

Faire face à la Pandémie

Dépasser la crise, Préparer la reprise

Document compilé par :

Nadhem BARDAA

Design par :

Rahma NAIFAR



Mars 2020

Table des matières

Introduction	2
Comprendre !	3
Coronavirus COVID-19	3
Coronavirus COVID-19 & Stress	6
Agir !	7
Se precharge	7
Gérer votre stress et aider les autres à le gérer ²	8
Pour les intervenants contre COVID-19	10
Mieux travailler à distance	11
Exercer son leadership en temps de crise	12
Préparer la reprise	13
Applications et Sites	14
Pour Finir	15
Références	16
Equipe de travail	16

Un grand MERCI à celles et ceux qui ont contribué à l'élaboration de ce document.

En particulier :

Moez REGAYEG **SOPAL**

Hatem JARRAYA **FOD**

Introduction

Nos pays et le monde passent par une crise.

Toute crise a un impact négatif et toute crise porte en elle des opportunités.

Nous devons tous faire la part des choses entre deux éléments inhérents aux crises :

- Se prémunir contre les aspects négatifs de la crise et gérer les émotions, d'une part
- D'autre part, se préparer pour bénéficier des opportunités cachées dans les crises

La pandémie est réelle, elle est là, elle fait peur, et cela rend sans aucun doute la positivité et le progrès difficiles. J'ai aussi eu du mal avec ça.

Les gens ont du mal à trouver leur équilibre émotionnel face cette pandémie mondiale.

Les gens ont peur. Ils sont collés aux nouvelles. Ils se demandent comment prendre soin de leur santé et du bien-être de leurs familles, équipes et communautés. Ils jonglent avec les changements d'horaire.

Tout le monde est inquiet pour l'avenir.

Nous essayons tous de faire de notre mieux et de bien gérer tout cela ...

Mais trop souvent, la peur, l'anxiété et l'inquiétude prennent le dessus.

Ces émotions peuvent nous paralyser et nous dérober de notre concentration, de nos bonnes habitudes, de notre sentiment de paix, de raison d'être et de notre bien-être.

Notre équipe a donc décidé de faire quelque chose pour vous soutenir.

C'est notre contribution et le témoignage de notre engagement avec vous comme partenaire.

Nous avons édité pour vous ce Livre Blanc pour vous soutenir à :

Faire face à la Pandémie

Dépasser la crise Préparer la reprise...

Vous êtes libres de les partager avec vos proches et tous ceux qui comptent pour vous.

Nous œuvrerons aussi pour accompagner ce Livre blanc par un Podcast explicatif simplifié.

En attendant, nous espérons que vous, vos familles, vos équipes et ceux que vous aimez, soient en bonne santé, et nous sommes impatients de vous servir et de vous inspirer.



Comprendre !

Coronavirus COVID-19

Qu'est-ce qu'un virus ?

C'est un microorganisme invisible à l'œil nu. Il faut un microscope et zoomer au maximum pour les voir ! Il existe plein de virus différents et ils peuvent s'installer chez les humains, les animaux, ou même les plantes. Beaucoup de sortes de virus différents et ils ne sont pas tous dangereux.

Certains virus entrent dans le corps humain et peuvent provoquer une infection et déclencher ainsi une maladie plus ou moins grave.

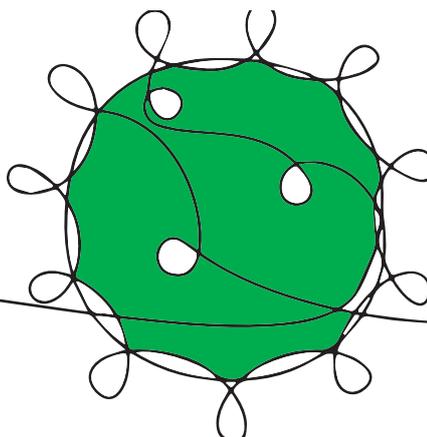
Il existe beaucoup de familles de virus. Coronavirus COVID-19 vient de la famille des coronavirus. A l'intérieur de cette famille, il existe plusieurs virus qui portent ce même nom car visuellement leurs molécules ont autour d'elles comme la forme d'une couronne, d'où vient d'ailleurs l'origine de leur nom.

