



## Nos conseils pour être plus serein

### En cas de « psychose collective »

Un collaborateur fait une crise d'angoisse, le moindre salarié qui éternue déclenche des regards noirs de ses collègues... L'inquiétude peut très rapidement tourner à la paranoïa. Désabonnez-vous de toutes les notifications d'applications d'informations afin d'éviter la pression des médias et renseignez-vous une seule fois par jour.

Prenez vos informations sur le site du gouvernement

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

### En cas d'augmentation des discriminations

Vous remarquez que votre collaborateur asiatique est plus isolé que d'habitude, tout comme celui qui revient à peine de ses vacances en Italie. Ces discriminations ne sont que la conséquence des angoisses de votre équipe face à cette maladie. N'hésitez pas à leur rappeler qu'un n° Vert Qualisocial est à leur disposition avec des psychologues à leur écoute.

### En cas de stress accru

Développez une « routine anti-stress » composée des actions qui vous rassurent et utilisez des techniques corporelles de gestion du stress (respiration, cohérence cardiaque etc.). Pour avoir une idée des techniques à effectuer :

<https://www.youtube.com/watch?v=tQj9cNQ1mfU>

### En cas d'isolement accru et de convivialité diminuée

Les recommandations de l'Etat sont d'éviter de se faire la bise et même de se serrer la main. Rien ne vous empêche pour autant de vous dire bonjour en inventant votre propre check ! C'est le moment d'être créatifs comme ces Chinois :

<https://www.youtube.com/watch?v=4TA9e0xZy8Q>