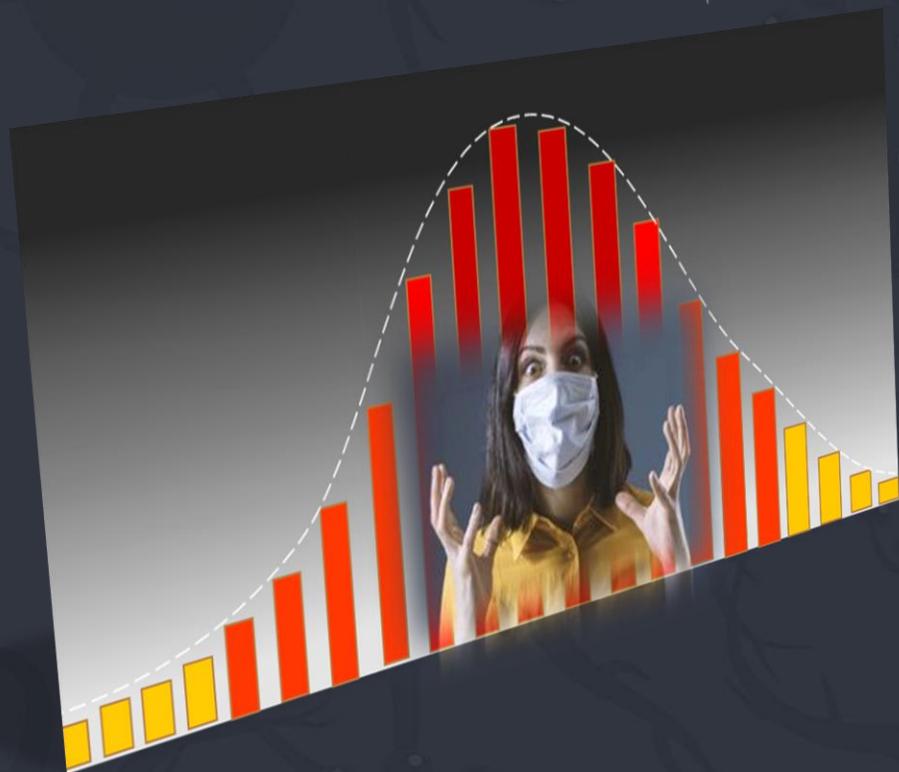


Risque et santé, comprendre pour se préparer à la reprise !



Risque et santé, comprendre  
pour se préparer à la reprise !

## Sommaire

- Avant propos
- Le stress
- Le stress et gestion des risques
- Le modèle Stresscovid©
- Fiches guides



## Avant propos

Une période de confinement, à la fois longue, déconcertante et stressante

Provoqué par le Covid-19, cette crise sanitaire planétaire, fait subir à l'ensemble de notre population une **période de confinement à la fois longue, déconcertante et stressante !**

D'ores et déjà nous pouvons le déclarer haut et fort... nous nous en souviendrons pour le reste de notre vie!

Nous faisons actuellement face à une période de confinement «Une mesure cruciale et incontournable pour combattre avec succès cette pandémie»

**Le stress généré par cette situation est NORMAL !  
D'autant que nous n'avons jamais vécu ce type de situation**

**CORONAVIRUS**

Gestion des risques et santé



Risque et santé, comprendre pour se préparer à la reprise !

## Le stress

- Qu'est-ce que le stress ?
- Le stress, un comportement humain
- Le processus physiologique du stress
  - Phase d'alarme
  - Phase de résistance
  - Phase d'épuisement
- Le stress aigu
- Le stress chronique
- Le Burn Out / Épuisement professionnel

Richard Bonnier  
Estelle Chavary Phd  
Capt. Edward E. Barbey

## Qu'est-ce que le stress ?

Le stress correspond à un état perturbant l'équilibre physique et/ou psychologique d'un individu.

Il est déclenché par un stimulus appelé "stresseur" pouvant être d'ordre physique, mental, social ou émotionnel : la prise de parole en public, un conflit, une opération chirurgicale, un mariage, un déménagement, un accident ou la situation que nous vivons actuellement avec le confinement et l'état d'urgence sanitaire.

Les stresseurs sont perçus différemment d'un individu à l'autre, mais certains facteurs favorisent l'apparition du stress comme la perte de contrôle face à une situation, la nouveauté, l'imprévisibilité ou la menace sur les individus.

**CORONAVIRUS**

Gestion des risques et santé



## Le stress ... *Un comportement Humain*

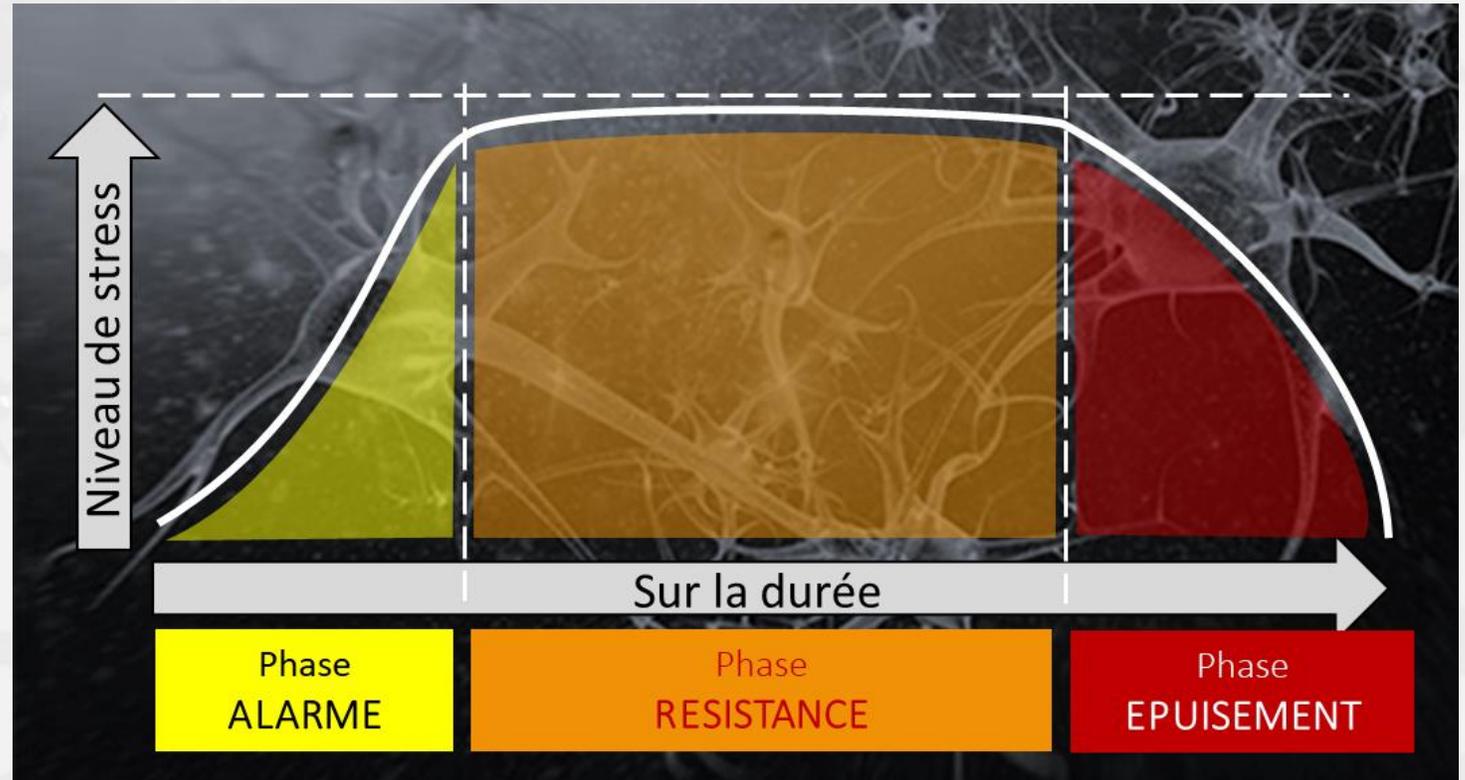
Face à un stresser, un être vivant peut, pour assurer sa défense, adopter trois comportements :



**Ce sont des réponses comportementales innées chez les humains comme chez les animaux !**

## Le processus physiologique du stress

Lorsque nous faisons face à un stressueur, un processus physiologique composé de 3 phases, dont 2 principales, se déclenchent :



**CORONAVIRUS**

Gestion des risques et santé

© Capt. Edward E. Barbey / Avril 2020

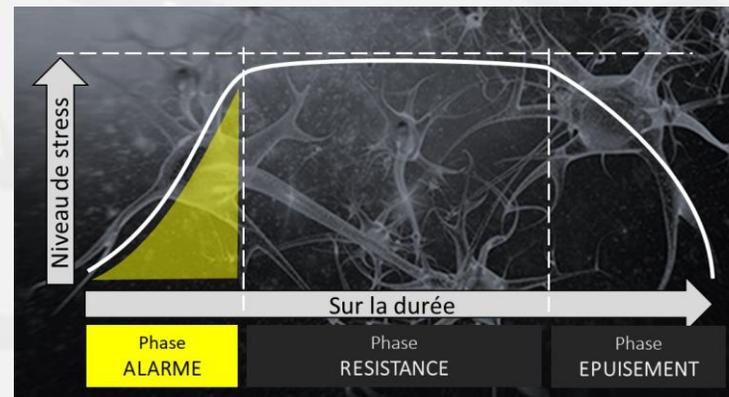
## Le processus physiologique du stress

### 1. La phase d'alarme

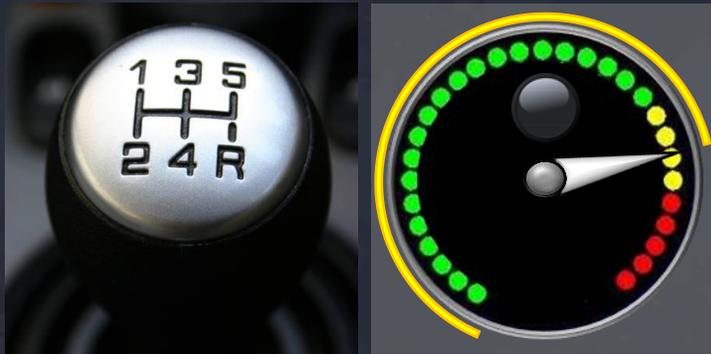
L'organisme réagit face à l'agression et sécrète de l'adrénaline afin de préparer le corps à répondre à un état de stress.

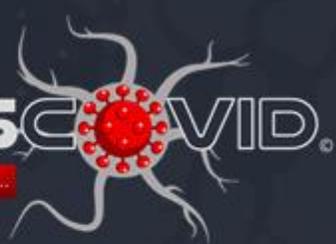
Il en résulte plusieurs réactions somatiques comme :

- l'augmentation de la pression artérielle
- l'accélération du rythme cardiaque et de la respiration
- la contraction des muscles



Durant cette phase, la force musculaire, les sens et les réflexes se décuplent, ce qui nous permet de décider s'il est préférable de faire face à la situation stressante ou de prendre la fuite.





