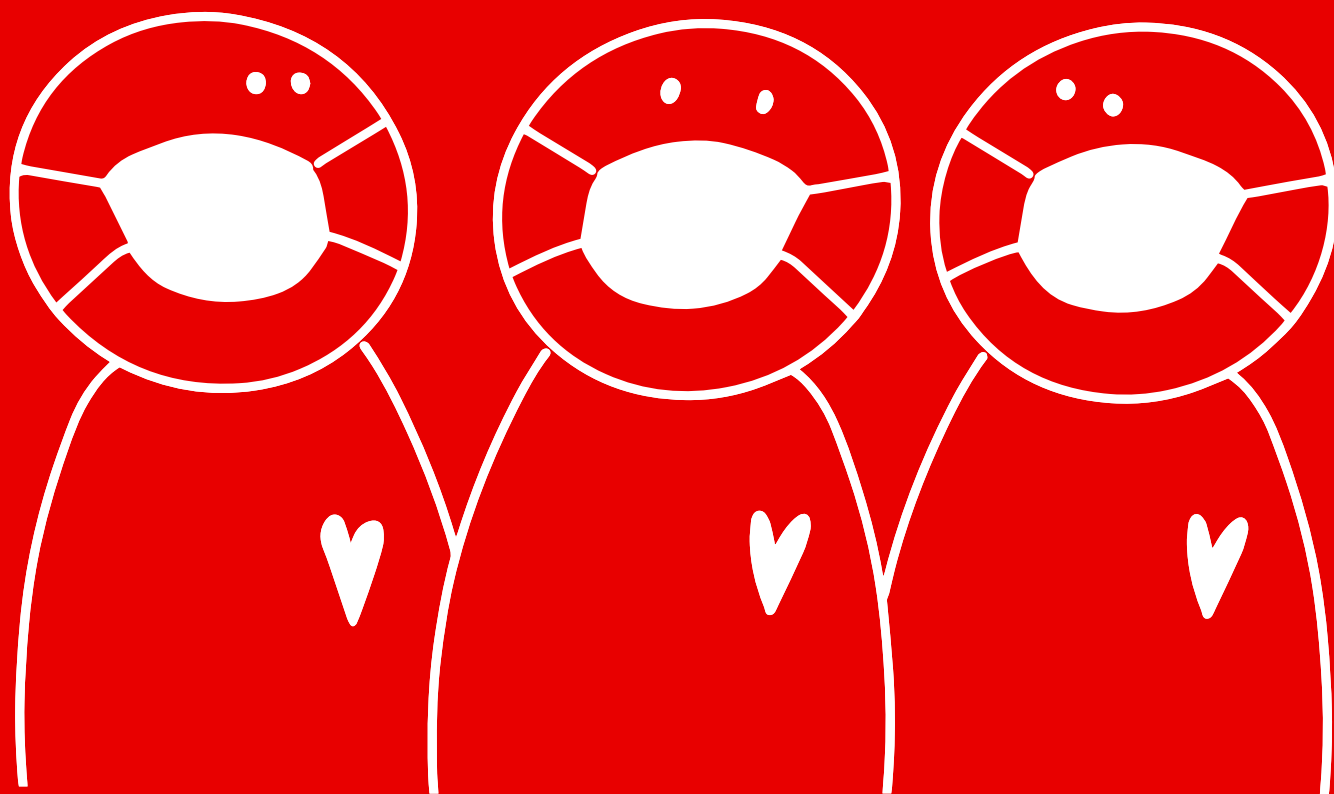




# Restez entiers ensemble





Ce sont des conseils pour la santé  
mentale et la résilience

**des équipes  
d'employés  
des chefs d'équipes**

de soins de santé pendant la crise COVID-19.