Un nouveau virus a fait son entrée dans cette famille, c'est lui qui provoque la maladie Covid-19 : Coronavirus Virus Disease (maladie) -19 (Année d'apparition de la maladie 2019).

D'où vient COVID-19

Covid-19 est **apparue** en décembre 2019 en Chine, à Wuhan, capitale de la province de Hubei. Ce virus pourrait avoir été transmis par un animal avec des écailles, qui s'appelle le Pangolin, mais ce n'est pas confirmé.

Ce virus a infecté de nombreuses personnes, et comme il est très contagieux, il est devenu aujourd'hui une épidémie mondiale, en partie par les déplacements en avion des personnes contaminées. Cela a ainsi favorisé la contagion, jusqu'à se propager dans le monde entier, ce que l'on appelle une pandémie.



C'est quoi son impact

Il est possible d'être contaminé par le virus, qui peut nous rendre malades.

Pour certaines personnes, le virus peut provoquer de la fièvre, de la toux et de l'essoufflement et une gêne respiratoire et elles guérissent. On se remet au bout de quelques jours.

Pour d'autres, la maladie va être plus grave. Cela concerne, en particulier :

- Des gens de plus de 60 ans,
- Ou bien ceux ayant déjà certains problèmes de santé, **auquel** va se rajouter le virus.

Enfin, il est possible d'attraper le virus sans être malade, ou très légèrement.

On se déplace alors normalement, mais sans savoir que l'on est déjà contaminé.

C'est la première situation, que l'on retrouve chez une grande majorité de personnes.

On remarque que les enfants sont dans la dernière situation, ils ne sont pas malades ou très légèrement.

Comment se transmet COVID-19?

Ce virus Covid-19 est très contagieux. Il y a plusieurs modes de transmissions :

- Par l'air, en toussant ou en éternuant, de fines gouttelettes de salive contaminées peuvent alors s'échapper.
- Par le contact rapproché, comme par exemple, en se serrant la main.
- Par le contact avec les surfaces contaminées : table, chaise, verre, téléphone portable, poignée de porte... Les scientifiques estiment que le virus peut rester entre quelques heures à plusieurs jours sur certaines surfaces. C'est le premier mode de contamination. En touchant ces surfaces infectées avec les mains et que l'on se frotte ensuite les yeux, le nez, le visage... Le virus rentre ensuite facilement dans le corps.

Comment se soigne-t-on de COVID-19?

Actuellement, il n'existe pas de traitement spécifique pour Covid-19, car c'est une toute nouvelle maladie. Dans le monde, des chercheurs travaillent pour mettre au point un traitement et parallèlement aussi, un vaccin, mais cela risque de prendre beaucoup de temps.



Comment éviter la contamination ?

Aucun traitement n'existe actuellement, alors comment éviter la propagation du virus ?

La solution consiste à appliquer des "gestes barrières" :

1. Lavez-vous très régulièrement les mains,
2. Saluez à distance (ne plus se serrer les mains ni faire la bise),
3. Eternuez ou toussiez dans votre coude ou dans un mouchoir en papier,
4. Utilisez les mouchoirs seulement une fois, et jetez-les,
5. Restez chez vous, évitez les rassemblements, limitez les déplacements, restez à un mètre minimum de toute personne.