Sympathique

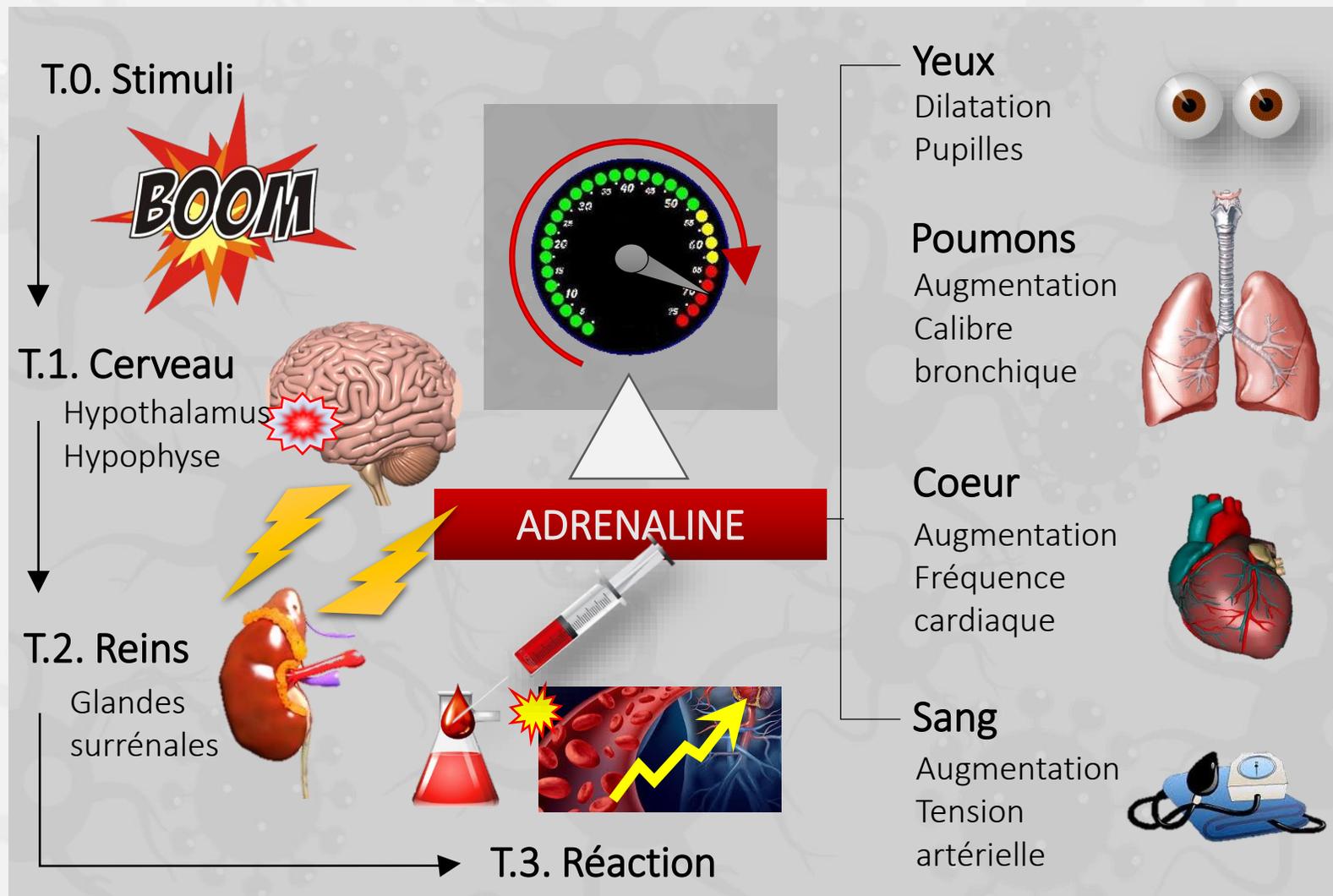


# CORONAVIRUS

Gestion des risques et santé

Risques et santé, comprendre pour se préparer à la reprise !

## Que se passe t-il au niveau hormonal dans la phase d'alarme ?

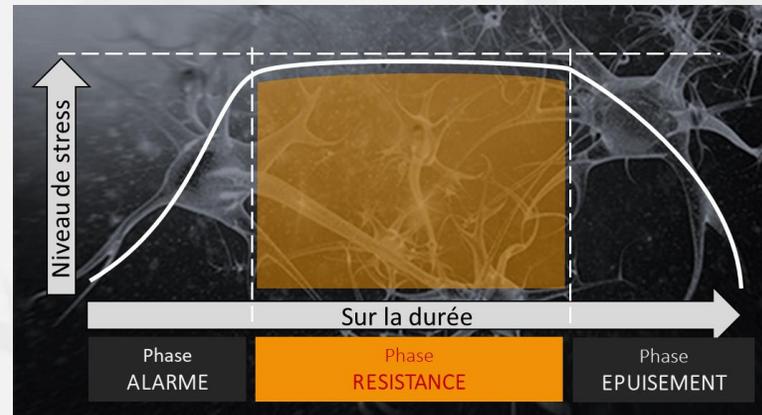


© Edward E. Barbey / Avr. 2020

## Le processus physiologique du stress

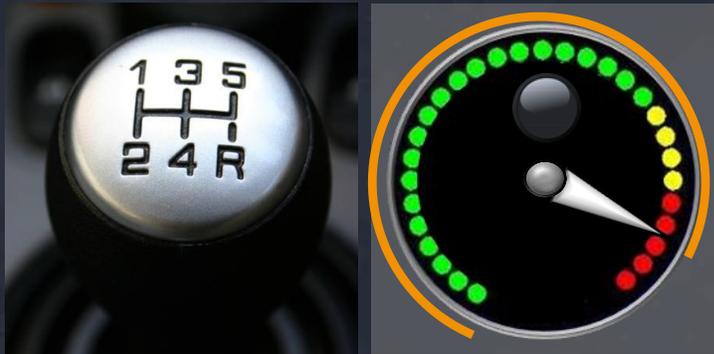
### 2. La phase de résistance

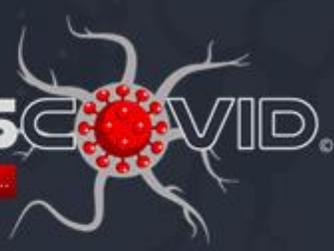
Après quelques minutes, d'autres hormones sont libérées telles que les endorphines, la dopamine, la sérotonine et le cortisol afin de fournir à l'organisme et au cerveau l'apport énergétique suffisant pour résister à l'agression.



Cette phase nous permet d'agir de la façon la plus appropriée pour combattre l'état de stress.

Une fois l'agression terminée le stress disparaît, l'organisme retrouve son métabolisme naturel.





Parasympathique

5



1 3 5  
2 4 R

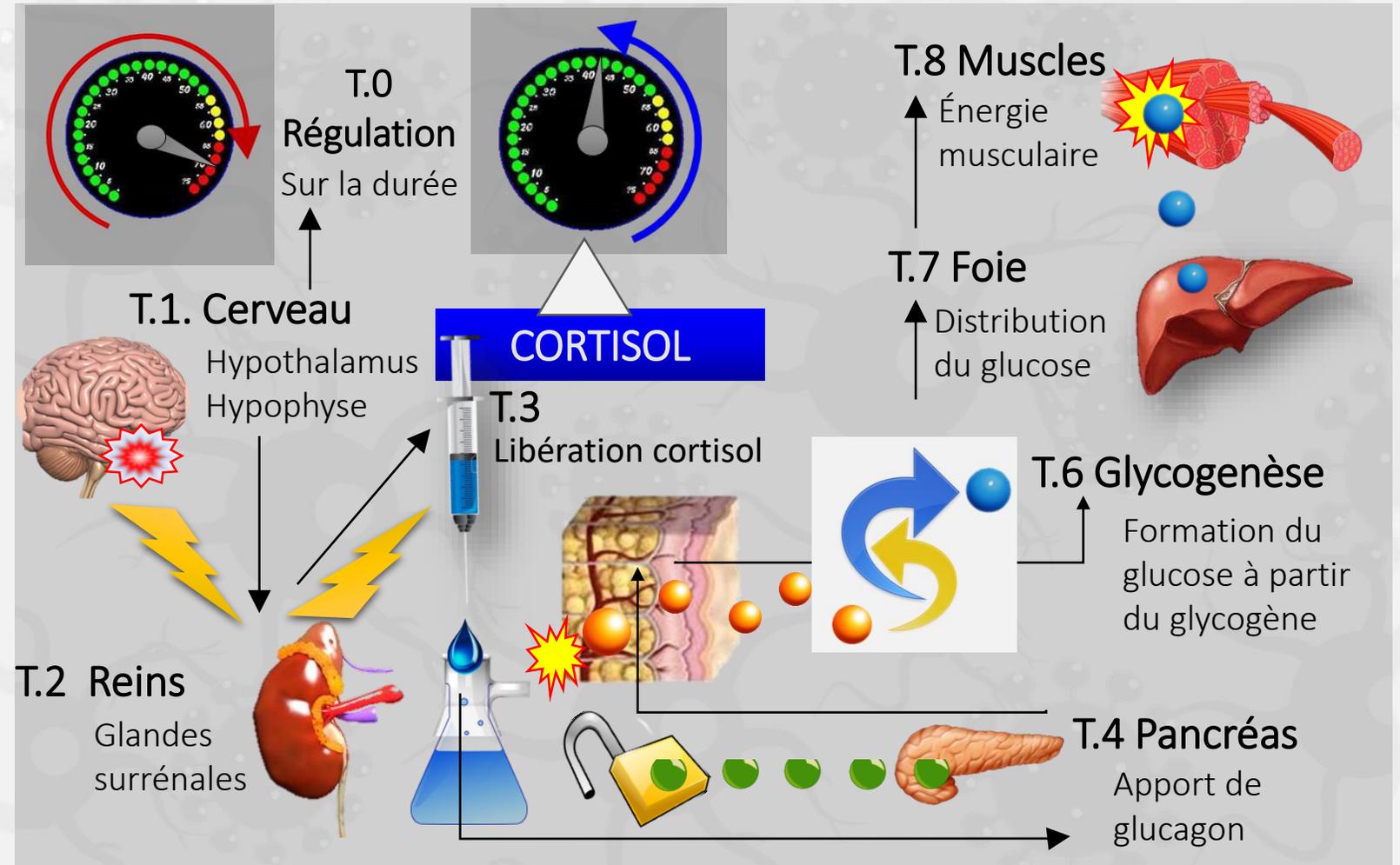


# CORONAVIRUS

Gestion des risques et santé

Risques et santé, comprendre pour se préparer à la reprise !

