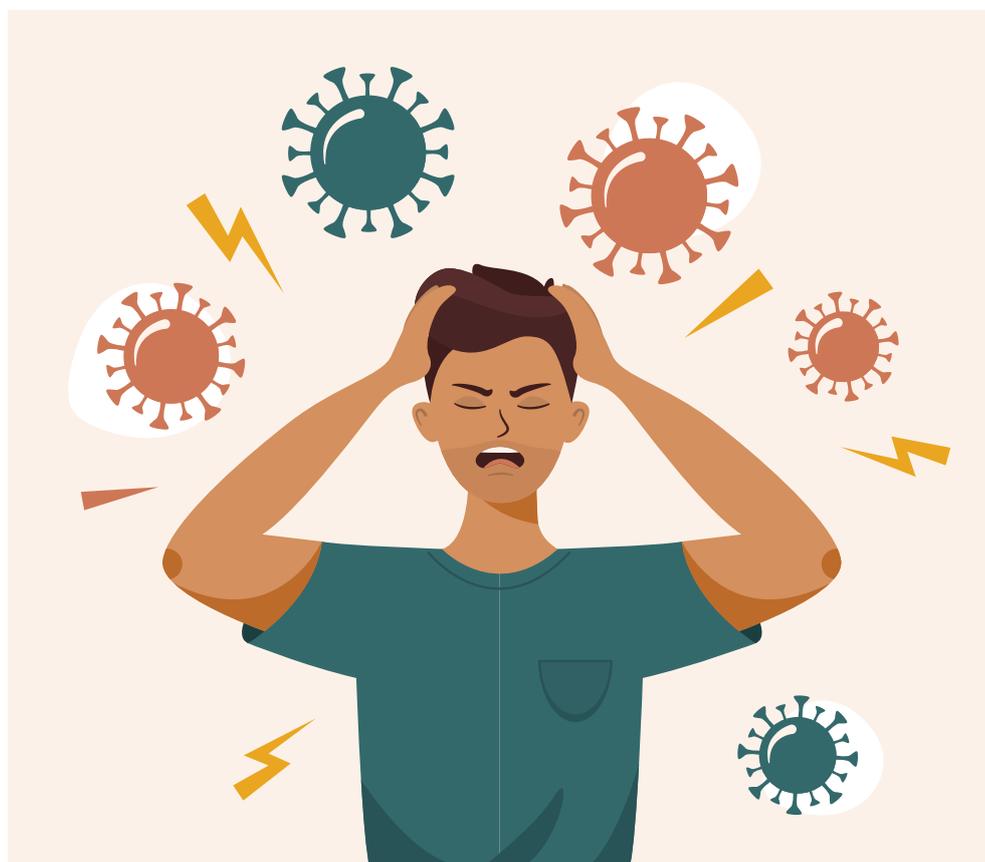


Covid-19 : impacts psychologiques, impacts pour l'entreprise



Prévention des risques professionnels

UNE CRISE SANS PRÉCÉDENT

Depuis mars 2020, chacun vit au rythme de la crise sanitaire. Confinement, déconfinement, couvre-feu, distanciation sociale, gestes barrières... Les mesures s'enchaînent et les informations fournies sont parfois contradictoires. Il faut sans cesse s'adapter, sans savoir quand tout cela prendra fin. Ce cocktail conduit à un état de confusion et de lassitude, avec des impacts sur la vie personnelle, la vie professionnelle, mais également sur l'entreprise elle-même.

DES IMPACTS SUR LA VIE PERSONNELLE

- ▶ Intrusion brutale du travail dans la sphère privée, avec un large déploiement du télétravail.
- ▶ Crainte d'attraper la Covid-19, de contaminer ses proches.
- ▶ Éloignement familial.
- ▶ Arrêt ou report de projet personnel (mariage, voyage...).
- ▶ Limitation ou suppression des activités sociales (par exemple, le sport).
- ▶ Etc.

DES IMPACTS SUR LA VIE PROFESSIONNELLE

- ▶ Relations avec ses collègues modifiées (distanciation, gestes barrières, télétravail...).
- ▶ Nouvelles règles de sécurité à intégrer.
- ▶ Nouvelles méthodes de travail (boom du numérique, développement des visioconférences...).
- ▶ Remise en question du sens du travail voire crise de sens du travail.
- ▶ Etc.