Mesures radicales

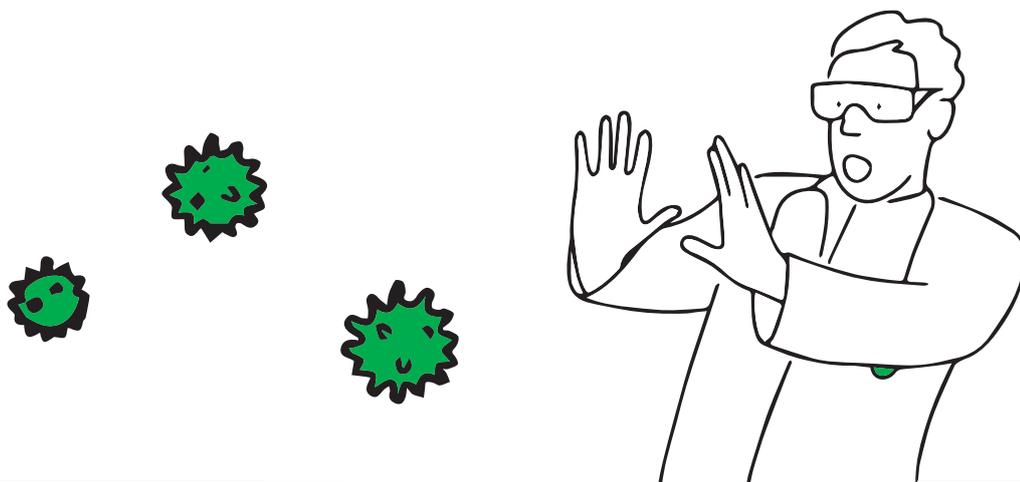
Les "gestes barrières" de chacun ne suffisent pas pour arrêter l'épidémie, car elle continue de s'étendre quand même. Il a été alors décidé de mettre en place des mesures très radicales. On parle même de "guerre", afin que chacun réfléchisse à employer tous les moyens pour lutter contre le virus. C'est le confinement : il faut rester à la maison, au moins pour 15 jours, période qui sera peut-être prolongée. On peut se déplacer seulement si c'est nécessaire :

- Pour aller au travail : certains restent aussi à la maison, car l'entreprise où ils travaillent est fermée.

D'autres, encore, restent chez eux car ils font du télétravail en travaillant à distance.

Et certains sont amenés à aller à leur travail vu sa nature.

- Lorsqu'il ne reste plus à manger, il est alors possible de sortir faire des courses.
- Pour des soins, pour un rendez-vous chez le médecin, ou pour aller à la pharmacie.



Coronavirus COVID-19 & Stress

L'épidémie de coronavirus 2019 (COVID-19) peut être stressante pour les personnes.

La peur et l'anxiété d'une maladie peuvent être accablantes et provoquer de fortes émotions chez les adultes et les enfants. Faire face au stress nous rendra, tous (Nous, les personnes qui nous sont chères et nos communautés) plus forts.

Nous réagissons différemment aux situations stressantes.

Cette réaction peut dépendre de nos antécédents, des choses qui nous distinguent et de la communauté dans laquelle nous vivons.

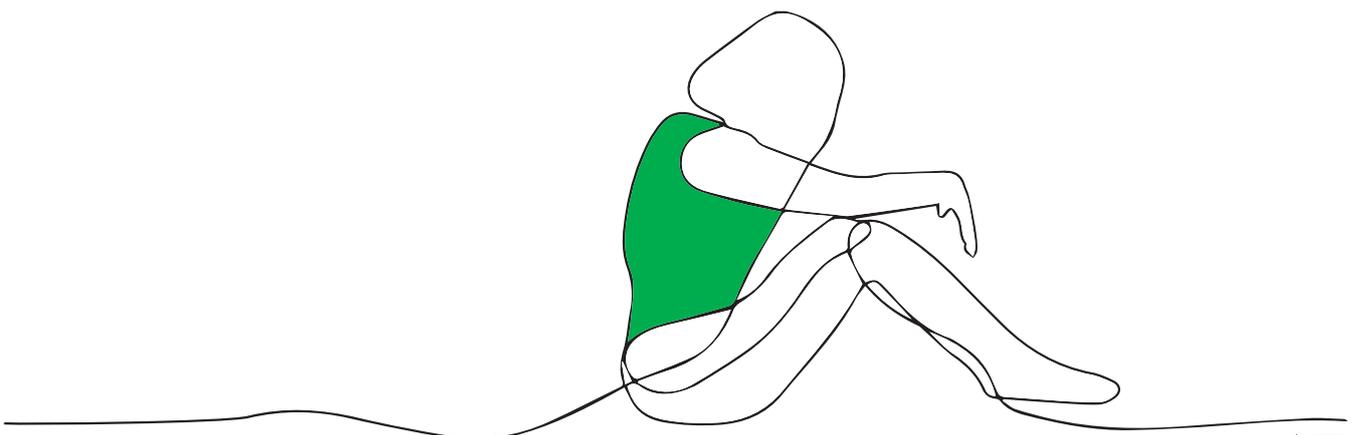
Certaines personnes méritent plus d'attention lors des crises :