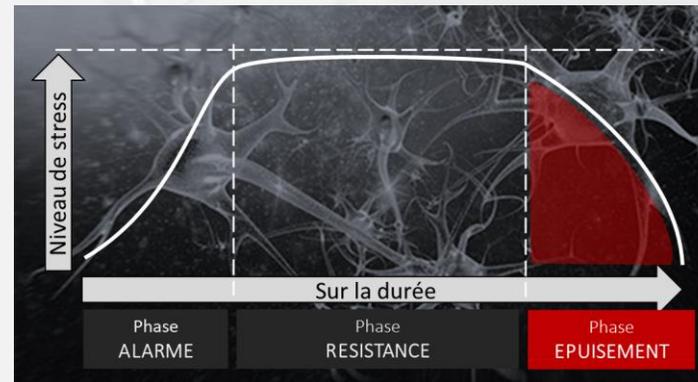
## Que se passe t-il au niveau hormonal dans la phase de résistance ?



## Le processus physiologique du stress

### 3. La phase d'épuisement

Cependant, quand la situation stressante perdure, l'individu entre dans la 3<sup>ème</sup> phase : celle de l'épuisement.



L'organisme est à bout, il s'affaiblit : la sécrétion constante des hormones du stress entraîne une dépense énergétique trop élevée.

A terme cette phase conduira :

- o Douleurs musculaires, migraines
- o Problèmes digestifs
- o Perturbation du sommeil
- o Problèmes cutanés
- o Perte ou gain de poids
- o Dépression



**CORONAVIRUS**

Gestion des risques et santé

### 3. Le processus physiologique du stress

#### 3. La phase d'épuisement

Les symptômes du stress varient d'une personne à l'autre.  
On distingue trois types de symptômes



#### 1. Symptômes physiques :

Troubles du sommeil, problèmes digestifs, maux de tête, extrême fatigue...



#### 2. Symptômes mentaux/émotionnels

Anxiété, dépression, baisse de la concentration...



#### 3. Symptômes comportementaux

Absentéisme, isolement, consommation excessive de tabac, d'alcool, d'aliments sucrés...



## Le stress aigu

Il est le plus souvent provoqué par un événement inhabituel, spécifique et déstabilisant ou par une situation particulièrement menaçante pour les individus.

### Les symptômes liés au stress aigu :

- Troubles digestifs
- Manque de concentration
- Agitation
- Euphorie, tristesse...

Ils sont temporaires et disparaissent une fois l'événement passé ou la situation stressante terminée !

En survenant de façon occasionnelle dans notre vie quotidienne, ce type de stress aide l'organisme à maintenir et à améliorer l'efficacité du système de réponse au stress et ses mécanismes.



## Le stress aigu / Le traumatisme vicariant

Également appelé « traumatisme par procuration » ou « usure de compassion »

Il constitue une forme particulière du stress aigu à répétition.

Il touche principalement les personnes qui côtoient dans le cadre de leur profession des victimes, des personnes en détresse ou malades, ... Autrement dit, les personnes confrontées régulièrement à la détresse et à la souffrance humaine sont plus sujettes au traumatisme vicariant.

Ce type de stress extrême peut entraîner des troubles d'ordre psychologique (anxiété, dépression...) et peut modifier la vision que la personne se fait d'elle-même ou du monde (perte de confiance en soi et en les autres, sentiment d'insécurité, isolement, paranoïa, identification à la victime...).

**Tout personnel en contact / famille ou famille des victimes**

**CORONAVIRUS**

Gestion des risques et santé

## Le stress chronique

Il est la conséquence de l'exposition répétée ou continue à des agents et sources de stress.

Le stress chronique est associé à la phase de l'épuisement : l'organisme sécrète constamment les hormones du stress et puise beaucoup trop dans les réserves énergétiques.

### Résultat

#### Affaiblissement des systèmes



Immunitaire



Pulmonaire



Cardiaque



Circulatoire

**CORONAVIRUS**

Gestion des risques et santé

## Le stress chronique (suite)

Il est dangereux pour la santé car il aggrave ou augmente le risque de développer certaines pathologies telles que :

- Les maladies cardio-vasculaires et respiratoires (asthme)
- Le diabète de type 2
- Les troubles musculo-squelettiques du membre supérieur
- Les troubles anxieux, la dépression...



Un stress chronique non pris en charge et qui perdure depuis plusieurs mois, voire plusieurs années peut conduire dans le pire des cas à des maladies graves.

## Le Burn Out , aussi appelé épuisement professionnel

Il résulte de l'épuisement du système de réponse au stress subi au travail.

Il est généralement causé par une surcharge de travail (trop d'heures travaillées, objectifs difficiles à atteindre, exigences trop élevées...), mais d'autres agents stressants peuvent entrer en compte : le manque de reconnaissance, d'autonomie ou de communication, le faible soutien social, les conflits entre collègues ou avec un supérieur hiérarchique...

Les personnes dans un état de **burn-out** sont généralement atteintes de stress chronique.

Le stress professionnel favorise :

- l'isolement
- le mal-être
- la dépression
- la survenue de comportements addictifs
- de troubles anxieux et alimentaires, etc



## Stress et gestion des risques

- Dans le contexte SGS
- Baromètre des états de stress
- L'organisation au travers de la crise Covid-19
- Au travers de la crise... une évolution qui se situe à deux niveaux !
- L'organisation, gestion et considération de l'impact psycho-physiologique du stresscovid©

Risque et santé, comprendre pour se préparer à la reprise !

Richard Bonnier  
Estelle Chavary Phd  
Capt. Edward E. Barbey



## Dans le contexte du SGS

Dans le contexte de son Système de Gestion de la Sécurité, l'exploitant doit identifier les dangers potentiels liés aux problèmes de santé mentale et gérer les risques associés.

Outre la formation de sensibilisation qui sera dispensée, le PEER SUPPORT est le principal interlocuteur pour identifier et recueillir les informations en toute confidentialité, analyser les risques et implémenter la cartographie des risques de l'organisation.

### RÔLE DU PEER SUPPORT

- Identifie les risques et évalue le besoin et l'impact sur la Sécurité
- Ecoute sans porter de jugement
- Apporte son aide et encouragement
- Dispose de la crédibilité pour agir au sein du SGS et de l'organisation



Attention le PEER SUPPORT n'est pas un professionnel de santé, il doit savoir faire guider la personne vers un professionnel de santé quand c'est nécessaire!

# Baromètre des états de stress :

Gestion autonome et / ou soutien social  
Peer support



## Fonctionnement normal

Fluctuations d'humeur normales.  
Des performances constantes.  
Sommeil normal.  
Physiquement et socialement actif.  
Confiance en soi habituelle.  
À l'aise avec les autres

## Stress aigu et adaptable

Irritable / impatient.  
Nervosité, tristesse, inquiétude accrue.  
Procrastination, oubli.  
Difficulté à dormir (plus souvent en s'endormant).  
Énergie réduite.  
Difficulté à se détendre.  
Pensées intrusives.  
Diminution de l'activité sociale.

Gestion par des Professionnels  
du domaine de la santé



## Dépréciation fonctionnelle importante

Colère, anxiété. Tristesse persistante, larmes, désespoir, sans valeur.  
Préoccupation. Diminution des performances physiques et mentales.  
Sommeil considérablement perturbé (s'endormir et rester endormi). Évitement des situations sociales, retrait

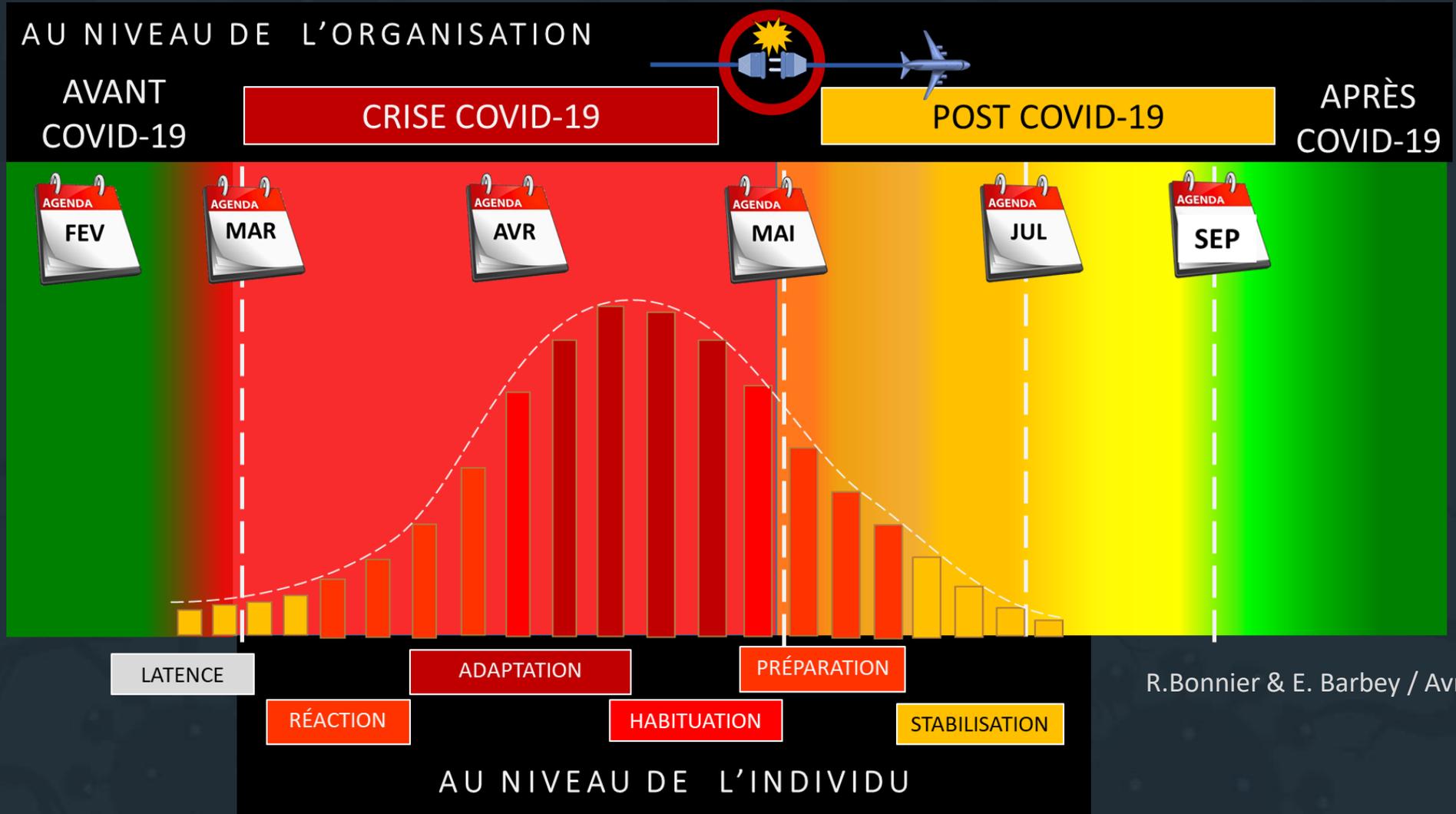
## Troubles cliniques et du comportement