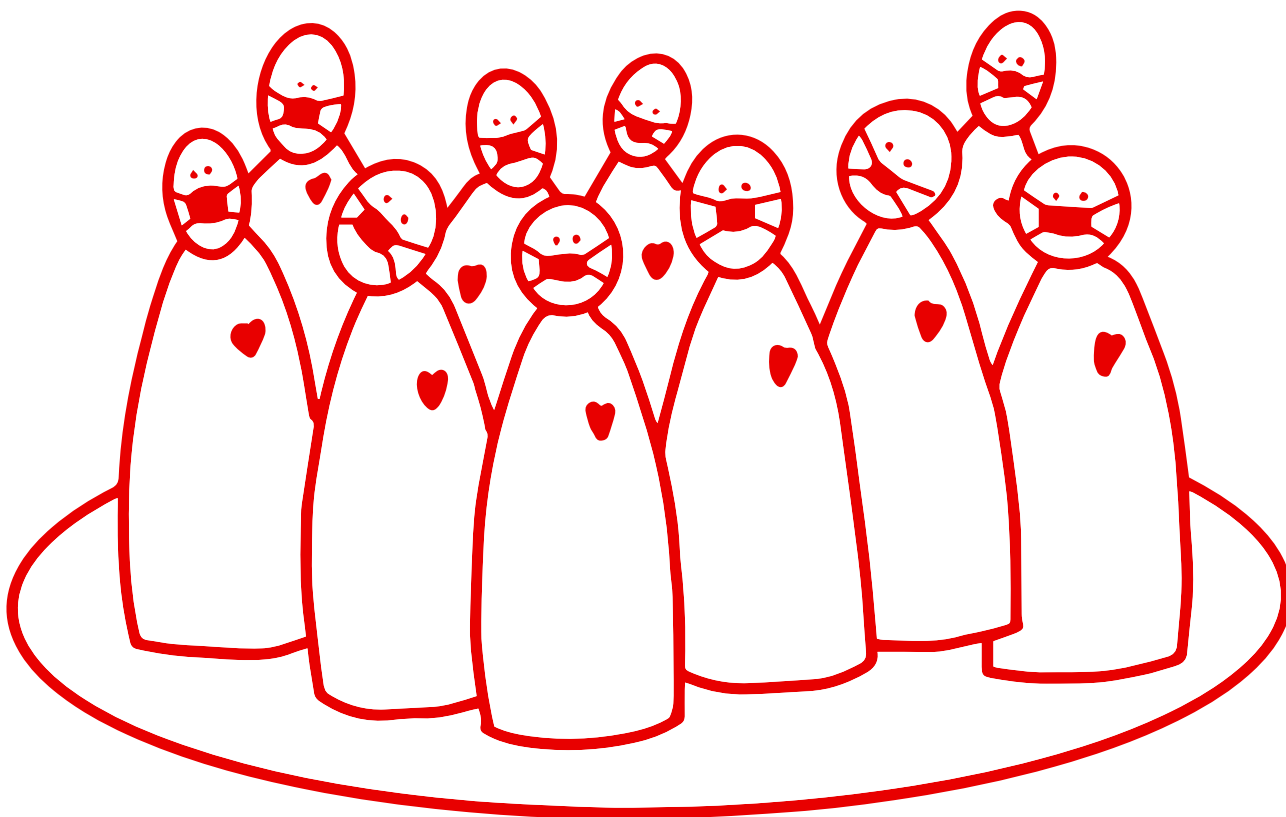
Créé grâce à l'initiative néerlandaise "COVID-19  
Des mains supplémentaires pour les soins de santé".



# Servir ensemble

En tant que groupe, vous connaissez et tolérez plus qu'en tant qu'individu.