- Les personnes âgées et les personnes atteintes de maladies chroniques qui présentent un risque plus élevé de COVID-19
- Enfants et ados
- Les personnes qui aident à la réponse à COVID-19 (médecins, soignants, etc.)
- Les personnes ayant des problèmes de santé mentale, y compris des problèmes de toxicomanie.

Le stress lors de l'expansion d'une maladie contagieuse peut inclure

- Peur et inquiétude pour sa propre santé et celle de ses proches
- Modifications du sommeil ou des habitudes alimentaires
- Difficulté à dormir ou à se concentrer
- Aggravation des problèmes de santé chroniques
- Augmentation de la consommation d'alcool, de tabac ou d'autres drogues

Ces réactions sont légitimes mais doivent être gérées.



Agir !

Prendre soin de vous, de vos amis et de votre famille peut vous aider à faire face au stress. Aider les autres à faire face à leur stress peut également rendre votre communauté plus forte.

Se prendre en charge

- **Prenez soin de votre corps** : Essayez de manger des repas sains et équilibrés, faites régulièrement de l'exercice et dormez suffisamment. Évitez l'alcool, le tabac et d'autres drogues.
- **Connectez-vous avec les autres** : Partagez vos préoccupations et vos sentiments avec vos amis et/ou membres de la famille.
Entretenez des relations saines et adoptez un discours rassurant et préventif.
- **Prenez des pauses** : Prenez le temps de vous détendre et rappelez-vous que les sentiments forts vont s'estomper. Essayez de respirer profondément. Essayez de faire des activités que vous aimez habituellement.
- **Restez informé** : Lorsque vous sentez que vous manquez des informations, vous pouvez devenir plus stressé ou nerveux. Regardez, écoutez ou lisez les nouvelles pour les mises à jour **officielles**. Sachez qu'il peut y avoir des rumeurs lors d'une crise, notamment sur les réseaux sociaux. Vérifiez toujours vos sources et tournez-vous vers des sources d'informations fiables.
- **Restreindre votre exposition aux médias sociaux.**
Entendre parler de la pandémie à plusieurs reprises peut être bouleversant, perturbant et sans avantage concret. Des études sur les flux informationnels en temps de crises démontrent que :
 - o Plus que %70 du flux informationnel est de l'intox et du Buzz
 - o %16 est émotionnellement amplifié
 - o **%4 seulement contient des informations fiables et utiles**
- Investissez-vous dans votre amélioration et dans la préparation de la reprise (voir détails dans ce qui suit)

Appelez votre médecin si le stress gêne vos activités quotidiennes pendant plusieurs jours d'affilée.



Gérer votre stress et aider les autres à gérer le leur

Partager des faits validés sur COVID-19 et comprendre le risque réel pour vous et les personnes que vous aimez peut rendre la pandémie moins stressante.

