

## COMMENT GÉRER VOTRE ÉQUIPE PENDANT UNE PANDÉMIE:

### *Un Guide Rapide*

Dr. James D. Guy

Président et co-fondateur, Headington Institute

*Cet article a été initialement publié sous forme de blog sur notre site Internet le [6 Avril 2020](#).*

*Le coronavirus (qui cause officiellement la maladie nommée COVID-19) a été déclaré comme étant « une urgence de santé publique » dans le monde par l'organisation mondiale de la santé (OMS). Celui-ci apporte souvent des sentiments d'incertitude, de peur, d'anxiété et d'inquiétude pour beaucoup d'entre nous et nos familles. Cela peut également entraîner des changements d'humeur et de comportement. Certains de nous peuvent ressentir le besoin de « faire quelque chose » mais nous ne savons pas quoi faire. D'autres peuvent être de mauvaise humeur et se sentir tristes ou désespérés.*

Les membres de votre équipe se tourneront vers vous pour obtenir votre rassurance et votre direction durant cette crise publique de santé et cette crise économique. Étant donné toute l'incertitude, vous aurez peu de réponses aux questions les plus pressantes sur la sécurité et les mesures de protection. Cependant, il y a des choses très importantes que vous seul pouvez faire pour eux.

- **Continuez à prendre soin de vous.** Restez en contact avec vos réseaux personnels de soutien. Comptez sur votre jugement et votre expérience pour orienter ceux qui se tournent vers vous.
- **Nourrissez votre spiritualité personnelle** pour continuer à donner du sens aux choses et à maintenir vos objectifs.
- **Prenez soin de vos besoins physiques de base** en matière de sommeil, de nutrition et d'exercice.
- **Validez leurs sentiments et leurs préoccupations.** Leurs réactions sont normales dans cette situation anormale. Écoutez sans jugement.
- **Limitez la plupart de vos commentaires** à ces trois réponses puissantes :
  - S'il vous plaît.
  - Merci.
  - Je suis désolé.

Les meilleurs leaders dans une crise apportent la vérité, l'espoir et la gratitude à chaque interaction. C'est votre rôle le plus important en ce moment, et vous devez le faire mieux que quiconque.

**Pour plus d'informations ou de soutien psychologique, veuillez envoyer un e-mail à : [support@headington-institute.org](mailto:support@headington-institute.org).**