

Déconfinement, tout est dit et pourtant...

Une pandémie et rien ne va plus ?

Déconfinement, un nouveau mot de notre quotidien !

L'année 2020 restera marquée par la **pandémie du COVID-19**.

Le coronavirus aura semé la peur, la méfiance, la maladie et son cortège funèbre, le handicap, l'arrêt de l'économie et ses conséquences sur l'emploi.

La liste ne cesse de s'allonger et nous assisterons à des événements futurs pour certains inattendus.



Un rapport à l'autre qui change

L'adaptation brutale de la population est sans précédent.

Le « *Restez chez vous !* » a fracturé nos relations avec l'autre et éloigné le regard de nos parents âgés. Pour les protéger...



Nos **repères sociaux** s'estompent, voire disparaissent. Pour se protéger nous nous sommes fragilisés.

La **technologie** permet de palier à l'isolement sociétal mais seulement pour ceux qui en ont la possibilité. Une fois de plus, la "crise" accentue les inégalités sociales.

Surfer sur les opportunités

Pour autant nous nous sommes réinventés.

Les **initiatives individuelles et collectives** témoignent de la créativité qui sommeille en nous (l'enseignement à distance comme la "[maitresse part en live](#)", les chants lyriques sur les balcons à 20h, le Street art et ses messages de prévention, le coaching sportif de masse sur le web...).

Les codes changent.



La **réflexion** sur nos rapports à la société, à l'environnement, à notre posture, à ce qui nous définit... n'a probablement

jamais été aussi importante.

Laissons-la murir sur le mur de nos « bonnes » résolutions.

Déconfinement dit « reprise... »

Nous voici à l'aube de l'ouverture vers « l'extérieur ». Timidement nous allons ouvrir fenêtres et portes et tenter de **repandre un quotidien** mis sur pause... pendant plus de 40 jours !



La **reprise du travail**, pour ceux qui ont la chance d'en avoir un, est un premier pas. Mais le **déconfinement** est plus difficile qu'il n'y paraît.

Intégrer son entreprise qui a pu rester en activité, reprendre contact avec les collègues mais aussi les partenaires, fournisseurs se prépare.

L'envie de balayer cette période est grande mais quelques **étapes** au préalable sont à réaliser.

9 pistes à ne pas négliger...

Nous en énumérons quelques-unes, n'hésitez pas à les enrichir :



- 1) Prendre contact régulièrement avec l'entreprise permet de se tenir informé de l'ambiance présente mais aussi d'anticiper les **mesures** « **barrière** » à mettre en place.
- 2) Favoriser la cohésion d'équipe en permettant **l'expression individuelle** sur le vécu des semaines passées sans jugement ni interprétation délétère.
- 3) Adopter une **posture de bienveillance** avec celle ou celui qui partage le même espace professionnel.
- 4) Proposer son aide sur des tâches complexes mais aussi à titre personnel.
- 5) L'employeur adoptera un accueil personnalisé pour chacun de ses collaborateurs en leur demandant de leur nouvelle personnelle et en les associant à la reprise.
- 6) Avoir le pouvoir de collaborer à la redéfinition de la **stratégie d'entreprise** permet une adhésion accrue des employés : c'est « *l'empowerment* ».
- 7) Utiliser le **débriefing psychologique** en équipe (1h30) est un atout indéniable.
- 8) Mais aussi les **exercices** de cohérence cardiaque ou de

résilience en complément des approches de relaxation pour une [gestion de stress](#) efficace.

9) Pour les artisans ou indépendants qui ont probablement été les plus impactés, la **chambre du commerce** ou les **associations d'entrepreneurs** sont une aide à solliciter.

La marche des petits pas...



Au travail, vient se greffer la **réorganisation** de la garde des plus petits et la scolarisation des plus grands. La réintégration des jeunes handicapés dans les structures ad hoc.

Nous réapprenons à marcher dans cette société blessée. Et comme toute blessure, des **séquelles** pourraient s'esquisser bien malgré nous.

Donnons-nous donc le temps de bien « vivre ce déconfinement ».

Octroyons-nous le droit à l'erreur car **aucun mode d'emploi** n'est suffisamment adapté pour faire face à ce **lundi 11 mai 2020**.

Pour en savoir plus sur le "déconfinement" :

L'Institut National de Recherche de la Sécurité au travail a sorti le 5 mai les **9 points clés** pour l'organisation de la reprise d'activité en prévenant les [risques psycho-sociaux](#).

Sous oublier notre article paru dernièrement dans le magazine Créola.net : [Déconfinement, comment s'en sortir ?](#) (Merci

Régine !)

Texte de [Didier](#) de **familyevasion**.