Pour les parents :

Lorsque les parents agissent avec calme et confiance, ils peuvent fournir le meilleur soutien à leurs enfants. Les parents peuvent être plus rassurants s'ils sont mieux préparés.

Tous les enfants ne réagissent pas au stress de la même manière.

Les comportements à surveiller incluent :

- Pleurs excessifs chez les jeunes enfants
- Retour à des comportements qu'ils ont dépassés (par exemple, accidents de toilette ou pipi au lit)
- Inquiétude ou tristesse excessive
- Habitudes alimentaires ou de sommeil malsaines
- Irritabilité et comportements agressifs chez les adolescents
- Mauvaises prestations des exercices scolaires ou évitement des devoirs
- Difficulté d'attention et de concentration
- Évitement des activités appréciées dans le passé
- Maux de tête ou douleurs corporelles inexplicables
- Consommation de tabac ou d'autres drogues
- Excès d'implication dans les réseaux sociaux



Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour soutenir votre enfant

- **Prenez le temps de parler à votre enfant du COVID-19.** Répondez aux questions et partagez des faits d'une manière simple et compréhensible.

- **Rassurez votre enfant qu'il est en sécurité.**

Faites-leur savoir que tout va bien s'ils se sentent contrariés.

Expliquez-leur comment vous gérez votre propre stress.

- **Limitez l'exposition de votre famille à la couverture médiatique y compris les médias sociaux.** Les enfants peuvent mal interpréter ce qu'ils entendent et avoir peur de ce qu'ils ne comprennent pas.

- **Essayez de suivre les routines régulières.** Les écoles sont fermées, créez un horaire pour les activités d'apprentissage et les activités relaxantes, amusantes et physiques.

- **Donnez l'exemple.** Faites des pauses, dormez bien, faites de l'exercice et mangez bien.

Connectez-vous avec vos amis et les membres de votre famille.

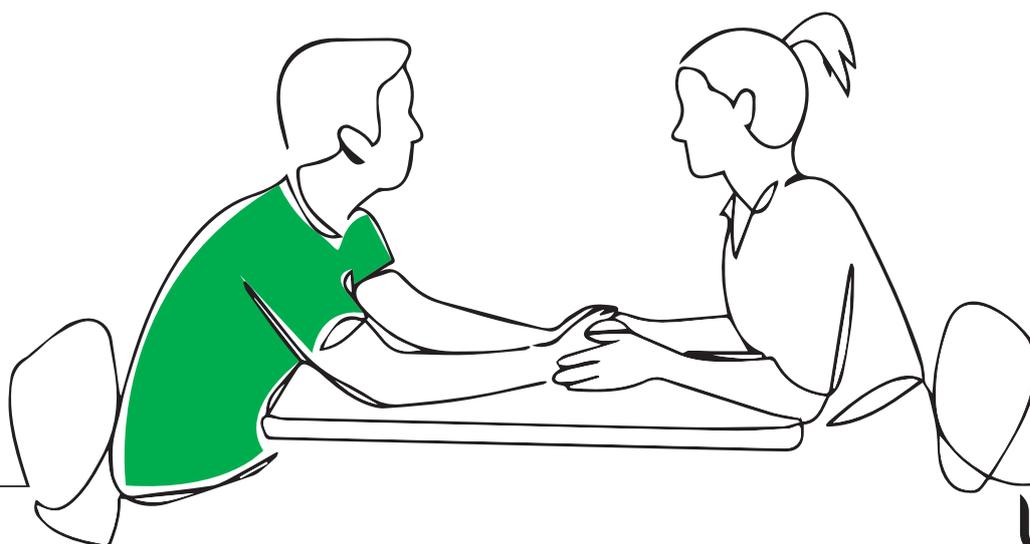


Pour les intervenants contre COVID-19

En plus des risques de contagion, en général, prendre en charge des patients atteints du COVID-19 peut avoir un impact émotionnel sur vous. Ceci est d'autant plus aigu **vue** les conditions de notre pays et la situation précaire de notre système de santé. Mais Vous pouvez prendre certaines mesures pour réduire les réactions de stress traumatique secondaire (STS) :