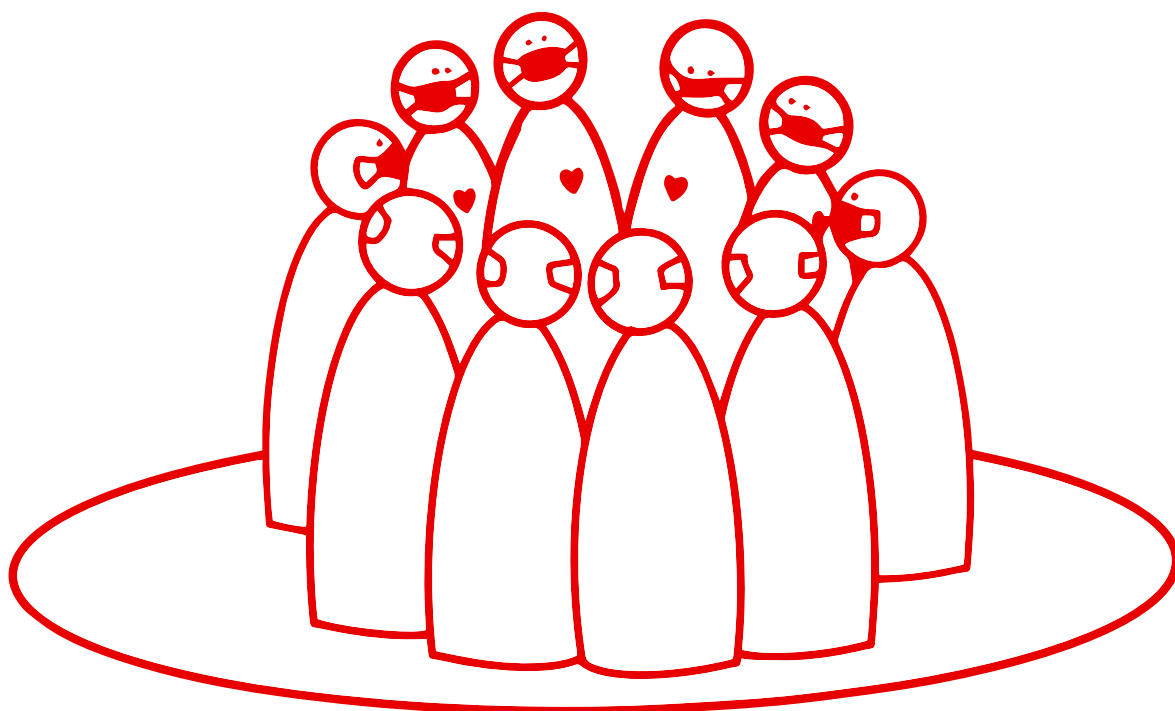
- + Aujourd'hui, nous prenons soin des gens. Nous perdons des gens. Nous guérissons des gens
- + Nous rendons possible ce qui est possible. Avec tout ce que nous sommes, savons et pouvons.



# Enregistrez-vous ensemble au début du service

Arrivez d'abord, puis commencez.

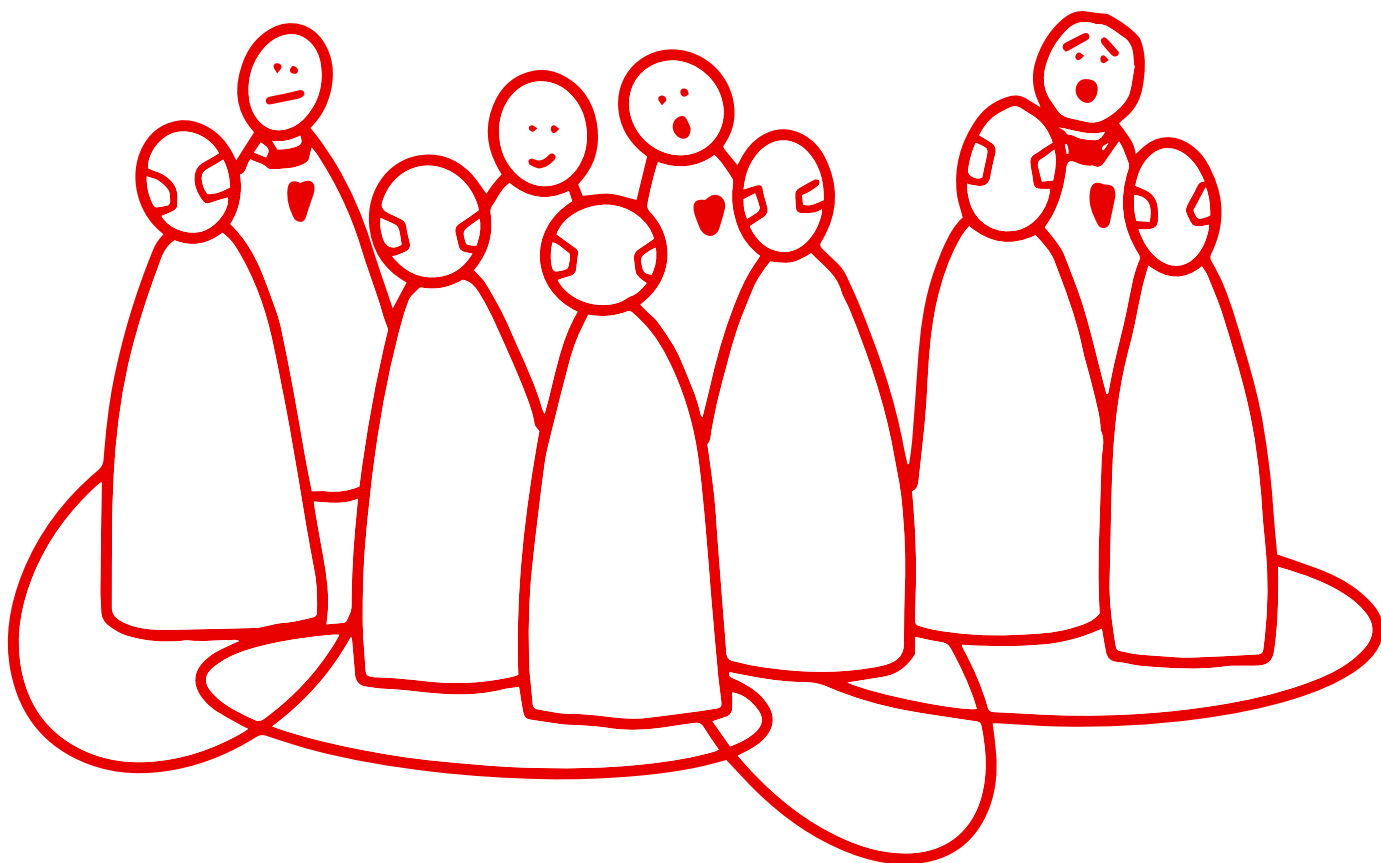
- + Nous atterrissons d'abord avant de courir.
- + Tout le monde se relaie. Parlez en courtes phrases.
- + Il est silencieux pendant quelques secondes entre les tours.
- + Établissez un contact visuel.
- + Par personne:
  - je m'appelle ...
  - je suis responsable de ...
  - je contribue avec vous, avec tout ce que je suis, sais et peux.
  - ce que je veux aussi dire c'est ...



