail particulier.

b- Objectif du plan d'intervention

L'objectif résume brièvement la raison d'être du plan d'intervention, c'est-à-dire réduire le nombre de blessés et les dommages aux biens ainsi qu'à l'environnement lors d'une situation d'urgence. De plus, il précise clairement quels membres du personnel peuvent mettre en œuvre le plan dans l'éventualité où la chaîne normale de commandement ne serait pas rapidement fonctionnelle. Au moins un de ces membres doit être présent sur les lieux en tout temps lorsque les locaux sont occupés. Les pouvoirs dont ces personnes sont investies doivent être clairement précisés.

c- Organisation des situations d'urgence

A désigner un coordonnateur des situations d'urgence de même qu'un coordonnateur suppléant et leur donner la formation appropriée. Toutefois, le personnel se trouvant sur place pendant une situation d'urgence joue un rôle essentiel pour s'assurer que des mesures immédiates et efficaces sont prises pour limiter les pertes le plus possible.

Dans certains cas, il peut être possible de rappeler les employés qui ne sont pas de service pour qu'ils aident, mais il faut habituellement prendre les décisions primordiales immédiatement.

Les tâches, les responsabilités, les pouvoirs et les ressources doivent être **clairement définis. Parmi les responsabilités qu'il faut assigner, on compte :**

1. Signaler la situation d'urgence.
2. Mettre en route le plan d'intervention d'urgence.
3. Assurer le commandement.
4. Établir les communications.
5. Alerter le personnel.
6. Confirmer que l'évacuation est terminée.
7. Prévenir les organismes externes.
8. Vérifier si les lieux sont complètement évacués.
9. Informer la population des risques éventuels.
10. Demander de l'aide aux organismes externes.
11. Coordonner les activités des divers groupes.
12. Informer la famille des victimes.
13. Fournir des soins médicaux.
14. S'assurer que les robinets d'arrêt d'urgence sont bien fermés.
15. Donner le signal de fin d'alerte.
16. Informer les médias

Le résumé des mesures d'intervention prévues pour chaque situation d'urgence peut servir à compléter la liste des responsabilités. Dans le cas des organisations qui fonctionnent avec un effectif réduit pendant certains quarts de travail, certaines personnes doivent assumer des **responsabilités supplémentaires** en situation d'urgence. Il faut désigner un nombre suffisant de suppléants pour chaque poste de responsabilité afin de s'assurer que des personnes autorisées sont sur place en tout temps.

Voici quelques organismes externes qui peuvent fournir de l'aide le cas échéant (le délai d'intervention varie) :

1. Services des incendies
2. Équipes de secours mobiles
3. Services ambulanciers
4. Services de police
5. Compagnies de téléphone
6. Hôpitaux
7. Sociétés de services publics
8. Entreprises voisines
9. Organismes gouvernementaux

Il importe de communiquer avec ces organisations à l'étape de la planification en vue de discuter du rôle qu'elles devront jouer au cours de la situation d'urgence. Il convient **d'envisager de conclure une entente d'assistance mutuelle avec les installations industrielles avoisinantes.**

Il faut planifier des activités de coordination afin d'éviter les conflits de responsabilité. Par exemple, les policiers, les pompiers, les ambulanciers, l'équipe de secours, les pompiers de l'entreprise et les secouristes peuvent se trouver sur les lieux de l'accident en même temps. Une chaîne de commandement préétablie est nécessaire dans de telles situations pour éviter les difficultés organisationnelles. **Dans certaines circonstances, un organisme extérieur peut prendre la direction des opérations.**

L'éventualité d'éprouver des problèmes de communication a été mentionnée dans plusieurs contextes. **Des efforts doivent être déployés pour trouver d'autres moyens de communication en cas d'urgence, en particulier en ce qui concerne le personnel clé, notamment le commandant en chef, le commandant de secteur, les ingénieurs, les pompiers, le personnel soignant, les sauveteurs et les membres des organismes externes.** Selon la taille de l'organisation et l'aménagement des lieux, il peut être indiqué de mettre sur pied **un centre d'urgence pourvu d'un système de communication auxiliaire.** Tous les membres du personnel chargés d'alerter les gens ou de diffuser l'information doivent avoir en leur possession **une liste à jour des numéros de téléphone et de l'adresse des personnes avec qui ils pourraient devoir entrer en contact.**

d- Marches à suivre en cas d'urgence

Nombre de facteurs dictent la marche à suivre en cas d'urgence, notamment :

1. Nature de l'urgence
2. La gravité de la situation
3. La taille de l'organisation
4. La capacité de l'organisation de faire face aux situations d'urgence
5. La rapidité d'intervention des organismes d'aide externes
6. L'aménagement des lieux

Dans toutes les situations d'urgence, il faut tenir compte d'éléments communs à tous les plans, **soit la préparation avant l'incident ainsi que les mesures visant à signaler la situation, à évacuer le personnel, à soigner les victimes et à contenir le danger.**

Les catastrophes naturelles, comme les inondations et les grosses tempêtes, sont souvent précédées de signes avant-coureurs. Le plan doit tirer parti de ces signes en prévoyant, par exemple, la mise en place de sacs de sable, le transfert d'équipements aux endroits voulus, la fourniture d'autres sources d'électricité, d'éclairage et d'alimentation en eau, ainsi que d'équipements supplémentaires, et le déplacement du personnel spécialisé. Donner l'alerte par étape permet habituellement de mettre en place des mesures d'intervention de manière organisée.

L'ordre d'évacuation revêt la plus grande importance lorsqu'on alerte les employés. Pour éviter toute confusion, un seul type de signal doit être utilisé. **Les sirènes, les sonneries d'incendie, les sifflets, les feux clignotants, la radiomessagerie ou le bouche-à-oreille sont souvent utilisés à ces fins dans les endroits bruyants. Le**

signal de fin d'alerte revêt une importance moindre puisque le facteur temps n'est pas de nature si urgente.