- Vous êtes nos héros et les héros peuvent porter des séquelles de guerre.
Reconnaissez que le STS peut avoir un impact sur toute personne impliquée lors d'un événement traumatisant. Les pandémies sont des événements traumatisants.
Déterminez les symptômes, notamment physiques (fatigue, maladie) et mentaux (peur, retrait, culpabilité). Demandez de l'aide si vous vous sentez dépassés ou préoccupés par le fait que COVID-19 affecte votre capacité à prendre soin de votre famille et de vos patients.
- Si vous allez voyager ou travailler de longues heures pendant votre travail et vous seriez indisponibles pour vos proches. **Expliquez**-leur ça à l'avance.
Gardez leurs attentes réalistes et relâchez la pression. Trouvez des moyens de communiquer avec eux.
- Prévoyez du temps pour vous et votre famille (même à distance) pour récupérer de la réponse à la pandémie.
- Déconnectez-vous de la couverture médiatique de COVID-19.

***Encore une fois et on ne le dira pas assez,
Vous êtes nos Héros,
Nous comptons sur vous !***



Mieux travailler à distance

La pandémie Covid-19 a contraint plusieurs d'entre nous de travailler à distance. Equilibrer entre famille, travail et gestion de crise est assez challengeant. Bien s'organiser rendra cette activité plus efficiente et moins stressante.

- **Expliquez la situation à vos enfants** : Au début de la journée, expliquez-leur que vous devez travailler aujourd'hui et que vous ne serez pas toujours disponible. Si vous êtes deux à faire le télétravail, relayez-vous pour mieux prendre soins des enfants. Informez les avant de faire vos communications téléphoniques pour ne pas être interrompu.
- **Installez-vous confortablement** : aménagez un espace dédié à l'exercice de votre activité professionnelle. Pas besoin de beaucoup d'espace. Juste marquez la séparation entre votre lieu de travail et votre lieu de vie.
- **Portez des vêtements professionnels** : ceci vous mettra dans la dynamique adéquate pour être efficace.
- **Fixez des horaires calés sur vos horaires habituels de travail** : cette discipline est primordiale pour rester concentré et éviter de mélanger travail et vie privée. N'oubliez pas les pauses.
- **Listez vos tâches et activités** au début de chaque jour avec une estimation du temps nécessaire. (To do list, etc.).
- **Faites le bilan** avec vous-même, votre équipe et/ou votre hiérarchie, chaque fin de journée ou semaine au plus tard.
- **Maintenez le contact avec vos collègues et vos clients**. Ne perdez pas le cap et sauvegardez les relations.
- **Faites des limites entre travail et vie privée**. Quand votre journée est finie elle est finie.

La mission n'est pas facile, mais l'expérience mérite d'être vécue et peut être porteuse de leçons et surtout d'opportunités.



Exercer son leadership en temps de crise

- **Choisissez une équipe de gestion de crise.** L'isolement face aux crises est l'une des principales causes d'échec dans leur gestion.
- **Définissez exactement vos vrais challenges.** La première responsabilité d'un leader **est de définir la réalité. Faites une analyse SWOT documentée de la situation.**
- **Simplifiez la situation.** Préparez une description de la situation et de vos plans d'action **d'une manière simple et compréhensible.** Une page de 250 mots suffira.
- **Rassurez vos équipes et partenaires.** Contactez-les, écoutez les. Soyez empathique, adoptez un discours réaliste mais porteur d'espoir.
- **Obtenir le soutien des influenceurs et relais.** Dans chaque équipe il y a des personnes avec un impact exceptionnel. Contactez-les continuellement. Assurez-vous de leurs engagements et alignement. Ne les perdez pas de vue.
- **Agissez rapidement et avec conscience.** Elaborez un plan d'action pour tout élément de l'analyse SWOT sur lequel vous pouvez agir.
- **Réexaminez continuellement vos plans d'action & Agissez en cohérence avec vos valeurs.** Les problèmes difficiles ont rarement des solutions simples. L'erreur est humaine et le rattrapage est possible. Faites passer les besoins de vos familles, équipes, entreprises et communautés avant votre confort et votre convenance personnels.
- **Donnez l'exemple.**

N'oublions pas, C'est aux temps difficiles que naissent les vrais Leaders !



