

## Communiquer face à des personnes anxieuses

---

Vous communiquez face à des personnes anxieuses pour leur santé et celle de leurs proches. Leur anxiété est renforcée quotidiennement avec des statistiques alarmistes et des injonctions gouvernementales impérieuses.

En ces temps difficiles, vous devez vous protéger vous-même du stress et de la fatigue pour ne pas faire ressentir vos propres angoisses à vos collaborateurs. Trouvez des exutoires en dehors de l'entreprise. Plus vous serez calme et responsable vis-à-vis de la situation, plus les solutions seront faciles à trouver et à faire passer. Restez calme vis-à-vis de la situation et patient avec vos collaborateurs.

Quelques conseils :

- ⇒ Montrez que vous comprenez le désarroi face à la situation et qu'il n'y a pas d'incohérence entre : « restez chez vous » et « venez travailler ... pour des raisons essentielles à la vie de la nation ».
- ⇒ Se sentir triste, désorienté, stressé, en colère ou effrayé, lors d'une crise, est normal. Il est important d'en parler pour ne pas s'isoler.
- ⇒ Aujourd'hui, on entend et on lit beaucoup de choses sur les réseaux sociaux. Veillez à ce que vos collaborateurs vérifient bien la véracité des informations.
- ⇒ Demandez de quel type d'information et/ou de soutien vos collaborateurs ont besoin. Ces éléments pourraient être très différents selon les personnes et il faudra peut-être organiser des entretiens séparés avec les personnes les plus anxieuses.
- ⇒ Montrez à votre équipe votre soutien et votre reconnaissance, ainsi que celle de toute la nation.

Parlez ouvertement du stress et des différentes techniques pour les aider à gérer leurs émotions. Citez, par exemple, celles que vous connaissez ... Si la musique fait l'unanimité, vous pouvez peut-être leur proposer d'en diffuser ?