Les mesures suivantes sont indispensables :

1. **Déterminer** les chemins d'évacuation de même que les autres moyens d'évacuation et en informer tout le personnel. Garder l'accès de ces chemins d'évacuation libre.
2. **Préciser un lieu de rassemblement sûr** où le personnel sera compté pour vérifier que tous ont quitté la zone de danger. Désigner des employés qui aideront les personnes avec limitations fonctionnelles.
3. **Fournir les premiers soins aux blessés et chercher les personnes manquant à l'appel**, tout en essayant de circonscrire la situation d'urgence.
4. **Fournir d'autres sources d'aide médicale** lorsque les installations habituelles se trouvent dans la zone de danger.
5. **Veiller d'abord à la sécurité de tout le personnel** (ou de la population générale), pour se préoccuper ensuite de l'incendie ou de toute autre situation.

e- Mise à l'essai et révision du plan d'urgence

L'élaboration d'un plan d'intervention détaillé d'urgence permet dans une large mesure de **prévenir les désastres**. Toutefois, il est difficile de prévoir tous les problèmes qui peuvent survenir à moins de mettre à l'essai le plan d'intervention. **Les exercices et les simulations de crise peuvent servir pour répéter la totalité ou une partie importante de ce plan** (telle que l'évacuation des lieux). Immédiatement après un exercice ou une simulation, ou à la suite d'une situation d'urgence, une révision approfondie permettra de relever les aspects du plan qui doivent être modifiés. Des tests écrits et des entrevues peuvent servir à vérifier si les personnes connaissent bien leurs responsabilités.

Le plan d'intervention d'urgence **doit être révisé au moins une fois par année** et dès que l'on détecte des lacunes. Il faut profiter des changements apportés à l'infrastructure, aux procédés, aux matériaux utilisés et au personnel clé pour mettre à jour le plan.

Il convient de souligner qu'il faut **donner une formation** aux personnes de même qu'aux équipes formées en vue de ce plan, si on espère qu'elles travaillent efficacement lors d'une situation d'urgence. **Un exercice général annuel permettra de conserver un haut niveau de compétence.**

II- COMMENT MANAGER PROACTIVEMENT LES URGENCES ET LES CATASTROPHES

A- Anticiper et se préparer aux urgences et aux catastrophes

Nul ne peut prédire l'avenir. Il est toutefois possible de s'y préparer en rédigeant un plan de continuité des opérations solide. En vous dotant d'un tel plan, vous démontrez à vos employés, à vos actionnaires et à vos clients que votre organisation a une attitude proactive. **Vous améliorez du même coup l'efficacité globale de votre entreprise et aurez plus de facilité à attribuer les ressources financières et humaines appropriées pour assurer la bonne marche continue de votre entreprise advenant une grave perturbation de ses activités.**

a- Quel type d'assurance entreprise vous faut-il ?

Les courtiers d'assurance en sont témoins ordinairement une entreprise est aux prises avec une poursuite pour négligence ou un produit défectueux. L'entrepreneur perd une fortune ou doit même déclarer faillite.

Les entrepreneurs ne sont pas assez assurés. Ils sous-estiment la valeur de leurs actifs ou ils n'ont pas la couverture adéquate. En cas de pépin, l'entreprise peut y passer.

b- Demandez conseil à un courtier

De plus, ne pas être correctement assuré peut vous exposer et l'entreprise, ses employés, leur famille, à des difficultés financières en cas d'invalidité ou dans le cas de décès.

Pour négocier une assurance abordable, taillée sur mesure pour vous et votre entreprise, il vaut mieux faire appel à un courtier reconnu pour son expertise auprès des entreprises.

Demandez à votre courtier de vous soumettre des devis et discutez avec lui des clauses d'exclusion, des franchises et des limites de responsabilité, afin de vous assurer d'obtenir la bonne protection au bon prix.

c- Cherchez des solutions pour réduire les coûts

Pendant que vous «magasinez» votre assurance, prenez le temps de chercher à réduire **vos risques commerciaux**. Par exemple, examinez la formation de vos employés, la sécurité de vos technologies de l'information et vos politiques de sécurité au travail. Vous devriez aussi élaborer des plans dont vous pourrez vous servir en cas d'urgence ou de catastrophe.

d- Passez régulièrement votre couverture en revue

Il est également important de réévaluer régulièrement votre couverture d'assurance, en particulier si la situation de votre entreprise change.

Voici les principaux types d'assurances auxquels les entrepreneurs devraient s'intéresser :

Assurance vie et invalidité

- Les polices d'assurance vie et d'assurance invalidité sont importantes pour éviter que votre entreprise éprouve des difficultés financières si vous ou votre personnel avez des problèmes de santé qui vous empêchent de travailler, ou dans le cas de décès.

La plupart des entrepreneurs souscrivent une assurance vie, mais ils négligent l'assurance invalidité. Cependant, durant sa vie active, il est bien plus probable d'être touché par un handicap que de mourir prématurément.

Ce sont des polices d'assurance personnelle qui ne sont pas offertes par tous les courtiers d'assurance commerciale. Avant de traiter avec un courtier, demandez-lui s'il s'occupe des assurances de personnes autant que des assurances commerciales.

Assurance des biens et assurance responsabilité civile

-Il s'agit en fait de deux types d'assurances (réunies en une seule), assurance des biens et assurance responsabilité civile générale. Pour leur accorder un prêt commercial, les banques exigent souvent des entreprises qu'elles souscrivent ce genre de couverture.

L'assurance des biens couvre les actifs de l'entreprise comme les immeubles, les stocks, le matériel, l'équipement et le mobilier.

L'assurance responsabilité civile générale couvre les blessures et les dommages matériels dus à la négligence de l'entreprise dans ses locaux, ou impliquant un employé. Elle couvre aussi les dommages subis par un consommateur à cause d'un produit ou d'un travail défectueux.

Assurance contre les pertes d'exploitation

- Si un incendie ou une autre catastrophe force votre entreprise à cesser temporairement ses activités, l'assurance contre les pertes d'exploitation couvre les revenus perdus.