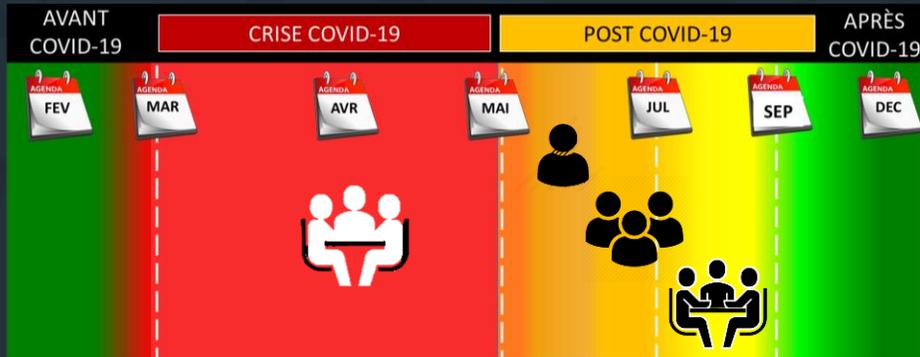
Difficulté significative avec les émotions, la réflexion.  
Niveau élevé d'anxiété.  
Crises de panique. Humeur dépressive, sentiment de dépassement. Fatigue constante. Contact perturbé avec la réalité.  
Perturbations importantes de la pensée. Pensées / intention / comportement suicidaires

# L'organisation au travers de la crise



# Au travers de la crise... une évolution qui se situe à deux niveaux !





## CRISE COVID-19

### Sur le plan organisationnel

Activation / mise en place d'une cellule de soutien psychologique et ou PEERS support

En complément de notre module POSTCOVID 19



## POST COVID-19



### Sur le plan individuel

Stress chronique  
(Plusieurs semaines d'inquiétude, d'anxiété...)  
Impacts psychologiques possibles (Contacter PEERS support Organisation)



### Sur le plan collectif

Porter une attention particulière à l'état de stress de vos collègues (PEERS support) en cas de besoin. Les inciter à solliciter de l'aide !



### Sur le plan organisationnel

Analyse et prise en compte des retours d'expérience individuels / collectifs par les (PEERS support). Identification des risques liés à la santé mentale des personnels et mise en place des mesures d'atténuation.

Communication avec l'autorité sur les risques émergents .

## L'impact psychologique d'un confinement en temps de pandémie :

Mi avril 2020 nous sommes encore dépourvus de repères, bien que quelques indicateurs disons encourageant apparaissent il reste encore une part d'inconnu en vue de la future «reprise des opérations»!



Ce modèle vous permettra de vous situer dans cette deuxième partie de la période de confinement, Comportant cinq phases psychologiques successives «**Stesscovid©**» délivre des conseils ainsi que quelques recommandations pour des activités physiques, mentales et pour maintenir vos compétences professionnelles pendant chacune d'entre elles.

**CORONAVIRUS**

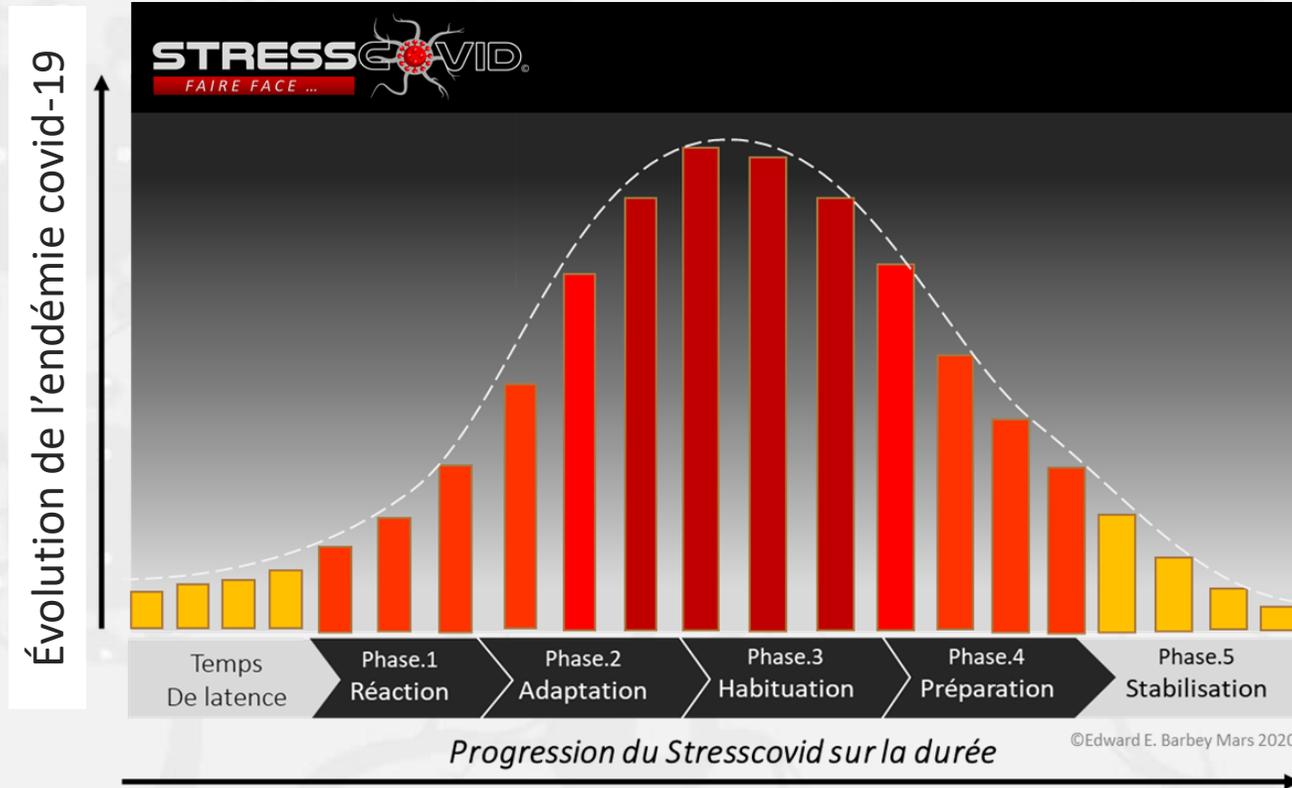
Gestion des risques et santé



# CORONAVIRUS

Gestion des risques et santé

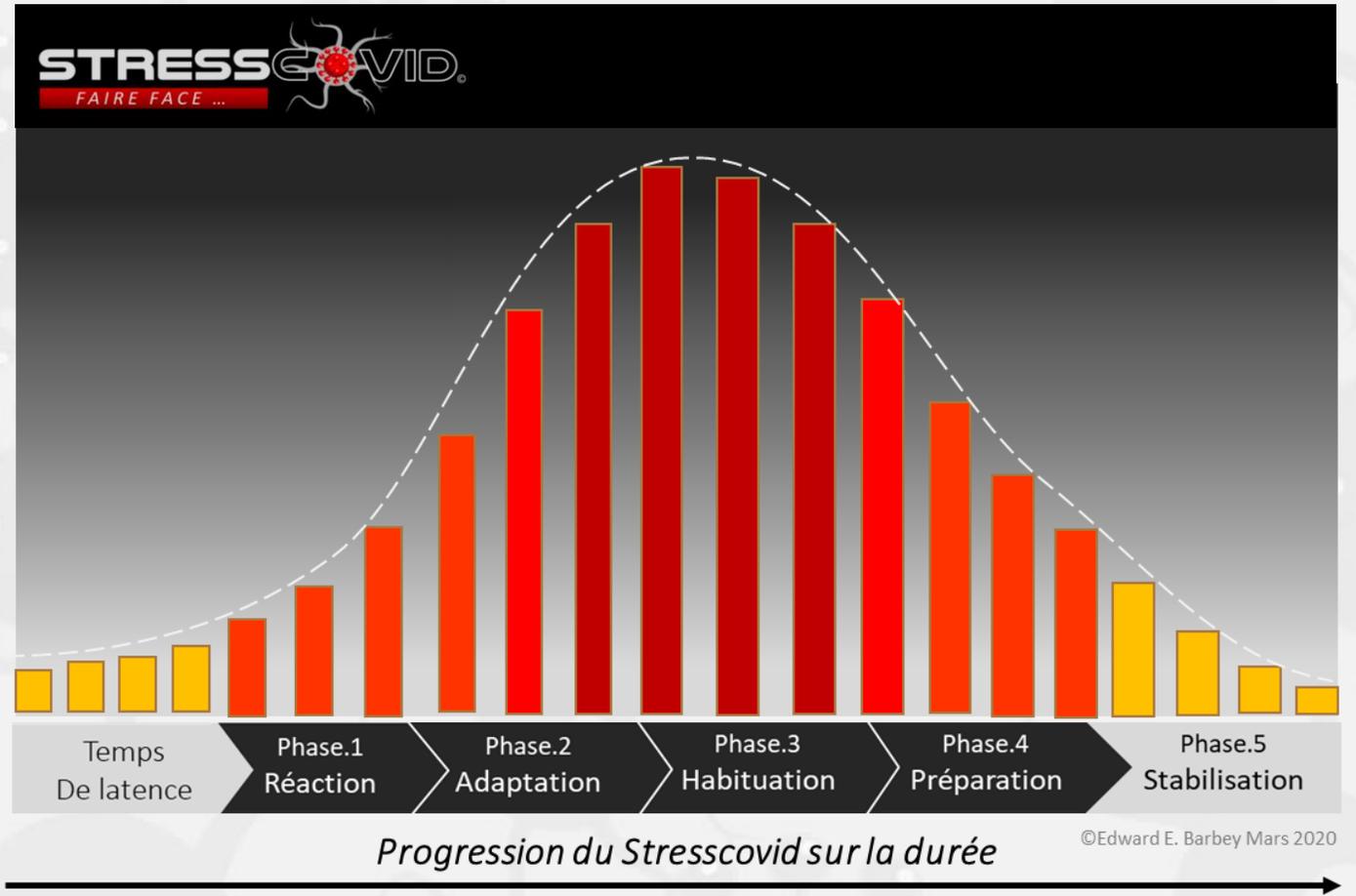
## Le modèle Stresscovid ©



Les phases psycho-physiologiques du confinement

- Réaction
- Adaptation
- Habituation
- Préparation
- Stabilisation

Évolution de l'endémie covid-19

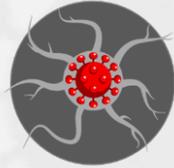


Pour chacune de ces phases : L'objectif est d'éviter l'installation la phase d'épuisement du stress et l'installation d'un stress chronique

**CORONAVIRUS**

Gestion des risques et santé

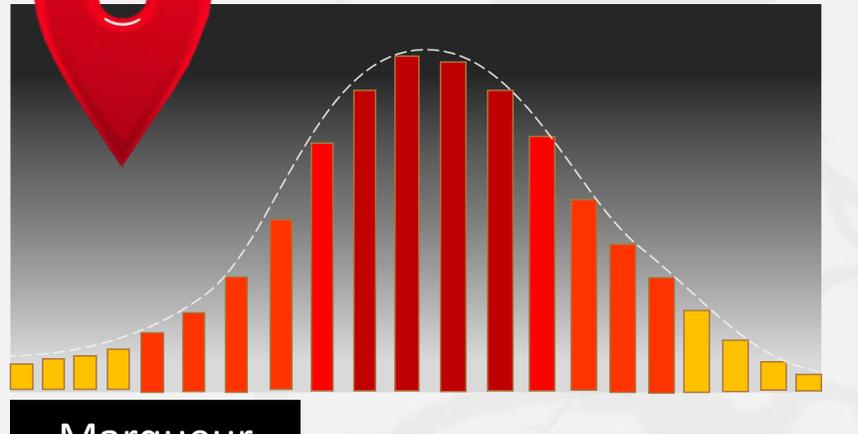
## Naviguer à travers notre modèle



Présentation de la phase



Localisation de la phase



Marqueur  
Temporel

Appellation  
Phase



Sur le plan  
Relationnel



À titre de conseils



Sur le plan  
programmation



Sur le plan  
Activité physique



Sur le plan  
Optimisation mentale



Sur le plan  
Psychologique



Sur le plan  
Opérationnel

### Naviguer à travers le modèle Fiches guides / explicatives



#### Santé mentale, comprendre pour se préparer à la reprise !

Êtes-vous en forme ou pas ?



