



# LIVRET INDIVIDUEL SUPPORT AUX EQUIPES



Dans le cadre de la crise du COVID-19

Ce livret a été pensé et élaboré dans le contexte de la crise sanitaire du covid-19. Il vous est destiné, à vous, membre d'équipes soignantes, médico-sociales ou d'autres organisations, qui, dans ce contexte de crise devez faire face à une montée en puissance de situations d'urgences, d'exigences, et nécessitant des réadaptations de votre travail. Ce contexte, terreau de situations inédites, imprévues, favorise parfois les réactions de stress, d'anxiété, ainsi que les sentiments d'inquiétude, de découragement et d'impuissance face aux éléments sur lesquels nous n'avons pas de prise. Ces éléments sont appelés des **limitations**. Tout au long de notre vie, nous nous y adaptons; cela révèle que nous avons les **ressources et compétences** pour le faire.

Ce document est pensé, organisé sous forme d'un questionnaire. Il pourra être un **outil pour maintenir des conditions psychologiques favorables pour vous et l'équipe, dans ce contexte de crise**.

Il s'appuie sur l'**Approche Centrée Solution**, modèle d'intervention systémique qui vise à permettre de **vous connecter de façon individuelle et collective à vos ressources, valeurs**, afin d'amplifier ces dernières, et d'en découvrir des nouvelles. Dans ce contexte, il s'agit aussi de préserver et développer un **climat soutenant** pour vous-même et pour les autres. Amplifier vos ressources, connaissances, savoir-faire et qualités favorise **vos créativité et votre pouvoir d'agir** dans la gestion de crise et la construction de solution.

Vous pouvez remplir ce support à votre rythme, individuellement. Imaginé comme un outil, il vous propose un cheminement en 7 étapes.

Le **partage en équipe** (selon les modalités que vous choisirez\*) de vos « réponses » à ce livret, étayera vos points d'appuis individuels et collectifs au service de vos valeurs et de vos missions.

\*des exemples de modalités sont à disposition dans un guide "Partage en Équipe"

Ce livret a été réalisé par V. Blanc, J-P. Durand, Y. Mestrallet, A. Muir-Pouille  
Collectif de professionnel.le.s travaillant en ACS et psychologie positive

# 7 étapes pour prendre soin de nous

3. Pour servir quoi :  
le Sens

2. Nos ressources  
mobilisées

4. Prendre soin  
de nous et de  
moi

1. Nous en action

5. Maintenir et amplifier

6. Notre kit de dépannage

7. Dans  
un an...

DANS UN AN





# 1. NOUS EN ACTION

*Dans ce contexte difficile, que faisons-nous actuellement, qui nous aide à tenir, et à continuer, à avancer ?*

<i>D'un point de vue <b>organisationnel</b>, quelles sont les 3 choses que nous faisons qui nous aident le plus?</i>	<i>D'un point de vue <b>personnel</b>, quelles sont les 3 choses que je fais qui m'aident le plus?</i>	<i>D'un point de vue <b>relationnel</b>, quelles sont les 3 choses que nous faisons qui nous aident le plus?</i>
✓	✓	✓
✓	✓	✓
✓	✓	✓

## 2. NOS RESSOURCES MOBILISEES

**Pour faire cela, quelles ressources\* mobilisons-nous?**

*\*Sont appelées ressources toutes choses qui servent de point d'appui : nos connaissances, nos savoir faire, nos qualités, des méthodes de travail, des personnes autour de nous ...*

Quelles sont les 3 plus importantes **ressources mobilisées** par l'équipe qui nous permettent de faire ça ?

Quelles sont les 3 plus importantes **ressources** que je mobilise et qui me permettent d'y contribuer?

✓ .

✓

✓ .

✓ .

✓ .

✓ .

**Notre devise** : qu'est-ce que nous nous disons qui nous donne le plus d'énergie et de motivation pour avancer ?

**Ma devise** : parmi ce que je me dis, quelle est la pensée qui me motive le plus, qui me donne le plus d'énergie pour avancer?



### 3. POUR SERVIR QUOI : LE SENS

*Pour quoi est-il important d'utiliser nos ressources comme nous le faisons,*

*avec les personnes que nous accompagnons?*

*avec l'équipe et entre nous?*

*pour moi-même?*

**Qu'est-ce que cela vient servir comme valeur?**

## 4. PRENDRE SOIN DE NOUS ET DE MOI

**Quelles sont les trois choses les plus utiles ...**



*que nous faisons pour nous soutenir,  
pour prendre soin de nous?*

*que nous faisons pour prendre soin  
de nos relations?*

*que je fais pour prendre soin de moi?*

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

## Nos messages de gratitude

En regardant ces dernières semaines, ou simplement ces derniers jours, voilà comment j'ai envie de **compléter ces phrases** :

Tout comme vous remplissez ces post-it dessinés, vous pouvez en utiliser des vrais pour les offrir, les afficher sur votre ordinateur, sur un affichage réfléchi en équipe, dans un bureau, dans un espace commun...

Merci à l'équipe pour :

Merci à  
(la/les personne(s) de mon choix)  
pour:

Merci à l'équipe pour :

Merci à  
(la/les personne(s) de mon choix)  
pour:

Merci à l'équipe pour :

Merci à  
(la/les personne(s) de mon choix)  
pour:

## 5. MAINTENIR ET AMPLIFIER

Parmi toutes les choses que je viens de repérer, quelles sont les 3 choses que je trouve les plus importantes et utiles de continuer à faire pour :

Permettre à l'équipe de tenir et continuer à avancer ?

- ✓
- ✓
- ✓

Si on les maintient, qu'est-ce que cela nous permettra d'être utile demain ?

Me permettre de tenir et continuer à avancer ?

- ✓
- ✓
- ✓

Si je les maintiens qu'est-ce que cela me permettra d'être utile demain ?

Pour continuer à avancer et tenir le coup, est-ce qu'il y a **autre chose d'utile**, auquel je pense maintenant, que nous n'avons pas encore mis en place et que **je souhaiterais partager** avec l'équipe ?

Quelque chose que je pourrais faire ?

Quelque chose que nous pourrions faire ?



## 6. NOTRE KIT DE DEPANNAGE

**Si dans les prochains jours j'étais, ou nous étions, confrontés à quelque chose de plus difficile, quelles sont les ressources (connaissances, façons de penser, pratiques individuelles, pratiques collectives...)**

dont je dispose,  
dont nous disposons,

qui **seront les plus utiles à mobiliser, mettre en place**, pour faire face et pour continuer à avancer, malgré tout ?

*Par exemple, si vous étiez pris dans un gros orage au cours de la randonnée, quelles sont les choses les plus importantes à vous rappeler de mettre en place pour faire face le mieux possible et que la cordée puisse continuer à avancer en sécurité vers son but ?*

Celles dont je dispose et qui seront les plus utiles	Celles dont nous disposons et qui seront les plus utiles