Assurance commerciale combinée

- Parfois appelée la «police de l'entrepreneur», l'assurance commerciale combinée est un produit conçu sur mesure qui peut inclure toute une gamme de couvertures - par exemple, assurance des biens, responsabilité civile, pertes d'exploitation et assurances supplémentaires pour «marchandise en transit» (produits qui doivent être expédiés).

Assurance automobile

- Il faut une assurance automobile distincte pour les véhicules de l'entreprise.

Assurance responsabilité civile professionnelle

— Il est conseillé à certains spécialistes de souscrire une assurance responsabilité civile professionnelle (aussi appelée «assurance erreurs et omissions»), qui les protège de possibles fautes ou erreurs professionnelles.

B- Plan de réponse aux urgences et aux catastrophes

Quelque soit le danger, qu'il s'agisse d'une catastrophe naturelle, telle qu'une tempête de verglas, ou d'un grave accident survenant dans une installation industrielle, toute entreprise peut un jour devoir faire face à des événements imprévus susceptibles de perturber son fonctionnement.

Advenant une urgence, vos employés pourraient être dans l'incapacité de se rendre au travail. Vos fournisseurs pourraient ne pas être en mesure de vous fournir le matériel nécessaire à la poursuite de vos activités, ou la demande pour vos services pourrait tout simplement diminuer.

Pour vous permettre, dans toutes les situations, d'assurer la continuité des activités de votre entreprise, un guide de huit étapes fondamentales vous accompagne à l'élaboration de votre plan de réponse aux urgences et aux catastrophes:

Étape 1: La mise sur pied d'une équipe de préparation aux urgences

Il convient d'attribuer clairement à une équipe la responsabilité à l'égard de la préparation aux urgences. On peut désigner **quelques gestionnaires ou personnes**, ou choisir un **comité existant** pour leur confier ce projet.

Il est conseillé de confier **à une seule personne** la responsabilité de diriger le processus de planification et de s'assurer que ce «gestionnaire des urgences» a le pouvoir d'accomplir le travail nécessaire.

Tout comme pour les autres aspects du fonctionnement de l'entreprise, ce processus de planification doit être fondé sur les éléments suivants :

1. La compréhension des objectifs organisationnels
2. Des recherches approfondies sur les risques éventuels
3. Des approches imaginatives pour régler des problèmes nouveaux
4. Un processus de prise de décision fiable

Les principaux rôles et responsabilités de l'équipe de préparation aux urgences

Planification et mise en œuvre

1. Élaborer le plan de continuité des opérations (PCO).
2. Établir les niveaux d'alerte et assurer la surveillance.
3. Élaborer des programmes de formation et de formation commune.
4. Identifier les principaux partenaires d'affaires (fournisseurs, clients, etc.) et déterminer s'ils sont dotés d'un PCO.
5. Évaluer les répercussions financières éventuelles d'une urgence pour l'entreprise.

6. Assurer un approvisionnement adéquat en fournitures (lavage des mains, nettoyage, masques, équipement de protection personnel, dispositifs de protection, etc.).
7. Le ou les gestionnaires des établissements locaux mettent en œuvre le plan.
8. Soumettre le plan à un essai.

Politiques, procédures, organisation

1. Établir des politiques (rémunération et absences, procédures de retour au travail, télétravail, horaires de travail variables, restrictions concernant les déplacements, etc.).
2. Définir la voie hiérarchique pour la mise en œuvre du plan.
3. Déterminer les déclencheurs pour les autorités ainsi que le moment où le PCO doit être mis en œuvre.
4. Dans le cas d'une pandémie, établir des politiques pour prévenir la propagation sur les lieux de travail (en encourageant l'hygiène respiratoire, l'étiquette respiratoire et la mise à l'écart rapide des personnes atteintes des symptômes de la grippe).
5. Établir des politiques à l'intention des employés qui ont été exposés à une urgence.

Communications

1. Entretenir de bonnes communications et gérer les relations avec les employés de tous les niveaux.
2. Informer la haute direction.
3. Amener les gens à bien comprendre l'importance du PCO en cas d'urgence dans toute l'organisation.
4. Agir comme intermédiaire auprès des collectivités locales telles que les structures publiques de Santé et de sécurité.
5. Préparer et diffuser de l'information à tous les employés, et ce, en temps opportun.
6. Sensibiliser les employés aux principales caractéristiques d'une urgence.
7. Évaluer l'utilisation de diverses technologies pour entretenir la communication.
8. Aider à la préparation de la formation sur la gestion d'une urgence.
9. Les gestionnaires des établissements locaux mettent en œuvre le plan.
10. Mettre au point un système qui servira à surveiller les employés qui sont malades ou soupçonnés de l'être en situation d'urgence.

Étape 2: identification des fonctions et services essentiels

Pendant une urgence, votre entreprise pourrait avoir à composer avec une perturbation de son fonctionnement causée par les facteurs suivants:

1. Fort taux d'absentéisme
2. Carence de fournitures et de matériaux
3. Interruption de services tels que l'alimentation électrique, les transports ou les communications.

Objectif du processus de planification de la continuité des opérations

Déterminez comment votre entreprise maintiendra ses fonctions et services essentiels en cas d'urgence.

Ce que sont les services essentiels

Un service dont l'interruption a des répercussions sur la santé et la sécurité des gens.

Un service susceptible de paralyser une unité d'affaires si certaines activités ne sont pas réalisées dans un délai établi.

Dans certaines entreprises, des services qui doivent être exécutés afin de satisfaire certaines exigences d'ordre réglementaire.

Un service dont l'interruption peut produire des répercussions immédiates ou survenant sur une certaine période.

Cela signifie que certaines entreprises devront peut-être modifier, réduire, voire éliminer certains services ou fonctions pour pouvoir composer avec les répercussions d'une situation d'urgence. Ces conséquences seront peut-être ressenties par l'ensemble de l'entreprise, ou seulement par certaines unités d'affaires.