Vous avez la possibilité d'évaluer votre niveau de forme physique en chronométrant le temps nécessaire pour parcourir une distance de 2,4 km. (Surtout vous ne forcez pas à courir sans arrêt) Il s'agit d'un test !

NIVEAU/AGE	20-39	40-49	50-59	60+
TOP 10%	-12:55	-14:15	-16:05	-18:10
MOYENNE 60%	12:55	14:15	16:05	18:10
BAS 30%	+19:15	+21:00	+24:15	+28:45

**RISQUES ACCIDENT CARDIOVASCULAIRE**      **RISQUES MOYEN PROBLÈMES DE SANTÉ**      **RISQUES BAS PROBLÈMES DE SANTÉ**

Âge 37 ans avec un chrono de 19 minutes pour parcourir 2,4 km soit six tours de stade, votre niveau de forme physique est moyen et votre niveau de risque de problème est moyen.

Capt. Edward E. Barbey - Richard Bonnier - Estelle Chavary

9 Avril 2020 Vers.1.0



#### Santé mentale, comprendre pour se préparer à la reprise !

La zone cible adéquate pour maintenir la forme

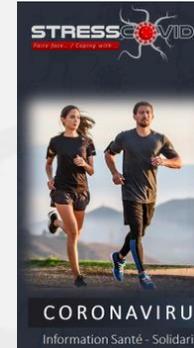
Si vous n'avez pas l'habitude de faire de l'exercice, la zone de maintien d'une forme acceptable se situe à 60% de la fréquence cardiaque maximale

AGE	60%	70%	80%	90%
60	96	112	128	144
55	99	115	132	149
50	102	119	136	153
45	105	122	140	157
40	108	126	144	162
35	111	130	148	167
30	114	133	152	171

Exemple à 60% de la Fréquence Cardiaque Maximale moins l'âge  
Âge 40 ans (FC 220 - 40 = 180 à 60% = 108 pulsations / minute)

Capt. Edward E. Barbey - Richard Bonnier - Estelle Chavary

9 Avril 2020 Vers.1.0



#### Santé mentale, comprendre pour se préparer à la reprise !

Sachant que vous avez le choix du type d'activité.....

Toutes activités modérées et régulières vont vous permettre de décharger le stress et de renforcer votre sommeil.



Bon pour le corps ...



Bon pour l'esprit ...

Capt. Edward E. Barbey - Richard Bonnier - Estelle Chavary

9 Avril 2020 Vers.1.0



#### Santé mentale, comprendre pour se préparer à la reprise !

Élément de base de la relaxation, la respiration abdominale ...

Situez les tensions dans votre corps en évaluant leurs tensions puis :

1. Placez une main sur votre ventre
2. Inspirez lentement par le nez : inspirez de l'énergie
3. Maintenez votre inspiration en comptant jusqu'à 5
4. Expirez lentement : expulsez toutes vos tensions et pensées négatives
5. Retenez votre respiration les poumons vides, en comptant jusqu'à 8
6. Recommencez ce cycle environs 15 fois

A la fin de l'exercice, réévaluer votre niveau de tension de 1 à 10

Capt. Edward E. Barbey - Richard Bonnier - Estelle Chavary

9 Avril 2020 Vers.1.0



#### Santé mentale, comprendre pour se préparer à la reprise !

Techniques de relaxation

Relaxation musculaire progressive (Sensations de tension et pesanteur)

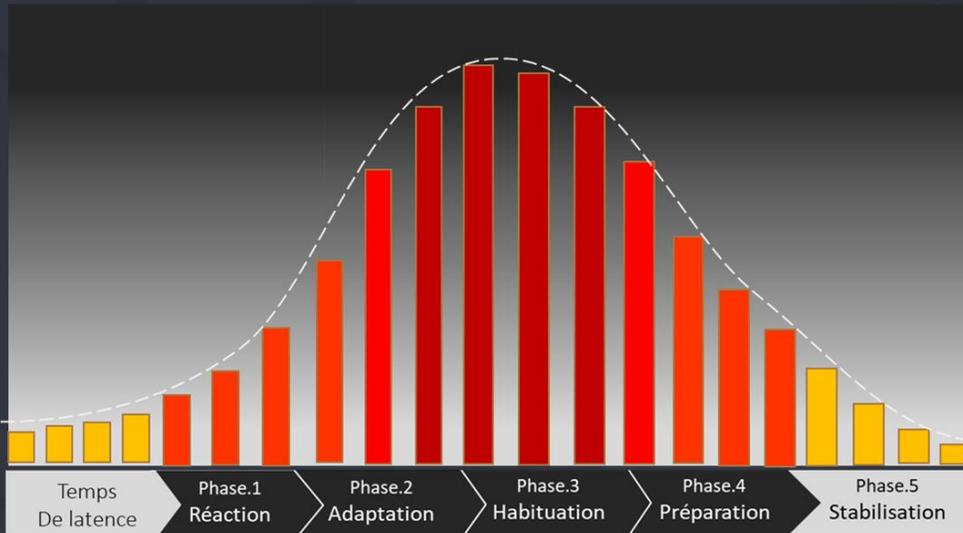
- Étendu (e) confortablement sur le dos
- Maintenez les yeux fermés respirer calmement (abdominale)

1. Passez en revue les différents groupes musculaires de votre corps en partant du bas du corps (du pied gauche par exemple) en remontant jusqu'à la base du cou, puis en redescendant jusqu'au pied droit.
2. Il s'agit de le contracter l'un après l'autre un court instant, sentir leur pesanteur puis relâcher rapidement la tension
3. Constatez la différence de tension musculaire sur l'ensemble de votre corps à la fin de l'exercice

Capt. Edward E. Barbey - Richard Bonnier - Estelle Chavary

9 Avril 2020 Vers.1.0

## Le modèle Stresscovid<sup>©</sup>



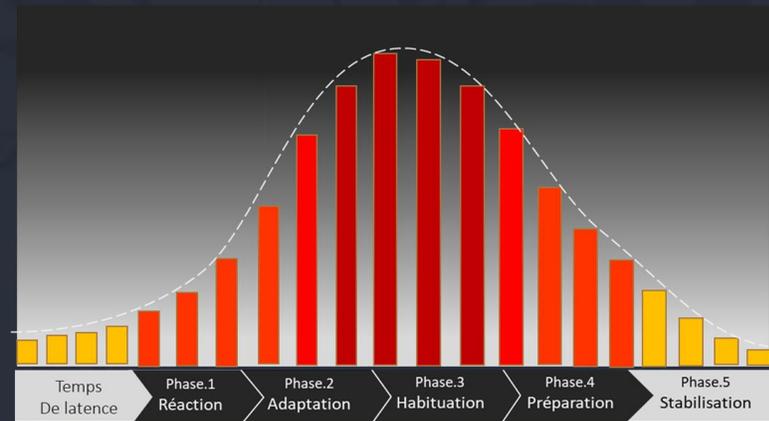
- L'impact psychologique du confinement
- Le modèle Stresscovid<sup>©</sup>
- Naviguer à travers notre modèle
- D'une manière générale, nous conseillons
- Les phases psycho-physiologiques du confinement
  - Phase de réaction
  - Phase d'adaptation
  - Phase d'habituation
  - Phase de préparation
  - Phase de stabilisation

Risque et santé, comprendre  
pour se préparer à la reprise !



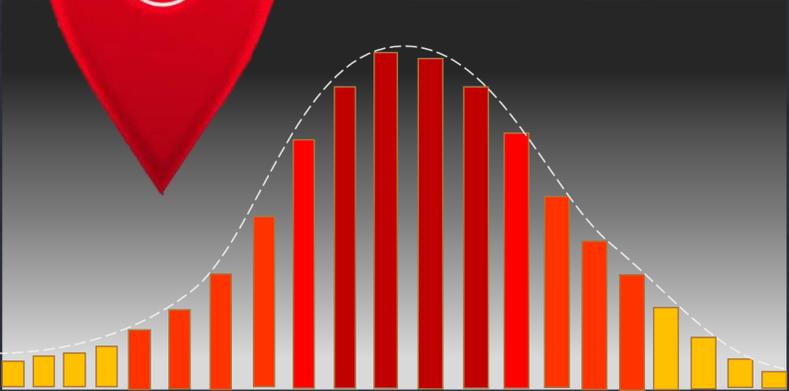
## D'une manière générale, nous vous conseillons...

- Conservez vos horaires de lever et de coucher qui vous sont les plus favorables
- Fixez-vous des objectifs réalistes et atteignables (pro, extra pro, perso) au jour et à la semaine
- Réservez des plages horaires à l'exercice physique et ou mentale et plages horaires réservées au maintien des compétences professionnelles
- Pour l'activité physique à domicile, le Ministère des Sports a un conclu un partenariat avec les applications Be Sport, My Coach et Goove app pour proposer des séances d'entraînement gratuites.



**CORONAVIRUS**

Gestion des risques et santé



Début  
confinement

Réaction

**CORONAVIRUS**

Gestion des risques et santé

*Risques et santé, comprendre pour se préparer à la reprise !*



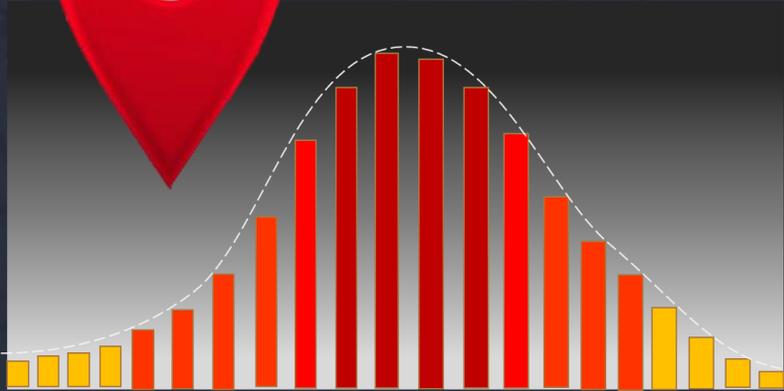
## Les phases psycho-physiologiques du confinement Phase 1 : dite phase de réaction

Que se passe-t-il et à quoi devons nous faire face durant cette phase ?