# Le leadership ensemble

La clarté des rôles garantit la sécurité et la confiance.

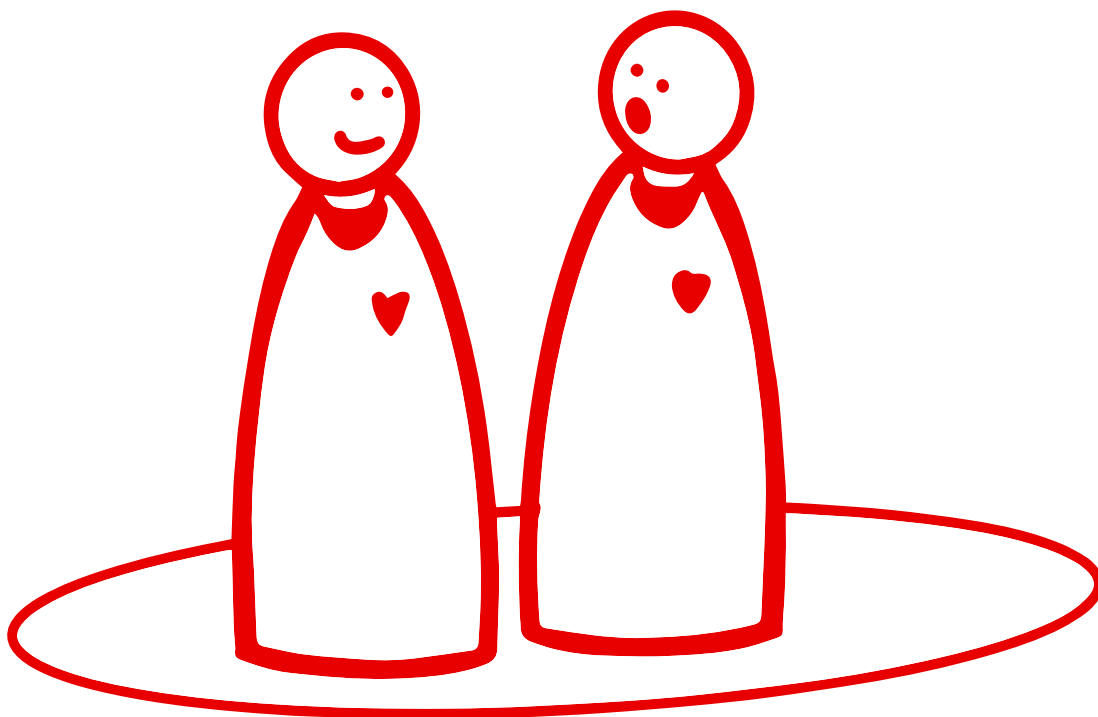
- + Il est clair pour tous ceux qui sont en charge de quoi.
- + Tout le monde a un partenaire, y compris le chef.
- + Quel que soit votre rôle:
  - indiquez dont vous avez besoin.
  - signalez si vous ne savez pas ou n'osez pas.
  - signalez quand vous atteignez une limite.