Lorsque vous lancerez des discussions au sujet des fonctions et services essentiels, vous vous rendrez peut-être compte que vous disposez de ressources que vous pouvez mobiliser pour extraire de l'information de votre organisation (plan concernant une pandémie de grippe ou autre catastrophe.).

Comment déterminer et prioriser les services essentiels

1. Remplir le gabarit « Classement des services/fonctions essentiels »

Celui-ci vous aidera à créer votre liste de services essentiels par service ou par unité d'affaires. Cotez l'incidence négative qu'aura leur paralysie sur divers domaines clés (finances, employés, clients, etc.).

2. Prioriser et classer les fonctions et services essentiels par niveau d'importance

Attribuez à chaque service essentiel un «niveau d'importance» (priorité A, B ou C). Cotez l'incidence sur chaque service d'éléments.

Priorité A: Fonctions et services essentiels

Priorité B: Services pouvant être suspendus pendant une courte période (un mois, par exemple).

Priorité C: Services pouvant être suspendus durant une longue période. Ces cas devront peut-être être examinés par des dirigeants de l'entreprise.

Étape 3: reconnaissance des ensembles de compétences requises et des occasions de réaffectation d'employés

Une étape déterminante du processus de planification de la continuité des opérations consiste à établir le nombre d'employés et les compétences nécessaires pour assurer et maintenir l'exécution des fonctions et services essentiels.

-Utilisez le gabarit suivant servant au recensement des fonctions et services essentiels par niveau d'importance en vue de consigner l'information nécessaire à l'élaboration du plan.

Identification des fonctions et services essentiels par niveau d'importance

Service/unité : _____

Niveau d'importance du service essentiel	Nombre actuel d'employés qui fournissent des services	Nombre d'employés restants si on applique un taux d'absentéisme de 35 % (exemple)	Degré de risque (élevé, moyen, faible)	Possibilité de travailler à la maison (Oui ou non?)	Plan d'action mis en œuvre pour le service essentiel (Oui ou non?)
A.					
B.					
C.					

Niveau d'importance

1. Service crucial. Ne peut être interrompu ni suspendu.
2. Services/fonctions pouvant être suspendus pour une courte période de temps (pour un mois, par exemple).
3. Services/fonctions pouvant être suspendus pour une longue période de temps

-Déterminez les exigences particulières à satisfaire pour que les fonctions et services essentiels puissent être exécutés (obtention d'un permis d'opérateur de machinerie lourde, etc.).

Il peut également être recommandé de préparer une liste de tâches et de compétences spéciales dont on pourrait avoir besoin en cas d'urgence, et de les assigner aux employés appropriés:

1. Équipe de gestion de la crise
2. Soutien aux employés
3. Services de secours en TI
4. Établissement du périmètre de sécurité, etc.

Étape 4: repérage des problèmes

Discuter des conséquences potentiellement liées à la réduction, à la modification ou à l'élimination de services ou de fonctions. Documentez les points suivants:

1. Tous les problèmes ont été repérés.
2. Un plan d'action a été élaboré pour chaque problème.
3. On connaît les responsabilités des personnes désignées pour chaque fonction ou service essentiel.

Étape 5: préparation du plan pour chaque fonction/service essentiel

Stratégies et plans d'action

Utilisez le Plan d'action pour le maintien d'un service essentiel (DOC) pour y rédiger des plans concernant chaque fonction ou service essentiel. Ceux-ci comprennent :

1. Une description du service ou de la fonction
2. Les noms des personnes chargées de mettre en œuvre le plan d'action
3. Les noms des remplaçants
4. La description des impacts sur l'entreprise
5. Les plans d'action: éléments clés tels que les plans de notification et de communications, la réinstallation du personnel, le recours à d'autres ressources ou fournisseurs, etc.
6. Les besoins en ressources

Contacts clés : Utilisez les formulaires fournis pour constituer des listes de personnes ressources en indiquant leurs coordonnées.

Modèle de plan d'action pour le maintien d'un service essentiel/Activité

Service/unité d'affaires			
Service essentiel (identifier et fournir une brève description)			
Personne/poste responsable de la mise en œuvre d'un plan d'action précis	(Nom)	(Numéros de téléphone)	(Adresses de courriel)
Suppléant/poste responsable de la mise en œuvre d'un plan d'action précis			
Répercussions problématiques pour l'entreprise (s'il y a lieu)			
Plan d'actions (y compris les modes de notification, la stratégie de communication, les plans de réaffectation des employés, le recours à d'autres secteurs de services, toute révision de l'ampleur du processus de prestation de services, exigences en matière de surveillance et de production de rapports, etc.)			
Besoins en ressources (énumérer les besoins et indiquer les coordonnées des personnes-ressources - dotation, équipement, services de sous-traitance)			

Clients : Pour atténuer les pertes, il importe de prendre l'initiative de **communiquer avec les clients**. Utilisez le modèle relatif aux principaux clients (DOC) pour dresser la liste des clients qui devraient recevoir un avis de vous ou qui seraient insultés si vous ne communiquez pas avec eux.

Les renseignements suivants doivent figurer sur votre liste:

Produit ou service fourni au client:

Une description du produit ou service qui vous est fourni. Jumelée à l'information inscrite dans la main «Commentaires», cette description aide à établir pourquoi le fournisseur doit être contacté si une pandémie se déclare.

Nom de la personne ressource:

Dans le cas de certains clients, il n'y aura peut-être pas de nom à inscrire. Le cas échéant, on pourra parfois inscrire «Représentant sur appel» ou «service à la clientèle».

Téléphone de la personne ressource:

Inscrire tous les numéros permettant de joindre le client (télécopieur, cellulaire, téléavertisseur, numéro à utiliser après les heures normales s'il est différent et numéros sans frais).

Nom et téléphone d'autres personnes ressources:

Fournir cette information dans la mesure du possible. Il s'agit de personnes ressources autres que la première personne ressource inscrite, s'il y a lieu.

