



Management-check en situation inédite

La pandémie actuelle exige un engagement important de la part des cadres. C'est pourquoi, il est essentiel que les cadres s'occupent d'eux-mêmes en première ligne, afin de rester pleinement à disposition de leurs équipes. Ainsi ils pourront gérer la crise ensemble de manière adéquate. Pour se faire, voici quelques points à checker régulièrement au niveau de :

Soi-même¹

- **Prendre une fois par jour du temps pour soi.** Par ex. fixer 20min en début ou fin de journée pour poser les actions qui se sont bien déroulées, celles moins bien et celles restées en suspens.
 - ⇒ contenir la charge mentale
- **Faire 1 fois par jour de l'exercice physique.** Par ex. se promener seul consciemment dans un espace vert (5min).
 - ⇒ évacuer les tensions émotionnelles
- **Garder un rythme pour les repas et le repos.**
 - ⇒ renforcer le système immunitaire



Son équipe

- ⇒ offrir un cadre rassurant pour l'ensemble de l'équipe (reproduire ce qui est connu par tous)
- **Etablir un planning clair et partagé qui, en fonction de la situation, peut évoluer.**
- **Se focaliser sur la mission première de l'équipe et élaguer les activités de développement.**
- **Mettre en évidence et renforcer** autant que possible **les comportements adéquats et les prises d'initiatives** qui ont permis de résoudre une situation (même s'ils n'ont pas respecté les procédures usuelles à la lettre).
- **Effectuer des briefings réguliers** lors desquels chacun informe brièvement sur la situation (en fixant un maximum de temps de 10 à 15 min.).
- **Demander régulièrement à ses collaborateurs/trices comment ils vont.** L'attention personnelle représente un réel baume au cœur pour les deux personnes.
- **Rester bienveillant et flexible** en lien avec les demandes des collaborateurs. En situation exceptionnelle, la priorité est de permettre un fonctionnement serein.



¹ Voir également 6 conseils de la Fédération Suisse des Psychologues, comment traverser la quarantaine et le confinement dans de bonnes conditions.



La communication

- ⇒ **Synthétiser l'information**, afin qu'elle soit **accessible rapidement** par l'ensemble des personnes.
- **Communiquer régulièrement**, soit redire les mêmes informations **5 fois plus souvent** qu'en temps normal.
- **Mettre par écrit les consignes**, les afficher ou diffuser par mail et les rédiger **sur un max. de 1 page**.



Nous vous souhaitons plein de courage et d'engagement dans l'expérimentation de la conduite en temps incertain.



Proviatus

Sibylle Heunert Doulfakar, psychologue FSP-PSY4WORK.CH, conseillère en organisation et superviseur-coach avec diplôme fédéral, réseau syllogos et LaDanseDesRoles.ch

Willi Studer, certifié en psychologie organisationnelle INSEAD, consultant et coach ICF, Proviatus.

Avril 2020