La phase de réaction à un nouveau mode de vie (maladie et confinement) est d'une grande complexité car elle englobe :

- Un sentiment d'insécurité
- De l'anxiété et ou de la peur...
- Perturbation du cycle circadien, de la qualité du sommeil (Ré acclimatation sur la durée pour le personnel navigant)
- Intégration des mesures barrière dans son quotidien
- Isolement / proximité sociale ...
- ./...

On est le plus souvent en mode «réactif», à se focaliser de manière quasiment permanente d'informations par le biais des médias sur l'évolution du virus et de la pandémie.



Début  
confinement

Réaction

**CORONAVIRUS**

Gestion des risques et santé

*Risques et santé, comprendre pour se préparer à la reprise !*



## Les phases psycho-physiologiques du confinement À titre de conseils durant la phase de réaction

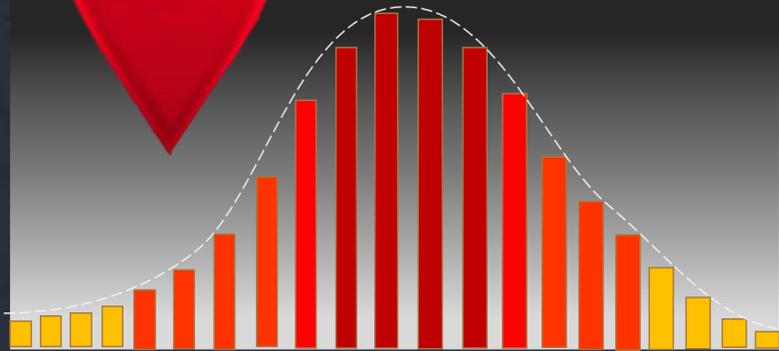
Évitez de consacrer vos journées à vous focaliser constamment les médias.

- Concentrez-vous plutôt sur le plan de préparation de cette période de confinement :
  - Que veut-on en faire de cette période ?
  - Comment va-t-on occuper ses journées
  - Comment transformer ce temps long en temps qualitatif



Établir un programme quotidien comportant un à deux objectifs sur le plan personnel

Exemple : lire un chapitre du bouquin qui garni la bibliothèque depuis plusieurs années 😊



Début  
confinement

Réaction

**CORONAVIRUS**

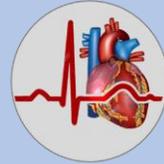
Gestion des risques et santé

*Risques et santé, comprendre pour se préparer à la reprise !*

## À titre de conseils durant la phase de réaction



**Prévoyez** dans votre programme des plages horaires consacrées aux activités ci-dessous :



**Faites de l'activité physique**

Au niveau modéré d'une durée 20 à 40 min



**Optimisation mentale**

Relaxation en commençant par des respirations abdominales



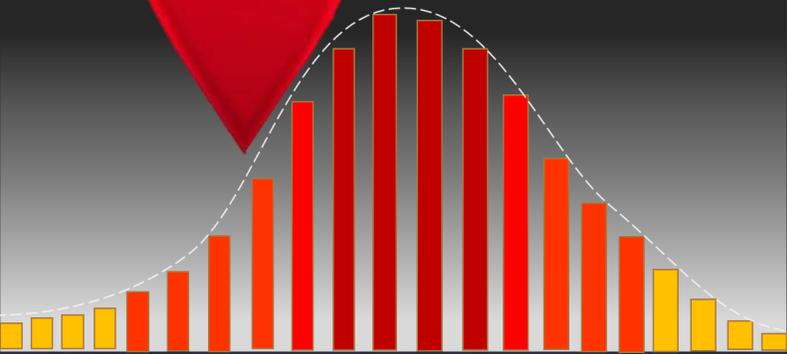
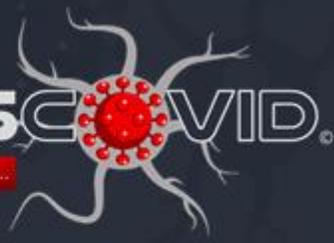
**Maintenez** le contact avec les collègues avec qui vous aviez jusqu'ici une communication régulière.



Contactez vos PEERS Support ou faites appel à un soutien psychologique si besoin



**Réviser** vos procédures et checklists



Confinement  
Dans la durée

Adaptation

## CORONAVIRUS

Gestion des risques et santé

*Risques et santé, comprendre pour se préparer à la reprise !*

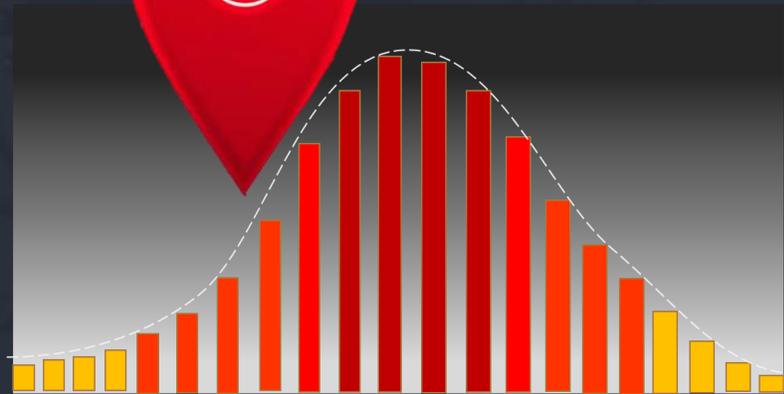
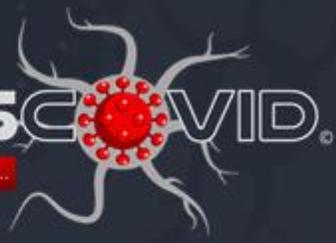


## Les phases psycho-physiologiques du confinement Phase 2 : dite phase d'adaptation

Adaptation progressive à ce mode de vie, on range nos placards, on classe nos dossiers et dans le meilleur des cas on commence à composer avec le confinement dans la durée et on trouve un gain pour soi-même.

### Dans le cas contraire :

- Le sentiment d'insécurité peut se renforcer, anxiété et ou peur...
- Des troubles du sommeil peuvent apparaître (Différents de ceux relatifs aux Jetlag pour les navigants)
- La proximité sociale commence à poser problème (on a besoin d'air...)
- Possibilité d'isolement social / perte de contact physique avec ces collègues
- Renforcement des comportements individualistes
- L'entretien de ses compétences n'est plus une priorité
- Apparition d'addictions possibles



Renforcement  
Confinement

Adaptation

## CORONAVIRUS

Gestion des risques et santé

*Risques et santé, comprendre pour se préparer à la reprise !*



### À titre de conseils durant la phase d'adaptation

**Évitez** de consacrer trop de temps sur les réseaux sociaux ou autres trop intempestives, car c'est le temps des rumeurs et des informations infondées...

Mettez à profit ce temps pour explorer l'une des passions/activités que l'on n'a jamais le temps de pratiquer jusqu'ici - par exemple faire de la cuisine, partager les tâches et communiquer avec ses proches ! Penser à récupérer (dormir).



**Établir** votre programme quotidien en poursuivant les principaux objectifs fixés sur le plan personnel



Renforcement  
Confinement

Adaptation

**CORONAVIRUS**

Gestion des risques et santé

*Risques et santé, comprendre pour se préparer à la reprise !*

## À titre de conseils durant la phase d'adaptation



Maintenez des plages horaires : début de routine



Activité physique

Niveau modéré d'une durée 20 à 40 min



Optimisation mentale

Relaxation en commençant par des respirations abdominales

**En cas d'anxiété**, renforcez les respirations relaxantes en visualisant des expériences positives ou des succès antérieurs (paysages magnifiques rencontrés lors de voyages, performances en vol par exemple)



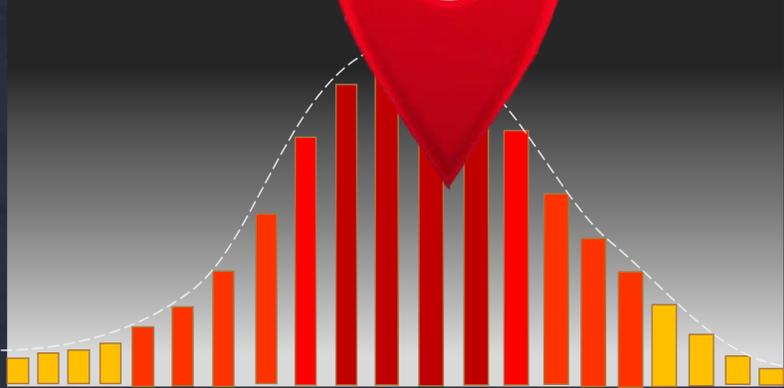
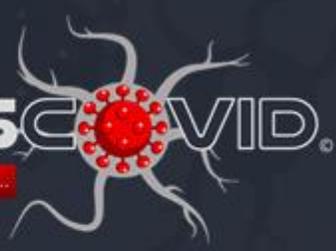
Contactez vos PEERS Support ou faites appel à un soutien psychologique si besoin (Médecin ou psychologue)



Reprenez contact avec les collègues avec qui vous aviez jusqu'ici une communication régulière



Révissez vos procédures et checklists\*



Confinement  
Actuel

Habitude

## CORONAVIRUS

Gestion des risques et santé

Risques et santé, comprendre pour se préparer à la reprise !



## Les phases psycho-physiologiques du confinement

### Phase 3 : dite phase d'habitude

Dans le meilleur des cas une nouvelle normalité s'installe. On parvient progressivement à gérer son temps, à conjuguer les activités professionnelles et familiales... à instaurer un rythme de vie de «confinement».

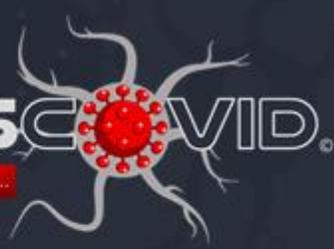
Loin d'être aisée cette nouvelle «norme et équilibre de vie» inédit se met en place progressivement et fait appel à une certaine capacité de résilience.



#### **Dans le cas contraire :**

Nous ne sommes pas adaptés à la situation et un stress chronique s'installe, ce qui ouvre la porte à l'épuisement ce que l'on souhaite éviter (se reporter à la page 00).

**Irritabilité trouble de l'humeur / repli sur soi /**



Confinement  
Actuel

Habituation

## CORONAVIRUS

Gestion des risques et santé

Risques et santé, comprendre pour se préparer à la reprise !