Service 24 heures sur 24:

Si votre client n'offre pas de service jour et nuit, déterminez comment le joindre hors des heures normales. Pour le rassurer, promettez-lui que cette information ne sera transmise qu'à très peu d'employés. Demandez le numéro de téléphone à la maison si le numéro de cellulaire ou de téléavertisseur ne suffit pas.

Commentaires:

Cette main peut servir à inscrire toute information pertinente pour ce fournisseur, telle que la raison pour laquelle il doit être contacté en cas d'incident, des directives dont le fournisseur aura besoin ou toute autre note appropriée.

Modèle de plan d'action pour le maintien d'un service essentiel/Activité : principaux clients

Produit/Service :	
Nom du client :	
Adresse civique :	
Commune / Wilaya / Code postal :	
Personne-ressource :	Tél. :
	Tél. (24 heures) :
Autre personne-ressource :	Autre numéro :
	Courriel :
Commentaires :	

Produit/Service :	
Nom du client :	
Adresse civique :	
Commune / Wilaya / Code postal :	
Personne-ressource :	Tél. :
	Tél. (24 heures) :
Autre personne-ressource :	Autre numéro :
	Courriel :
Commentaires :	

Produit/Service :	
Nom du client :	
Adresse civique :	
Commune / Wilaya / Code postal :	
Personne-ressource :	Tél. :
	Tél. (24 heures) :
Autre personne-ressource :	Autre numéro :
	Courriel :
Commentaires :	

Fournisseurs et sous-traitants

Utilisez le modèle pour les fournisseurs clés (DOC) afin de donner des renseignements essentiels sur ces fournisseurs. L'information est la même que celle décrite ci-dessus.

Partenaires d'affaires et fournisseurs de soutien

Cette main concerne les partenaires importants qui ne relèvent pas des catégories précédentes, mais qu'il serait préférable d'appeler en cas d'urgence:

1. **Partenaires d'affaires (à l'interne et à l'externe)** qui ne sont ni des fournisseurs, ni des clients, y compris les unités d'affaires internes qui se fient à votre entreprise pour obtenir de l'information ou vos services de gestion, ou qui fourniront un soutien à la récupération de vos opérations (assureur commercial, sécurité interne, installations, relations publiques, entités juridiques, etc.).
2. **Fournisseurs de soutien**, y compris les organismes d'intervention en cas d'urgence (services de police ou d'incendie, services publics), et la Croix-Rouge canadienne. (Si le service 911 est disponible dans votre communauté, prière de l'indiquer.)

Utilisez le modèle pour les principaux partenaires d'affaires ou fournisseurs de soutien (DOC) pour donner la liste des données essentielles sur ces autres partenaires. L'information est la même que celle décrite ci-dessus, dans la main consacrée aux clients clés.

Étape 6 : examen du plan selon la liste de vérification

Examinez le plan de continuité des opérations (PCO) pour vous assurer que toutes les questions sont abordées, et relevez les domaines où vous pourriez avoir besoin d'un complément de documentation.

Examinez la liste (suivante) de vérification du PCO fournie par Capital Health (anglais seulement) afin de vous assurer d'avoir couvert tous les aspects du plan.

Liste de vérification pour la planification de la continuité des opérations

Note : Certains des points énumérés ci-après ont plus particulièrement trait à une pandémie.

1. Prévoyez les effets d'un cas d'urgence dans votre entreprise :

Tâches	A faire	En cours	Terminée
a. Identifiez un coordonnateur en cas d'urgence ou une équipe et assignez-lui des rôles et des responsabilités précis en matière de planification de la préparation et d'intervention. Le processus de planification devrait inclure les suggestions des employés et de leurs représentants syndicaux (dans le cas d'une entreprise syndiquée).	☐	☐	☐
b. Identifiez les employés et autres intrants essentiels (p. ex., les matières premières, les fournisseurs, les produits et services des sous-traitants et la logistique) nécessaires au maintien des opérations de l'entreprise, par lieu de travail et par fonction, en cas d'urgence.	☐	☐	☐
c. Formez et préparez de la main-d'œuvre auxiliaire (p. ex., des entrepreneurs, des employés occupant d'autres fonctions, des retraités).	☐	☐	☐
d. Élaborez et prévoyez des scénarios pour les cas où la demande pour vos produits ou services augmenterait ou diminuerait en cas d'urgence (effets des restrictions sur les grands rassemblements, besoins en fournitures hygiéniques, perturbations des télécommunications ou de l'infrastructure des transports, etc.).	☐	☐	☐
e. Déterminez les éventuels effets d'une pandémie sur la situation financière de l'entreprise en imaginant de multiples scénarios pouvant avoir un effet sur différents sites de production ou gammes de produits.	☐	☐	☐
f. Déterminez les éventuels effets d'un cas d'urgence sur les déplacements professionnels à l'intérieur du pays et à l'étranger (p. ex., mises en quarantaine, fermetures des frontières).	☐	☐	☐
g. Obtenez des renseignements fiables et à jour auprès de la direction locale de la santé publique, des services d'urgence et des autres sources et établissez des liens durables avec eux.	☐	☐	☐
h. Élaborez un plan de communication d'urgence et révissez-le de façon périodique. Ce plan comprend l'identification des principales personnes-ressources (ainsi que leurs remplaçants), une chaîne de communications (y compris les fournisseurs et les clients), et des processus de repérage et de communication de l'état de l'entreprise et des employés.	☐	☐	☐
i. Mettez en œuvre un exercice pour tester votre plan, et révissez-le de façon périodique.	☐	☐	☐

Impact d'une urgence sur votre entreprise

1. Avez-vous identifié un coordonnateur en cas d'urgence ou une équipe et assigné des rôles et des responsabilités précis en planification de la préparation et d'intervention? Avez-vous inclus les suggestions des représentants syndicaux?
2. Avez-vous identifié les employés et autres intrants essentiels nécessaires au maintien des opérations de l'entreprise?
3. Avez-vous formé et préparé de la main-d'œuvre auxiliaire?
4. Avez-vous élaboré des scénarios pour les cas où la demande pour vos produits ou services augmenterait ou diminuerait en cas d'urgence?

