

# 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

1

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

- ♦ Aujourd'hui, nous prenons soin des gens. Nous pardons 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

2

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 ...

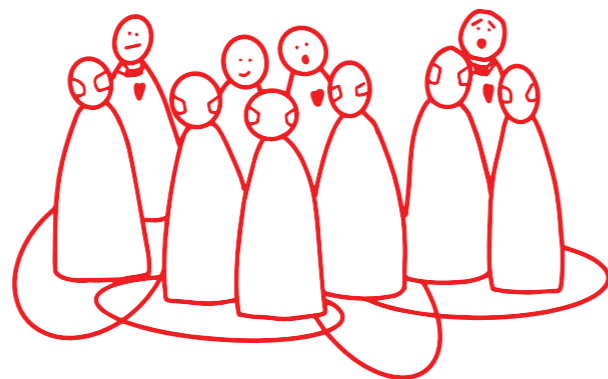


## Le leadership ensemble

3

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.

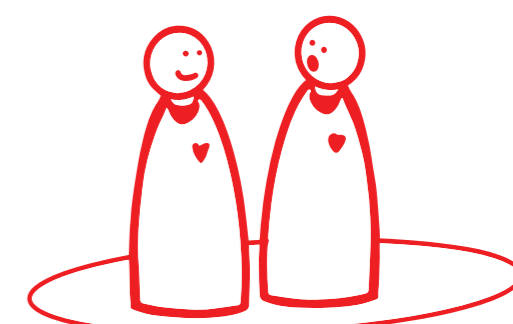


## Prendre soin les uns des autres ensemble

4

Prendre soin les uns des autres 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

5

Premier arrêt puis départ.

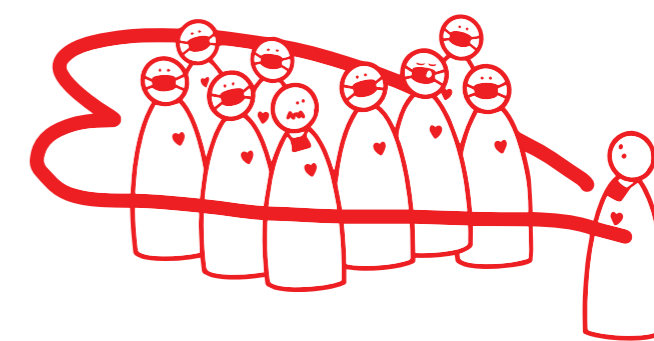
- ♦ Aujourd'hui, nous avons pris soin des gens. Nous avons perdu des gens. Nous avons guéri des gens
- ♦ Nous prenons le temps de réfléchir avant de partir.
- ♦ Par exemple, imaginez couper la corde invisible qui vous connectait tout le monde pendant ce service.
- ♦ Tout le monde à tour de rôle. Parlez 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

6

- ♦ 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

7

- ♦ 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

8

Crisis vraagt steeds aanpassen en ontwikkelen.

- ♦ 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?