### À titre de conseils durant la phase d'habituation

Ne plus évoquer la période de confinement comme un emprisonnement mais plutôt comme du «*temps pour Soi*».

Penser à récupérer (dormir), maintenir le contact professionnel tout en prenant garde à ne pas prendre les rumeurs pour argent comptant !



Élaborer un calendrier familial pour une répartition équilibrée du temps en famille et du temps consacré à maintenir ses compétences professionnelles, afin d'éviter de se noyer dans le creux de la vague.



Confinement  
Actuel

Habituation

**CORONAVIRUS**

Gestion des risques et santé

*Risques et santé, comprendre pour se préparer à la reprise !*

## À titre de conseils durant la phase d'habituation



**Poursuivez** votre programme : (routine)



**Activité physique**

En variant éventuellement les exercices



**Optimisation mentale**

Effectuez des respirations relaxantes en essayant d'utiliser des techniques d'imageries mentales pour maintenir vos habilités professionnelles



**Maintenez** le contact avec les collègues avec qui vous aviez jusqu'ici une communication régulière



En cas de besoin contacter vos PEERS Support ou faire appel à un soutien psychologique (Médecin ou Psychologue)



**Effectuer des imagerie mentale** faire de la simulation et contextualiser les procédures (donner du sens)



Confinement  
Dans la durée

Préparation

**CORONAVIRUS**

Gestion des risques et santé

*Risques et santé, comprendre pour se préparer à la reprise !*



## Les phases psycho-physiologiques du confinement

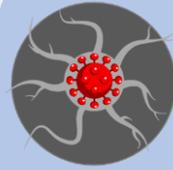
### Phase 4 dite phase de préparation

En quelques semaines, ce qui est très court par rapport à une vie, vous avez traversé plusieurs phases qui ont apporté beaucoup de changements et une forme d'habituation... ou pas !

Les médias parlent depuis quelques temps de déconfinement, il va falloir envisager le retour à une situation «normale» Dans le meilleur des cas il vous faut vous préparer à :

- Se lever pour aller travailler
- Gérer à nouveaux les contraintes familiales
- Être compétent, disponible reposé et en bonne santé (physique et mentale) pour reprendre ses fonctions

## Les phases psycho-physiologiques du confinement



### Phase 4 : dite phase de préparation

#### Dans le cas contraire :

Vous êtes en état de stress chronique , **vous avez besoin d'aide** et vous n'êtes pas en mesure de reprendre vos activités professionnelles. Il est urgent de consulter un professionnel de santé !

Restez attentif à toutes les nouvelles idées qui pourraient surgir, sur votre façon de travailler, de vivre et sur ce que vous avez vraiment envie de faire.



Confinement  
Dans la durée

Préparation

**CORONAVIRUS**

Gestion des risques et santé

## À titre de conseils durant la phase préparation



**Maintenir** le plus possible l'équilibre trouvé dans la phase précédente (habituatation).

Vous avez sûrement développé une nouvelle forme de relation avec votre entourage familiale et peut-être même avec votre environnement professionnel (à distance). Que voulez-vous en faire?

Vous préparer et anticiper la reprise, il ne faut pas que cette dernière génère un stress supplémentaire



**Ré-agencer** de nouvelles plages horaires et tester votre nouveau programme en vue de la reprise

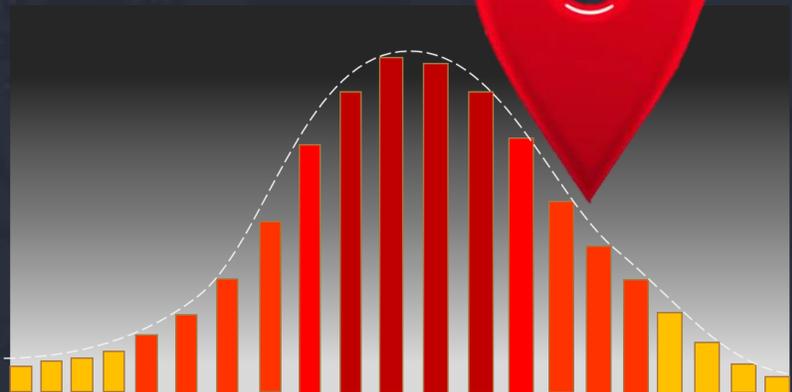


Confinement  
Dans la durée

Préparation

**CORONAVIRUS**

Gestion des risques et santé



Confinement  
Dans la durée

Préparation

## CORONAVIRUS

Gestion des risques et santé

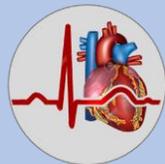
*Risques et santé, comprendre pour se préparer à la reprise !*

### À titre de conseils durant la phase de préparation



**Adaptez** votre programme quotidien par rapport à votre reprise des activités professionnelles (Cohérence)

**Reportez** par écrit vos progrès en terme d'évolution de vos performances sur les plans mental et physique



#### Activité physique

Intensité modérée durée de 20 à 30 minutes



#### Optimisation mentale

En alternant respirations abdominales (relaxantes) et dynamisante (inspirations et expirations profondes)



En cas de besoin contacter vos PEERS Support ou faire appel à un soutien psychologique (Médecin ou psychologue)



Si cauchemars, troubles du sommeil, évitement social, conduites ou reprises dépendantes ...

**En parler impérativement à son médecin !**



Confinement  
Dans la durée

Préparation

**CORONAVIRUS**

Gestion des risques et santé

*Risques et santé, comprendre pour se préparer à la reprise !*

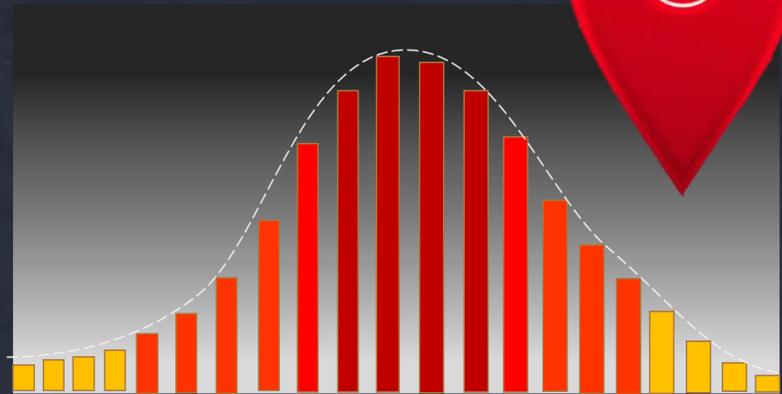
## À titre de conseils durant la phase de préparation



**Maintenez** le contact avec les collègues avec qui vous aviez jusqu'ici une communication régulière



**Renforcez** les exercices d'imagerie "Abnormal-Emergency Situation " en vous remémorant les principaux items selon procédures et checklists.



Fin de  
Confinement

Stabilisation

**CORONAVIRUS**

Gestion des risques et santé

*Risques et santé, comprendre pour se préparer à la reprise !*



## Les phases psycho-physiologiques du confinement Phase 5 : dite phase stabilisation

C'est la fin du confinement... la liberté est retrouvée !



### Attention :

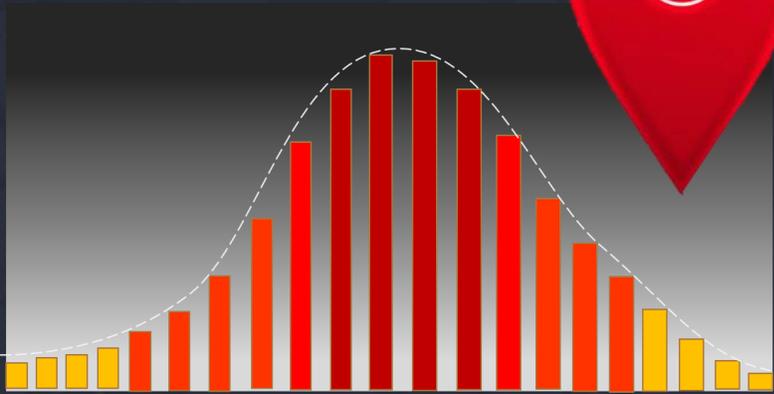
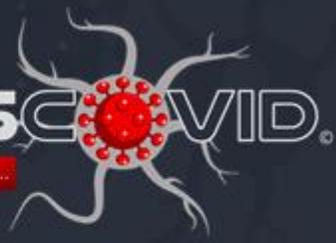
Cette phase est génératrice de stress du fait de nombreux changements qui vont intervenir. Ce stress sera d'autant plus important que les contraintes associées à ces changements n'auront pas été anticipées

Alors que l'effet de panique ambient s'apaisera et le nombre de nouveaux cas commencera à diminuer, la vie s'ajustera lentement à cette nouvelle norme.

Dans le meilleur des cas vous prendrez alors un certain recul par rapport à la transformation sociétale mais aussi individuel que ce fléau mondial aura apporté.



**Dans le cas contraire votre état de santé est altérer par le stress chronique ...**



Fin de  
Confinement

Stabilisation

## CORONAVIRUS

Gestion des risques et santé

*Risques et santé, comprendre pour se préparer à la reprise !*



## À titre de conseils durant la phase stabilisation

**Les conseils pour cette phase** : Tirer parti de ce changement rapide pour mettre à profit des actions d'un nouveau style de vie, et de travail, etc.

### Attention à l'euphorie de la reprise

Qui peut être source de stress supplémentaire

Vous allez redécouvrir les contraintes qui vous stressaient avant la crise... **La vraie vie d'avant Covid !**

- Stabilité Planning
- PAXI
- Retard avion
- Mise en place
- Déplacements



Si vous souffrez de pathologies ou le moindre doute sur votre état de santé avant de reprendre votre activités professionnelles

**Consulter impérativement votre médecin !**



Fin du  
Confinement

Stabilisation

**CORONAVIRUS**

Gestion des risques et santé

*Risques et santé, comprendre pour se préparer à la reprise !*

## À titre de conseils durant la phase de stabilisation



**Testez** votre programme adapté à une reprise d'activité professionnelle (Cohérence)



**Activité physique**

Une à deux fois par semaine 20 à 30 minutes



**Optimisation mentale**

En alternant respirations abdominales (relaxantes) et dynamisante (inspirations et expirations profondes), 1 à 2 fois par semaine, aisément applicable en rotation pour les PN

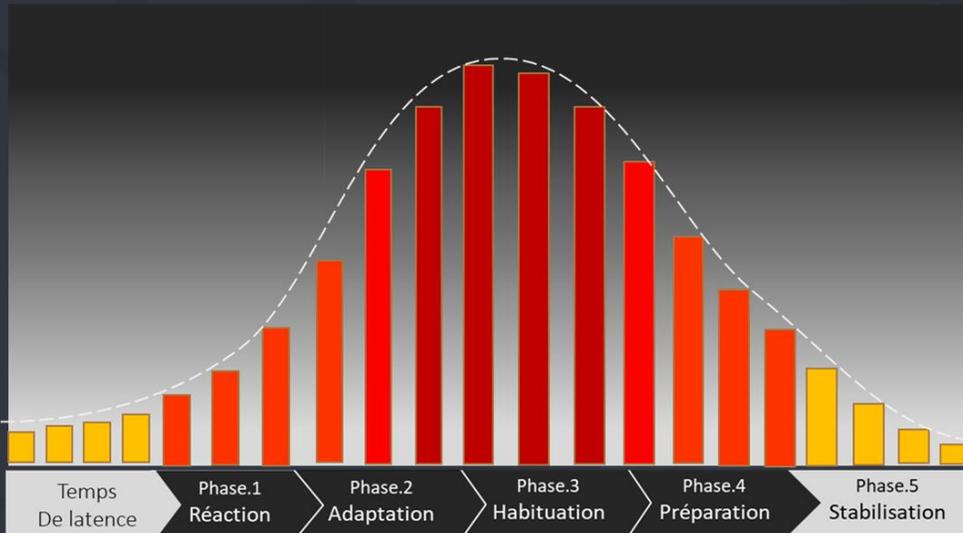
**Visualisez** les moments «challenge» vécus durant le confinement pour lesquels vous êtes parvenus à vous en sortir avec succès !