5. Avez-vous établi les éventuels effets d'une urgence sur la situation financière de l'entreprise en imaginant de multiples scénarios pouvant avoir un effet sur différents sites de production ou gammes de produits?
6. Quels sont les éventuels effets d'une pandémie sur les déplacements professionnels à l'intérieur du pays et à l'étranger?
7. Avez-vous obtenu des renseignements fiables et à jour auprès de la direction locale de la santé publique, des services d'urgence et des autres sources? Avez-vous établi des liens durables avec eux?
8. Avez-vous élaboré un plan de communication des urgences?
9. Avez-vous mis en œuvre un exercice pour tester votre plan, et comment sera-t-il révisé de façon périodique?

2. Prévoyez les effets d'un cas d'urgence sur vos employés et vos clients :

Tâches	A faire	En cours	Terminée
a. Prévoyez les absences des employés en cas d'urgence, du fait de facteurs tels que la maladie personnelle, celle d'un membre de la famille, des mesures de confinement communautaire et des mises en quarantaine, de la fermeture des écoles ou de l'entreprise et de l'arrêt des transports publics.	☒	☐	☐
b. Mettez en place des lignes directrices pour modifier la fréquence et le type des contacts personnels (p. ex., se serrer la main, participer aux réunions, l'aménagement des bureaux, les postes de travail partagés) entre les employés, et entre les employés et les clients.	☐	☐	☐
c. Encouragez et contrôlez les vaccins annuels contre la grippe chez les employés.	☐	☐	☐
d. Évaluez l'accès des employés aux services de soins de santé ainsi que leur disponibilité en cas d'urgence, et améliorez ces services au besoin.	☐	☐	☐
e. Évaluez l'accès des employés aux services de soins de santé mentale et aux services sociaux, ainsi que leur disponibilité en cas d'urgence, en tenant compte notamment des ressources dans l'entreprise, la communauté et de confession religieuse, et améliorez ces services au besoin.	☐	☐	☐
f. Identifiez les employés et les clients principaux ayant des besoins particuliers, et tenez compte de leurs exigences dans votre plan en cas d'urgence (au besoin).	☐	☐	☐

Impact d'une urgence sur vos employés et vos clients

1. Avez-vous prévu les absences des employés pendant une urgence?
2. Avez-vous mis en place des directives afin de modifier la fréquence et le type des contacts personnels entre les employés et les clients?
3. Avez-vous encouragé et contrôlé les vaccins annuels contre la grippe chez les employés?
4. Avez-vous évalué l'accès des employés aux services de soins de santé ainsi que leur disponibilité en cas d'urgence, et amélioré ces services au besoin?
5. Avez-vous évalué l'accès des employés aux services de santé mentale et aux services sociaux pendant une urgence?
6. Avez-vous identifié les employés et les clients principaux ayant des besoins particuliers et tenu compte de leurs exigences dans votre plan de préparation?

3. Établissez des politiques à mettre en œuvre en cas d'urgence :

Tâches	A faire	En cours	Terminée
a. Établissez des politiques concernant la rémunération des salariés et les congés de maladie uniques en cas d'urgence, y compris des politiques concernant le retour au travail des personnes ayant été malades mais n'étant plus contagieuses.	☐	☐	☐
b. Établissez des politiques souples quant au lieu et aux heures de travail (p. ex., le télétravail, les horaires de travail décalés).	☐	☐	☐
c. Établissez des politiques pour prévenir la propagation de la grippe sur le lieu de travail (p. ex., en encourageant l'hygiène respiratoire, l'étiquette respiratoire et la mise à l'écart rapide des personnes atteintes des symptômes de la grippe).	☐	☐	☐
d. En cas de vaste pandémie, établissez des politiques destinées aux employés qui ont été exposés à la pandémie de grippe que l'on croit malades ou qui tombent malades sur le lieu de travail (p. ex., intervention pour la prévention des infections, congé de maladie obligatoire immédiat).	☐	☐	☐
e. Établissez des politiques pour limiter les déplacements dans les régions touchées (tenez compte des sites nationaux et internationaux), évacuez les employés qui travaillent dans ou à proximité d'une région touchée à l'éclosion de la maladie, et conseillez les employés qui rentrent des régions touchées.	☐	☐	☐
f. Déterminez les pouvoirs, les déclencheurs et les procédures pour l'activation et l'arrêt du plan d'intervention de l'entreprise, en déclenchant une alerte pour les opérations de l'entreprise (p. ex., l'arrêt des opérations dans les régions touchées) et en communiquant les renseignements d'affaires aux employés clés.	☐	☐	☐

Elaborer des politiques à mettre en œuvre en cas d'urgence

1. Avez-vous élaboré des politiques pour la rémunération des salariés et les congés de maladie uniques?
2. Avez-vous élaboré des politiques afin d'accorder de la souplesse quant au lieu et aux heures de travail?
3. Avez-vous élaboré des politiques afin de prévenir la propagation d'une maladie sur le lieu de travail?
4. Avez-vous élaboré des politiques pour les employés qui ont été exposés à une pandémie?
5. Avez-vous élaboré des politiques pour limiter les déplacements dans les régions touchées, évacuer les employés qui travaillent dans ou à proximité d'une région touchée lors de l'éclosion de la maladie, et conseiller les employés qui rentrent des régions touchées?
6. Avez-vous déterminé les pouvoirs, les déclencheurs et les procédures pour l'activation et l'arrêt du plan d'intervention de l'entreprise, en déclenchant une alerte pour les opérations de l'entreprise et en communiquant les renseignements clés aux employés?