DES IMPACTS SUR L'ENTREPRISE

- ▶ Fermeture d'établissements.
- ▶ Recours massif au télétravail en très peu de temps.
- ▶ Poids de la responsabilité des entreprises pour la protection des salariés face à un nouveau risque biologique.
- ▶ Relations professionnelles profondément modifiées, entre collègues, entre direction/employés, avec les clients.
- ▶ Apparition de difficultés économiques non prévisibles.
- ▶ Augmentation de l'absentéisme (malades de la Covid, garde d'enfant...).
- ▶ Etc.



DES RÉACTIONS SUR TOUS LES PLANS

SUR LE PLAN PSYCHOLOGIQUE

- ▶ Inquiétude en lien avec le virus et ses effets collatéraux.
- ▶ Vision négative des choses.
- ▶ Découragement.
- ▶ Tristesse.
- ▶ Colère.
- ▶ Etc.

SUR LE PLAN COMPORTEMENTAL

- ▶ Pleurs.
- ▶ Irritabilité.
- ▶ Isolement.
- ▶ Addictions.
- ▶ Difficultés de concentration.
- ▶ Difficultés à prendre des décisions.
- ▶ Etc.

SUR LE PLAN PHYSIQUE

- ▶ Fatigue.
- ▶ Maux de tête.
- ▶ Problèmes de peau.
- ▶ Problèmes gastro-intestinaux.
- ▶ Troubles du sommeil.
- ▶ Augmentation de la consommation de substances psycho-actives.



STRESS, BLUES, DÉPRIME OU DÉPRESSION ?



▶ **STRESS** : processus d'adaptation face à une situation que le sujet évalue comme stressante. Le stress est ponctuel.

▶ **BLUES** : « coup de mou » qui peut être lié à de la fatigue, un événement, la saison... Le blues se traduit par l'envie de rester à cocooner chez soi.

▶ **DÉPRIME OU ÉPISODE DÉPRESSIF** : d'une durée de 15 jours à 6 mois, il s'agit d'un mal-être, qui peut être lié à un événement, la saison... En 2020, les raisons sont multiples : Covid, perte d'un emploi, confinement... La déprime se traduit par une perte d'envie, de la tristesse, un isolement, un non plaisir aux choses.

▶ **DÉPRESSION CHRONIQUE** : d'une durée supérieure à 6 mois. Il s'agit d'un état de mal-être et de souffrance, avec des symptômes quasi permanents (plus de 15 jours). La dépression chronique se traduit par une perte d'envie, un désintérêt pour des activités pourtant appréciées, un isolement, un problème de poids, de la dévalorisation, des troubles du sommeil, des idées suicidaires...

LES SIGNES QUI DOIVENT ALERTER EN ENTREPRISE

De manière individuelle, il faut être vigilant quand un ou plusieurs des signes suivants s'installent : sommeil perturbé ; fatigue physique, morale, émotionnelle ; cauchemars ; état d'alerte ; évitement systématique de penser à la crise ; modification de l'appétit, etc. Au niveau de l'entreprise, que vous soyez employeur ou salarié, il ne faut pas hésiter à contacter le médecin du travail, si les difficultés suivantes sont constatées :

- ▶ Peur de venir travailler.
- ▶ Évocation d'un mal-être ou d'une souffrance au travail.
- ▶ Repli sur soi.
- ▶ Difficulté à respecter les horaires.
- ▶ Absentéisme, présentéisme.
- ▶ Émergence de comportements agressifs, de conflits.
- ▶ Changements de comportement.
- ▶ Etc.

DES PISTES DE SOLUTION

- ▶ Identifiez ce qui vous met en situation de tension et commencez par y remédier.
- ▶ Listez ce que vous avez expérimenté de nouveau depuis le début de cette crise.
- ▶ Listez les petits projets ou plaisirs retrouvés.
- ▶ Réinstallez des habitudes, des rituels.
- ▶ Demandez de l'aide à un professionnel si nécessaire (médecin, psychologue, etc.)

EN SAVOIR PLUS

Pour toute question, contactez votre médecin du travail ou l'équipe pluridisciplinaire de votre Service de Santé au Travail



Sources : webinaires «Blues, déprimés en ces temps de Covid» du ST-Provence et «RPS et Covid-19» de l'AIST 84



Retrouvez-nous sur   