



COMPRENDRE LES PHASES VÉCUES EN TEMPS DE CRISE

QU'EST-CE QU'UNE SITUATION DE CRISE?

- Un moment très difficile dans la vie de quelqu'un ou d'un groupe.
- Une période d'instabilité et de bouleversements qui génère des impacts significatifs.
- Une rupture de l'équilibre et un avenir incertain.

QUELLES SONT LES PHASES D'UNE SITUATION DE CRISE?

- **La chute :**
 - ▶ Perte de repères et panique.
- **La survie :**
 - ▶ Fonctions essentielles, hypervigilance et stress.
- **L'adaptation :**
 - ▶ Apprentissage graduel des nouvelles façons de faire.
- **La remontée :**
 - ▶ Nouveau sentiment de sécurité et de stabilité.

COMMENT ARRIVE-T-ON À MIEUX TRAVERSER UNE SITUATION DE CRISE?

- Communiquer efficacement et régulièrement avec les autres.
- Entretenir la proximité et la confiance.
- Maintenir la productivité en demeurant actif et orienté vers les solutions.
- Gérer les préoccupations des employés.