4. Affectez des ressources à la protection de vos employés et de vos clients en cas d'urgence :

Tâches	A faire	En cours	Terminée
a. Assurez-vous que les fournitures en cas d'urgence sont accessibles et en quantité suffisante (p. ex., de l'équipement de sécurité, des produits pour se laver les mains, des mouchoirs et des récipients pour les jeter) dans tous les établissements de l'entreprise.	☐	☐	☐
b. Améliorez les communications et l'infrastructure de technologie de l'information au besoin, afin de permettre le travail à distance pour les employés et l'accès à distance pour les clients.	☐	☐	☐
c. Assurez-vous que des consultations médicales sont disponibles ainsi que la possibilité de recevoir des conseils pour l'intervention d'urgence.	☐	☐	☐

Affecter des ressources à la protection de vos employés et de vos clients pendant une pandémie

1. Avez-vous fait en sorte que le matériel de contrôle des infections est accessible et en quantité suffisante?
2. Devez-vous améliorer les communications et l'infrastructure de technologie de l'information au besoin, afin de permettre le télétravail pour les employés et l'accès à distance pour les clients?
3. Vous êtes-vous assuré que des consultations médicales sont disponibles ainsi que la possibilité de recevoir des conseils pour l'intervention d'une urgence?

5. Communiquez avec vos employés et tenez-les informés :

Tâches	A faire	En cours	Terminée
a. Élaborez et diffusez des programmes et des documents communiquant les données fondamentales relatives à un cas d'urgence (p. ex., les procédures de sécurité, les consignes d'évacuation, les signes et les symptômes de la grippe, les modes de transmission).	☐	☐	☐
b. Prévoyez les craintes et l'anxiété des employés, les bruits et la désinformation, et planifiez les communications en conséquence.	☐	☐	☐
c. Vérifiez que les communications sont appropriées sur les plans culturel et linguistique.	☐	☐	☐
d. Présentez aux employés votre plan de préparation et d'intervention en cas d'urgence.	☐	☐	☐
e. Donnez de l'information sur les soins à domicile pour les employés malades et les membres de leur famille.	☐	☐	☐
f. Développez des plates-formes (p. ex., des numéros d'urgence, des sites Web spécialisés) pour faire le point sur le cas d'urgence et les mesures à prendre avec les employés, les vendeurs, les fournisseurs et les clients, sur le lieu de travail et à l'extérieur, de façon pertinente et en temps opportun, y compris les redondances du système de contact d'urgence.	☐	☐	☐

g. Identifiez les sources communautaires pour obtenir des renseignements exacts et opportuns sur le cas d'urgence (à l'échelle nationale et internationale), ainsi que les ressources permettant de prendre des mesures de prévention (p. ex., de l'équipement de sécurité spécialisé, des vaccins et des antiviraux).

Communiquer avec les employés

1. Avez-vous élaboré et diffusé des programmes et des documents communiquant les données fondamentales relatives à une urgence?
2. Avez-vous prévu les craintes et l'anxiété des employés, les rumeurs et la désinformation et planifié les communications en conséquence?
3. Avez-vous vérifié que les communications sont culturellement et linguistiquement appropriées?
4. Avez-vous présenté aux employés votre plan de préparation et d'intervention en cas d'urgence?
5. Avez-vous fourni des renseignements sur les soins à domicile pour les employés malades et les membres de leur famille?
6. Avez-vous élaboré des plates-formes pour faire le point et les mesures à prendre avec les employés, les vendeurs, les fournisseurs et les clients, sur le lieu de travail et à l'extérieur, de façon pertinente et en temps opportun, y compris les redondances du système de contact d'urgence?
7. Avez-vous identifié les sources communautaires pour obtenir des renseignements exacts et opportuns, ainsi que les ressources permettant de prendre des mesures de prévention?

6. Coordonnez vos interventions avec celles d'organisations externes pour aider votre communauté :

T â c h e s	A faire	En cours	Terminée
a. Collaborez avec les assureurs, les systèmes de soins médicaux et les grands centres locaux de soins médicaux afin de communiquer vos plans en cas d'urgence et de comprendre leurs capacités et leurs plans.	☐	☐	☐
b. Collaborez avec les services fédéraux, provinciaux et locaux de santé publique ou avec les intervenants en cas d'urgence afin de participer à leurs processus de planification, de communiquer vos plans en cas d'urgence et de comprendre leurs capacités et leurs plans.	☐	☐	☐
c. Communiquez aux services provinciaux ou locaux de santé publique ou aux intervenants en cas d'urgence les actifs ou les services que votre entreprise pourrait fournir à la communauté.	☐	☐	☐
d. Partagez des pratiques exemplaires avec d'autres entreprises de votre communauté pour améliorer les efforts d'intervention au sein de la communauté.	☐	☐	☐

Coordonner les interventions avec celles d'organisations externes pour aider la communauté

1. Avez-vous collaboré avec les assureurs, les systèmes de soins médicaux et les centres locaux de soins médicaux afin de communiquer vos plans en cas d'urgence, et de comprendre leurs capacités et leurs plans?
2. Avez-vous consulté les services fédéraux, provinciaux et locaux ou avec les intervenants en cas d'urgence?
3. Avez-vous communiqué aux services provinciaux ou locaux ou aux intervenants en cas d'urgence les actifs ou services que votre entreprise pourrait fournir à la communauté?

4. Avez-vous partagé les pratiques exemplaires avec les autres entreprises de votre communauté afin d'améliorer les efforts d'intervention au sein de la communauté ?

Étape 7: examen du plan par l'équipe de préparation aux urgences

Une ébauche du plan de continuité des opérations **devrait être présentée** à votre équipe de préparation aux urgences afin qu'elle l'examine et le commente, s'il y a lieu. Étant donné que le comité comprendra l'impact global d'une urgence sur l'entreprise, il devrait examiner le plan afin de s'assurer de sa conformité avec les points suivants :

1. Il est **cohérent** pour l'ensemble des unités d'affaires et services
2. Il respecte tous les **éléments critiques**

De plus, le comité directeur de l'entreprise surveille la progression de l'initiative.