**Difficultés liées à reprise**

En cas de besoin contacter vos PEER Support ou faire appel à un soutien psychologique (Médecin ou psychologue)

## Fiches guides



- Êtes-vous en forme ou pas ?
- La zone d'effort adéquate pour maintenir la forme
- Les types d'activités
- La relaxation
- La respiration abdominale
- Technique de relaxation

Risque et santé, comprendre  
pour se préparer à la reprise !



## Êtes vous en forme ou pas ?



Vous avez la possibilité d'évaluer votre niveau de forme physique en chronométrant le temps nécessaire pour parcourir une distance de 2,4 km. **(Surtout vous ne forcez pas à courir sans arrêt) Il s'agit d'une test !**

NIVEAU/AGE	20-39	40-49	50-59	60+
TOP 10%	- 12:55	- 14:15	- 16:05	- 18:10
MOYENNE 60%	12:55 19:15	14:15 21:00	16:05 24:15	18:10 28:45
BAS 30%	+ 19:15	+ 21:00	+ 24:15	+ 28:45

**RISQUES ACCIDENT  
CARDIO VASCULAIRE**

**RISQUES MOYEN  
PROBLÈMES DE SANTÉ**

**BAS RISQUES  
PROBLÈMES DE SANTÉ**

Âge 37 ans avec un chrono de 19 minutes pour parcourir 2,4 km soit six tours de stade, votre niveau de forme physique est moyen et votre niveau de risque de problème est moyen.

## La zone d'effort adéquate pour maintenir la forme



Si vous n'avez pas l'habitude de faire de l'exercice, la zone de maintien d'une forme acceptable se situe à 60% de la fréquence cardiaque maximale



AGE	60%	70%	80%	90%
60	96	112	128	144
55	99	115	132	149
50	102	119	136	153
45	105	122	140	157
40	108	126	144	162
35	111	130	148	167
30	114	133	152	171

**Exemple** à 60 % de la Fréquence Cardiaque Maximale moins l'âge

**Âge 40 ans** (FC 220 – 40 = 180 à 60% = 108 pulsations / minute)



**CORONAVIRUS**

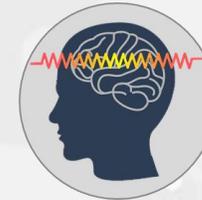
Gestion des risques et santé

Sachant que vous avez le choix du type d'activité.....

Toutes activités modérées et régulières vont vous permettre de décharger le stress et de renforcer votre sommeil.



Bon pour le corps ...



Bon pour l'esprit ...



**CORONAVIRUS**

Gestion des risques et santé

## La relaxation

**Elle fait partie intégrante d'un bon programme de gestion du stress !**

Parvenir à un état de relaxation produit des changements physiologiques à l'opposé de la réaction de stress

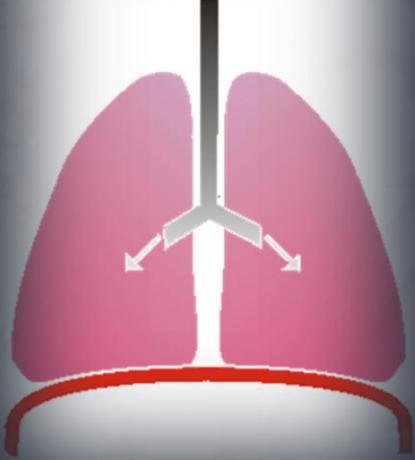
- diminution de la fréquence cardiaque,
- baisse de la tension artérielle,
- ralentissement de la respiration,
- vasodilatation sous-cutanée,
- diminution de la tension musculaire...

### Pour y parvenir:

- Respiration abdominale en se focalisant sur le diaphragme
- Techniques de relaxation, en se focalisant sur la tension et pesanteur des principaux groupes musculaires

**CORONAVIRUS**

Gestion des risques et santé



**CORONAVIRUS**

Gestion des risques et santé

*Risques et santé, comprendre pour se préparer à la reprise !*

## Élément de base de la relaxation, la respiration abdominale ...

Situez les tensions dans votre corps en évaluant leurs tensions puis :

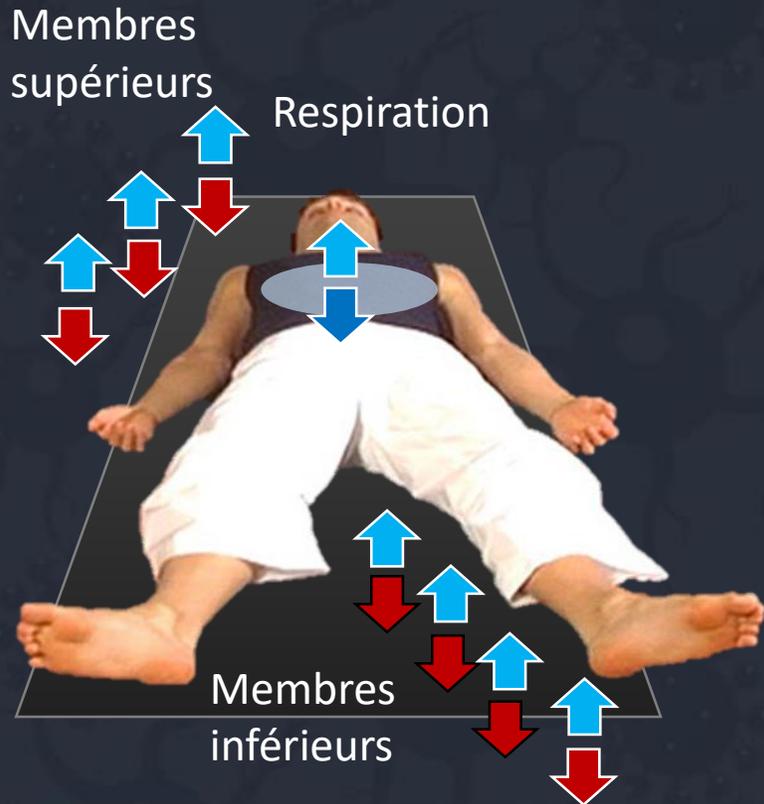
1. Placez une main sur votre ventre
2. Inspirez lentement par le nez : inspirez de l'énergie
3. Maintenez votre inspiration en comptant jusqu'à 5
4. Expirez lentement : expulsez toutes vos tensions et pensées négatives
5. Retenez votre respiration les poumons vides, en comptant jusqu'à 8
6. Recommencez ce cycle environs 15 fois

*A la fin de l'exercice, réévaluer votre niveau de tension de 1 à 10*

## Techniques de relaxation

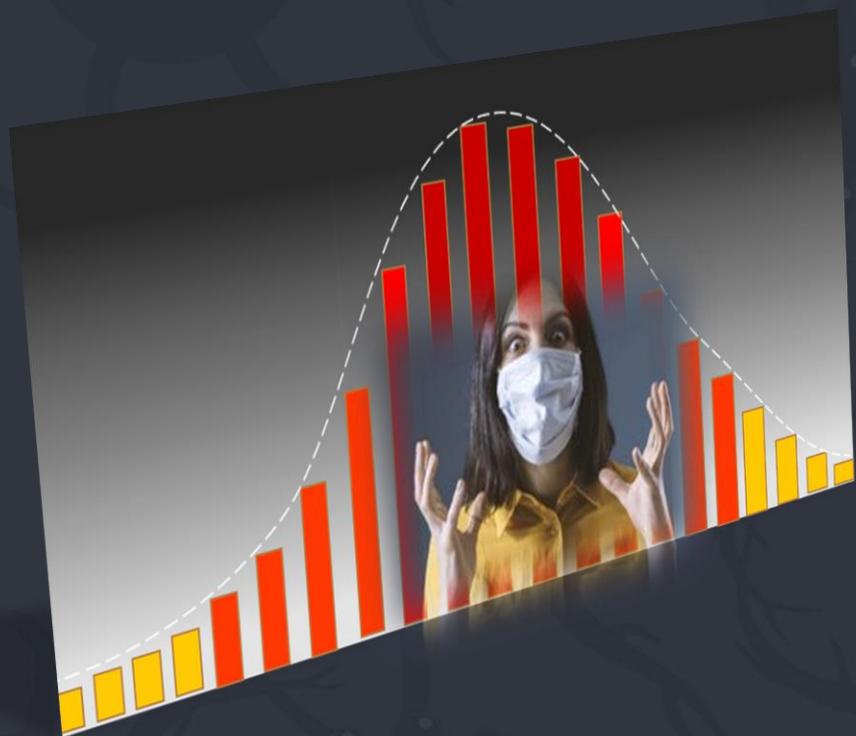
Relaxation musculaire progressive (Sensations de tension et pesanteur)

- Étendu (e) confortablement sur le dos
  - Maintenez les yeux fermés respirer calmement (abdominale)
1. Passez en revue les différents groupes musculaires de votre corps en partant du bas du corps (du pied gauche par exemple) en remontant jusqu'à la base du cou, puis en redescendant jusqu'au pied droit.
  2. Il s'agit de les contracter l'un après l'autre un court instant, sentir leur pesanteur puis relâcher rapidement la tension
  3. Constatez la différence de tension musculaire sur l'ensemble de votre corps à la fin de l'exercice



**CORONAVIRUS**

Gestion des risques et santé



Risque et santé, comprendre pour se préparer à la reprise !

## Réalisation du document

### Réalisation du document



Richard Bonnier  
[bonnier@synrjy.com](mailto:bonnier@synrjy.com)

Estelle Chavary Phd  
[lilou.enez@gmail.com](mailto:lilou.enez@gmail.com)



Edward E. Barbey  
[eddyjet737@gmail.com](mailto:eddyjet737@gmail.com)



Document : Stresscovid©  
Version 1.0 / 9 Avril 2020