Préparer la reprise !

Pour les individus :

- **Profitez du temps avec vos familles :** Jeux, Récits, etc.
- **Pratiquez du Sport :** Les 7 minutes Workout, Stretching, etc.
- **Développez vos compétences :** Lire, s'inscrire dans des cours à distance, pratiquer, nouvelle langue, etc.
- **Travaillez votre côté spirituel :** Pratiquez, Priez, Lisez, Apprenez la méditation, etc.
- **Pratiquez vos passions :** Musique, Théâtre, Peinture, Cuisine, etc.
- **Elaborez et documentez vos Projets Professionnel & Personnel :** Ecrivez vos CV, Préparez un plan d'action carrière, Préparez un business plan d'une affaire, etc.
- **Rangez, Faites du bricolage, etc.**

Pour les organisations et entreprises :

- Elaborez et mettez à jour vos plans de continuité d'activité
- Elaborer et commencez à exécuter vos plans de Responsabilité Sociale
- Repensez vos Plans stratégiques
- Elaborer vos plans de relance d'activité
- Formez votre capital humain : Proposer des formations à distance ou des lectures
- Documentez vos processus, vos bonnes pratiques et votre savoir faire
- Préparez le lancement de nouveaux produits, services et activités
- Mettez à jour vos sites web, vos documents de communication, vos catalogues
- Préparez vos plans de communication, de marketing, d'amélioration continue
- Révisez votre SI et ses améliorations possibles
- Faites les évaluations qui n'ont pas été faites et préparez les plans de développement
- Avancez dans une planification détaillée de vos projets à venir

***La crise passera,
Avec des dégâts certes,
Mais c'est la reprise qui comptera.***



Applications et Sites

Applications gratuites pour vous aider à faire du sport à la maison :

- 7 Minutes Workout
- Sworkit Lite
- Nike Training Club
- 30 days

Méditer, Respirer, Mieux dormir...

- Daily Yoga
- Calm
- Pranayama Free
- Sleep easily
- Zen tower
- Relax melodies

Applications gratuites pour mieux travailler à distance

- TeamViewer
- Slack
- Trello
- Expensya
- Skype
- A3com
- Dropbox
- Julie Desk

Ressources pour mieux occuper vos enfants

- <http://www.edunet.tn>
- KéZaKo ?
- Grey Tales
- Simply Land
- Vikidia
- Doodles
- Kiddle

Sites pour mieux se former, se cultiver

- Khanacademy
- Udacity
- Edx
- Saylor
- Coursera
- Udemy
- OpenClassrooms
- TEDx

Pour Finir...

الخوف أعظم من أسبابه نكدا... تميم البرغوشي

«Ce n'est pas la mort ou la douleur qui doit être redoutée, mais la peur de la douleur ou de la mort.» Epictète

Acceptons nos peurs, inutile de les nier. D'ailleurs le courage n'est pas l'absence de la peur, mais la capacité de continuer à faire ce qui servira nos objectifs en présence de la peur.

Ce sont des sentiments légitimes. Nous devons les confronter et les dépasser,

Malgré la peur, les risques et l'éventuel chagrin,

Nous sortirons plus fort de ce challenge.

Essayons de définir les sources de nos peurs en mettant des mots sur nos démons.

Acceptons la vulnérabilité et le risque et admettons que certaines choses ne sont pas sous notre contrôle. Focalisons-nous sur ce que nous pouvons changer.