Étape 8: révision et mise à l'essai et à jour du plan

Soyez proactif et mettez votre plan à l'épreuve en procédant à des séries d'essais. Cela vous aidera à cerner ses lacunes.

Ce plan d'intervention peut être adapté à toute situation d'urgence ou catastrophe.

Meilleure solution « booster son système immunitaire »

La meilleure solution est « ne pas attraper le coronavirus »

Je vais vous expliquer comment ne pas attraper le coronavirus.

Evidemment , il faut rester chez soi mais cela n'est pas suffisant car vous sortirez bien un jour. En effet même avec la fin du confinement le virus sera toujours là. Il ne faut pas penser que le virus va disparaître quand on aura droit de sortir. Il faut donc vous préparer à la fin du confinement. Il faut vous préparer à retourner côtoyer d'autres êtres humains.

Vous allez me dire comment se préparer?

C'est en réalité très simple . Je vais vous expliquer la seule et unique méthode qui fonctionne pour ne pas attraper le coronavirus. Cette méthode n'est pas du tout mise en avant par les medias et par le gouvernement. En effet ces derniers se contentent de nous dire qu'il faut se laver les mains et tousser dans son coude. Ces recommandations sont ridicules et sont très insuffisantes par rapport à la gravité du virus.

Pour se prémunir de ce virus la seule et unique méthode est de **booster son système immunitaire**. En effet c'est notre système immunitaire qui nous protège du coronavirus et des virus de manière générale. C'est pourquoi les personnes les plus touchées sont les personnes qui avaient déjà un système immunitaire fragile : les personnes âgées, les malades, les fumeurs, les alcooliques. Donc il faut absolument booster son système immunitaire afin que notre corps puisse se défendre naturellement contre le virus, et ce sans aucun médicament.

Vous allez me dire comment faire ?

Il y a plusieurs façons possibles mais en gros il y a trois piliers principaux :

- Le premier pilier qui est le plus important est **le sommeil**. En effet si vous ne dormez pas assez ou si vous dormez mal votre corps sera beaucoup plus fragile et donc vous tomberez facilement malade. On dit en générale que 07 ou 08 H suffisent mais c'est faux. Pour booster votre système immunitaire vous devez vous habituer à dormir plus, disons entre 09 et 10 H par nuit En plus de **la quantité** vous devez aussi augmenter la **qualité** de votre sommeil. Pour cela il faut vous habituer à dormir tôt. Ce n'est pas parce que vous êtes en confinement qu'il faut dormir à 03 H du matin . Si vous faites cela vous serez constamment fatigué et donc fragile. **On dit en générale qu'une heure de sommeil avant minuit équivaut à deux heures de sommeil après minuit**. Il faut donc dans l'idéal dormir à 21 H ou 22 H maximum. Ainsi cela **vous permettra de vous lever tôt, d'être en forme et d'être plus productif**.

- Le second pilier est **l'alimentation**. En effet ce que vous ingérez peut soit vous aider à booster vos défenses soit au contraire à affaiblir vos défenses. **Il faut donc déjà éviter de consommer certains aliments trop transformés, trop sucrés, trop salés ou trop gras**. Il faut aussi évidemment éviter la cigarette, l'alcool et même le café. Ensuite il faut consommer des produits qui apportent vraiment quelque chose à votre corps, c'est-à-dire des calories vides. Le plus efficace pour vous défendre contre les virus est selon moi l'ail. **L'ail** agit en profondeur sur votre corps, il purifie et détoxifie votre organisme et vous permet de prévenir bon nombre de maladie. Le second médicament est **l'oignon** . Il est très efficace pour prévenir la grippe et donc aussi le

coronavirus. Cependant l'ail comme l'oignon doivent être mangés crus et non pas cuits pour ne pas perdre leurs bienfaits.

Il faut aussi éviter les poudres qui sont beaucoup moins efficaces. Vous allez me dire que ça pique et que ça ne vous donne pas une bonne haleine . C'est vrai mais c'est un inconvénient dérisoire par rapport à tout ce qu'ils vous apportent . Il suffit de les couper en petits morceaux puis de les incorporer dans une salade composée par exemple de tomates, d'avocat, de céleri etc. La cela ne devrait plus trop vous piquer et ces légumes sont aussi bourrés de vitamines intéressantes. A force vous allez même aime cela. Si vous mangez une salade de ce type au moins une fois par jour vous boosterez drastiquement votre système immunitaire.

Préférez si possible des légumes bio et locaux. Concernant l'haleine vous pouvez mâcher du persil ou de la menthe et l'odeur de l'ail et de l'oignon va disparaître rapidement. Voilà pour le deuxième pilier qui était l'alimentation.

- Concernant le troisième pilier il s'agit de votre **activité sportive et spirituelle**. Il est en effet fortement recommandé de faire du sport car cela va avoir un effet positif sur votre bien-être physique mais aussi mental . Même si vous êtes confinés vous pouvez faire plein de choses chez vous comme des pompes, des abdos, du gainage, des haltères etc. Dans tous les cas si vous avez transpiré c'est que vous avez fait une bonne séance. Evidemment après il faut prendre une douche, de préférence froide.

Il est également fortement recommandé d'avoir une activité spirituelle. Cela va vous permettre notamment de diminuer votre stress et donc booster votre système immunitaire. Pour cela vous pouvez respirer, méditer, prier, dessiner, lire un livre etc. Et oui il n'y a pas que netflix et youtube dans la vie. Profitez de ce confinement et pour apprendre et découvrir de nouvelles choses. Voilà qui clôture ce troisième pilier.

Si vous les appliquez quotidiennement, vous pouvez sortir dehors sans trop avoir peur.

Un management proactif efficace aide l'entreprise à transformer le défi en opportunité et à en tirer le maximum de profits, créant une croissance durable pour l'avenir.

Bonne et intéressante lecture

**Cette initiative est pour
La Nouvelle Algérie !**