# Prendre soin les uns des autres ensemble

Notre propre santé (mentale) est prioritaire, dans l'intérêt de l'ensemble.

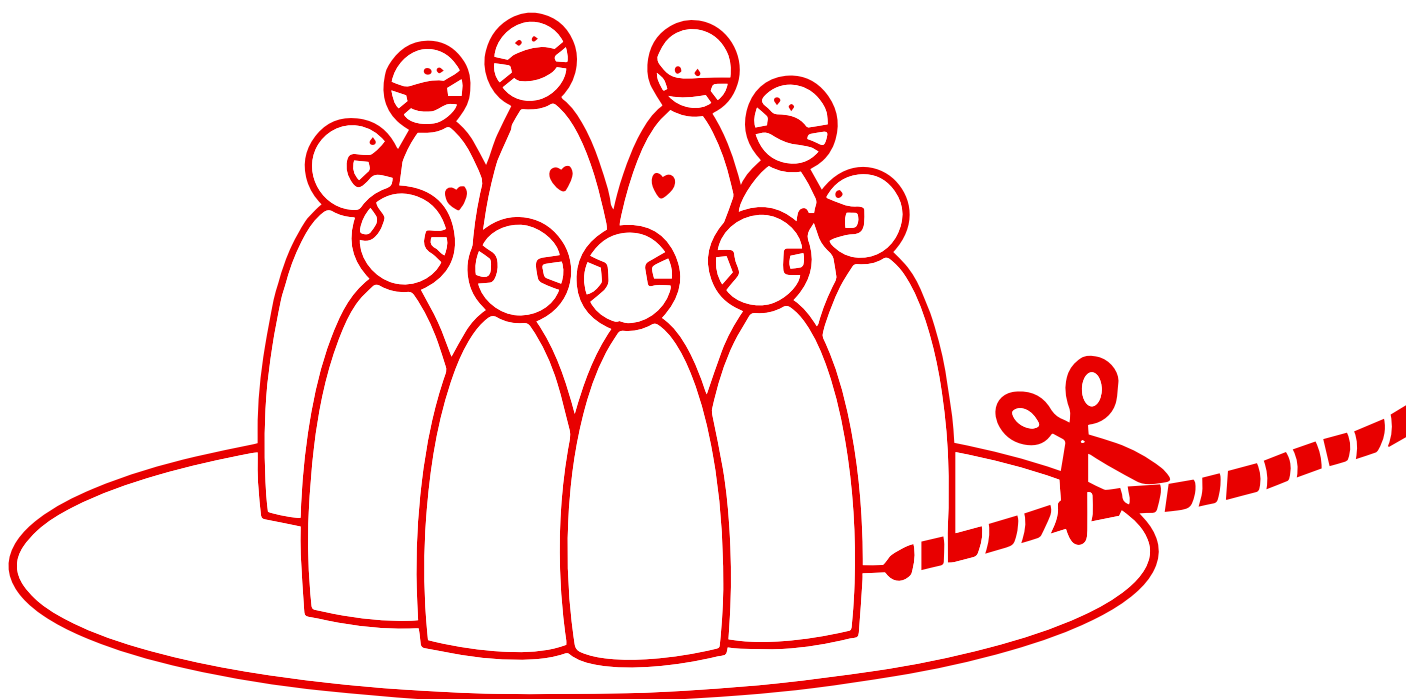
- + Je connais le dépliant "Conseils pour la santé mentale des professionnels de santé".
- + Je vais aux toilettes à temps. Je mange et me repose à l'heure. J'aide mon collègue à faire ça aussi.
- + Nous sommes disponibles les uns envers les autres, avec qui nous sommes, avec ce que nous savons et pouvons faire.