Agissons en fonction de nos devoirs et valeurs et en faveur de nos intérêts individuels et collectifs.

Profitons des opportunités que nous rencontrons.

Evitons les sentiers battus de la ruminant des discours accablants et non productifs,

Prenons le chemin de l'action et de l'amélioration continue.

La crise passera, Avec des dégâts certes, Mais c'est la reprise qui comptera.



Références

1. <https://www.cdc.gov/coronavirus/-2019ncov/index.html>
2. <https://ptitlibe.liberation.fr/coronavirus-virus,101199>
3. <https://corporatesolutions.johnmaxwell.com/workshops/leading-through-crisis/>
5. <https://www.womansday.com/life/work-money/g934/best-work-at-home-jobs/>
6. <https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-brendon-show/id821746377>
7. <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus2019-/advice-for-public>
8. <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus2019-/advice-for-public>

Equipe de travail

Idée, conception et présentation

Nadhem BARDAA

Design

Rahma NAIFAR

Directrice N Training

Siwar NAIFAR

Responsable Logistique

Mohamed NAIFAR





Votre Partenaire Pour l'Efficiency ...

Coordonnées :

- Bureau Sfax : Rue Atlas Immeuble Salem 6ème étage 3000 Sfax
- Bureau Tunis : Immeuble Adonis 3ème étage Les berges du lac Tunis
- Téléphone : 0021 629300040 _ 0021 658358583
- Site WEB : www.ngroup.tn/

Etre un groupe multidisciplinaire qui soutient les personnes et les organisations à vivre pleinement leur potentiel.



Soutenir les personnes et les organisations dans la réalisation efficiente et passionnée de leurs objectifs.

Principales Offres

- Planification Stratégique,
- Définition des chartes des entreprise,
- Gestion des Fonctions Ressources Humaines (Evaluation, Définition des Fonctions, Mise à niveau des fonctions...),
- **Leadership Managérial :**
 - Management des réunions,
 - Gestion des équipes de travail,
 - Réalisation des objectifs par la gestion du temps,
 - Communication professionnelle Constructive,
 - Résolution des problématiques,
 - Management du changement,
 - Gestion de la performance et de la motivation,
 - Manager Accompagnateur,
 - Délégation,
 - Management des relations professionnelles,
- Assistance de direction,
- Recrutement,
- PRA,
- Gestion des campagnes électorales,
- Conception,
- Mise en place et exécution des programmes d'action,
- Branding,
- Communication,
- Création d'entreprise,
- Changement organisationnel,
- Intelligence émotionnelle,
- Rédaction des documents politiques...

Clients-Partenaires (A titre indicatif)

- | | | | |
|--------------------------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------|
| • ADRA | • Cellcom | • Orange | • OECT |
| • AFIS | • CEPI | • Groupe Masmoudi | • OMV |
| • AGC | • Chahia | • happyness | • Ooredoo |
| • Alfa | • Clinique Ibn Nafis | • Groupe Zayani | • PA Resources Tunisia |
| • AMECAP | • Essafa | • Hamadi Abid | • PETROFAC |
| • As. Sfax El Mezyena | • Essilor SIVO | • Henkel | • Polyclinique Essalama |
| • BCM | • Freedom of Dev | • Hopital Razi | • Power's Mind |
| • British Gas | • Grinparapha | • L'Epi d'Or | • SIMED |
| • Cabinet Ahmed MANSOUR & Ass. | • Groupe ATTAR | • Laboratoires Galpharma | • SOPAL |
| • Cabinet BACEM | • Groupe Chaabane | • MPBS | • TPS |
| • Cabinet MW | • Groupe Christine Confection | • North American Institute | • UGTT |
| • CC Riyad KSA | • Groupe Driss | • NTIM EDI | • UTICA |
| | | | • Villages SOS |

Publication

Kit de réussite : Je serai efficient !? 2010 Livre de développement Personnel