# Départ ensemble à la fin du service

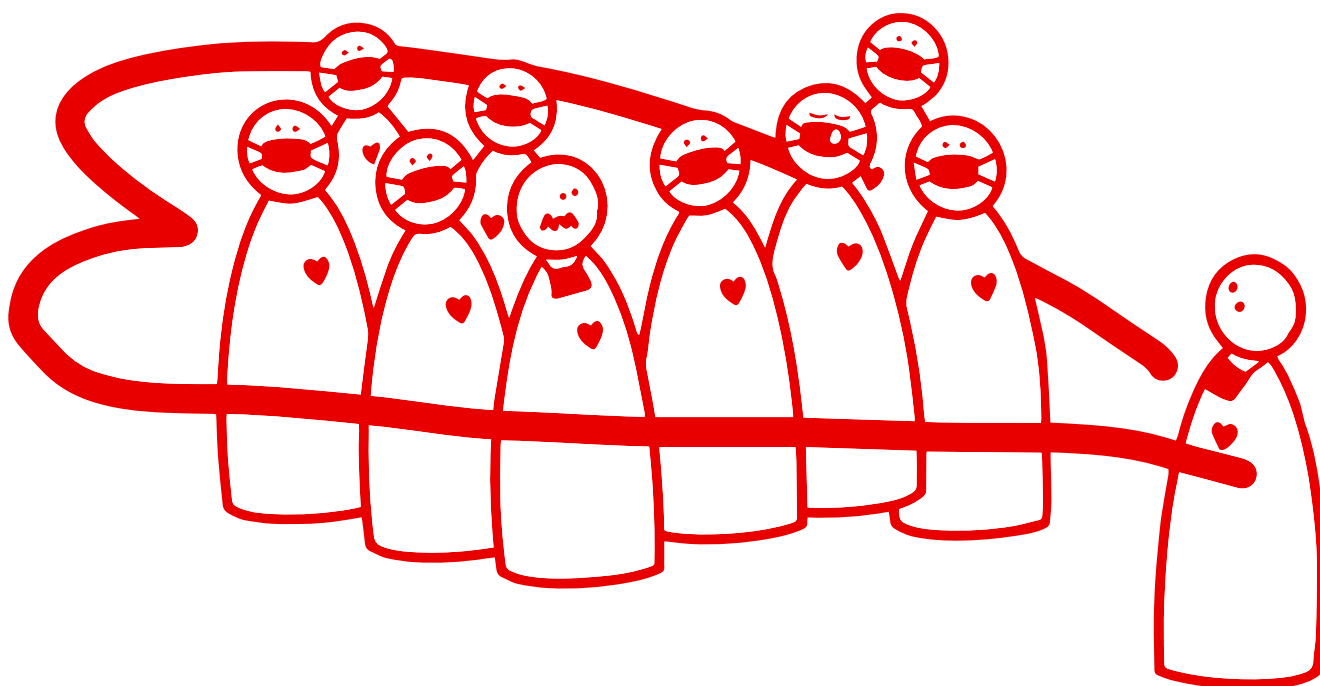
## Premier arrêt puis départ.

- + Aujourd'hui, nous avons pris soin des gens. Nous avons perdu des gens. Nous avons guéri des gens
- + Nous prenons le temps de réfléchir avant de partir.
- + Par exemple, imaginez couper la corde invisible qui vous connectait à tout le monde pendant ce service.
- + Tout le monde à tour de rôle. Parlez en courtes phrases.
- + Il est silencieux pendant quelques secondes entre les tours.
- + Établissez un contact visuel.
- + Par personne:
  - mon nom est ...
  - ce que je veux dire sur ce service est ...
  - j'ai coupé la corde invisible.
  - ce que je vais faire ensuite pour prendre soin de moi est



# Ce que vous feriez mieux en tant que leader

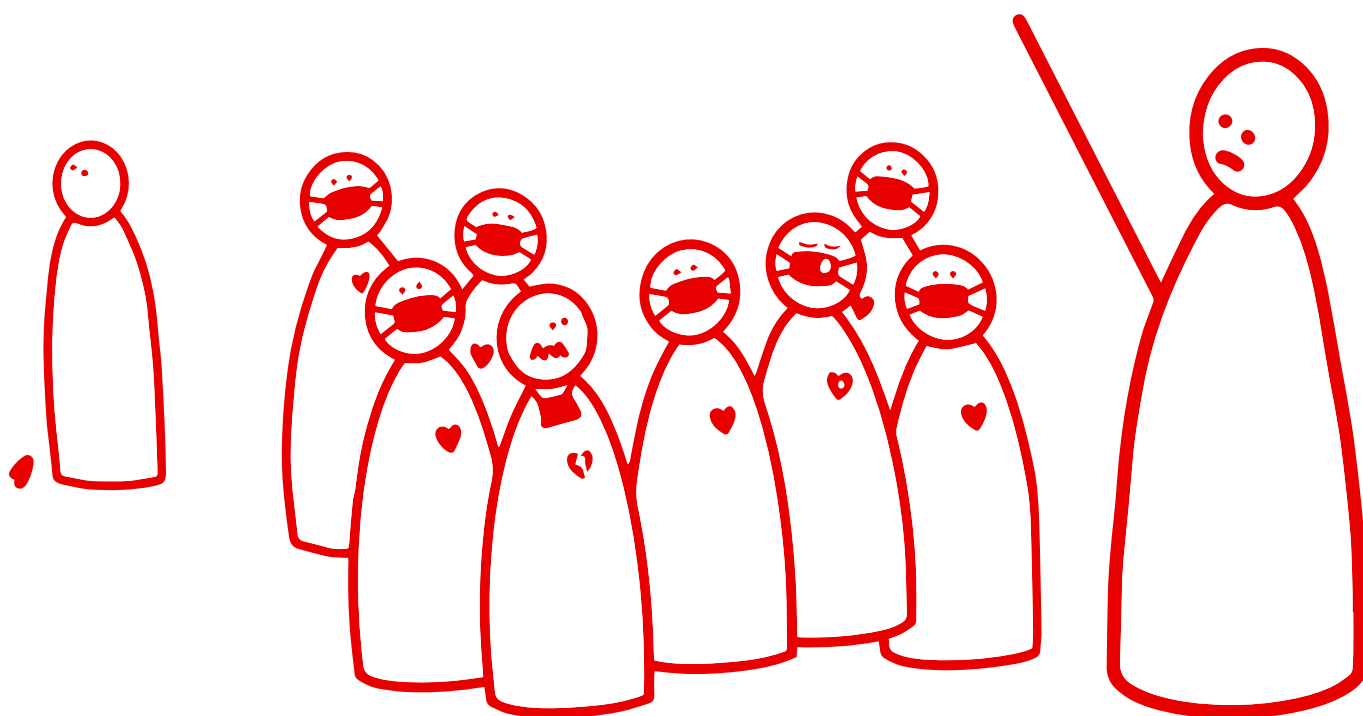
- + Vous voyez ou sentez des émotions monter? Que tout soit là.
- + Permettez à chacun de répondre à sa manière, peu importe à quoi il ressemble ou sonne.
- + Résumez ce que vous voyez et entendez et vérifiez si cela est correct.
- + Établissez un contact visuel. Parlez en courtes phrases. Laissez place au silence.
- + Gardez un contact actif en vous appelant, en vous promenant, en vous envoyant un WhatsApp.
- + Soyez clair. Indiquez ce que vous ne savez pas. Osez demander de l'aide vous-même





# Ce que vous ne devriez pas faire en tant que leader

- + Ne dites pas à l'autre ce qu'il doit ressentir ou penser.
- + Ne fournissez pas de solutions ou suggestions qui n'ont pas été demandées.
- + Ne forcez pas quelqu'un - même subtilement - à parler d'émotions.
- + Ne comptez pas sur les choses pour bien aller si vous n'entendez rien.
- + Ne pensez pas que vous devriez tout savoir et être toujours fort



# L'imprévisibilité comme réalité

La crise nécessite toujours une adaptation et un développement.

- + Ce que nous avons fait hier était la meilleure approche pour ce que nous savions hier.
- + Ce que nous faisons aujourd'hui est la meilleure approche pour aujourd'hui.
- + Demain, nous connaissons la meilleure approche pour demain.
- + Dans chaque crise, nous apprenons de nouvelles choses sur nous-mêmes et les uns les autres.
- + Qu'avez-vous appris aujourd'hui? Qu'est-ce que cela signifie pour demain?
- + De quoi êtes-vous reconnaissant?

