

PLAN D'ACTION CONFINEMENT

Ecouter ses besoins et ceux
des autres...pour mieux
communiquer et mieux vivre le
confinement !



Sommaire

1. Pourquoi ce projet ?
2. Analyse de l'échantillon
3. Vécu et leur perception du confinement (au global et par profil)
4. Manques et difficultés rencontrées
5. La « mine d'or » : les difficultés et solutions par profil :
 - Questions assistées
 - Questions ouvertes
6. Annexes :
 - Le questionnaire
 - Le modèle PCM



Pourquoi ce projet ?

Du 3 au 7 avril 2020, nous avons interrogé 415 participants ayant suivi une formation Process Communication Model entre 2018 et 2020 (essentiellement des cadres), pour identifier des éléments de réponses à la question suivante :

Comment vivent-ils le confinement et quelles solutions ont-ils trouvé pour mieux le vivre, en tenant compte de leur type de personnalité et de leurs besoins psychologiques ?

Nous souhaitons aujourd'hui **partager les résultats** de cette enquête avec vous, afin **d'aider le plus grand nombre à mieux vivre ce confinement.**



Stéphane Michel
dirigeant de



Nous tenons à remercier les 415 participants de cette enquête, sans qui ce projet n'aurait pu aboutir et qui ont montré un véritable engagement à travers leurs nombreux témoignages détaillés.



Fabien Foulon
dirigeant de



Analyse de l'échantillon

1. Pour commencer, d'après votre formation Process Communication Model, quelle est votre Base ?
2. Et quel type de personnalité correspond à votre Phase actuelle ?



Composition de l'échantillon : Base et Phase

	Nb répondants BASE	% répondants BASE	Nb répondants PHASE	% répondants PHASE
Empathique	177	43%	105	25%
Travailleuse	112	27%	97	23%
Persévérant	52	13%	119	29%
Rebelle	35	8%	42	10%
Promoteur	21	5%	24	6%
Rêveur	18	4%	24	6%
Je ne m'en souviens pas	0	0%	4	1%
TOTAL	415	100%	415	100%

33% des répondants ont une Base et une Phase identiques



Composition de l'échantillon : Phase * Base

Phase

Base	Empathique	Travaillomane	Persévérant	Rebelle	Promoteur	Rêveur	Je ne m'en souviens pas	TOTAL
Empathique	60%	35%	39%	40%	29%	29%	50%	43%
Travaillomane	13%	38%	33%	12%	33%	33%	25%	27%
Persévérant	11%	12%	15%	12%	13%	8%	0%	13%
Rebelle	6%	5%	6%	26%	8%	13%	25%	8%
Promoteur	4%	6%	3%	7%	13%	4%	0%	5%
Rêveur	6%	3%	3%	2%	4%	13%	0%	4%
TOTAL	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Ex. 60% des personnes en Phase Empathique ont aussi une Base Empathique



Analyse de l'échantillon

10. Depuis les mesures de confinement, diriez-vous que votre activité professionnelle est...
11. Quelle est la situation professionnelle qui correspond le mieux à la vôtre ?
12. Quelle est la situation qui correspond le mieux à votre foyer ?
13. Au sein de votre foyer, avez-vous des enfants qui occupent une part importante de votre journée (enfants en bas âge, enfants avec un suivi important des devoirs...) ?
14. Dans quel type de logement habitez-vous ?



Quelle est leur situation de confinement ?

- **Environ 6 participants sur 10 habitent dans une maison et 4 sur 10 en appartement**
 - une proportion relativement comparable / à peine supérieure à la moyenne nationale
- **Seuls 10% vivent seuls ; 56% ont des enfants à la maison ; 34% à plusieurs mais sans enfants**
- **Plus de la moitié se retrouve avec une activité professionnelle aussi intense voire plus intense qu'avant le début du confinement**
 - 31% une activité pro plus intense (ex. gestion de crise) et 25% aussi intense
 - 21% une activité un peu réduite et 12% fortement réduite
 - Seuls 11% ont vu leur activité pro temporairement interrompue (chômage partiel, arrêt de travail pour garder les enfants...) : une proportion inférieure à ce que l'on peut observer chez les cadres dans d'autres enquêtes (plutôt 20%)
- **79% sont en télétravail**



Vécu et leur perception du confinement

(au global et selon le type)

3. Cette période de confinement est-elle difficile à vivre pour vous ?
4. Au cours des dernières semaines, avez-vous vécu un stress, une frustration ou une émotion négative liés au contexte de confinement ?



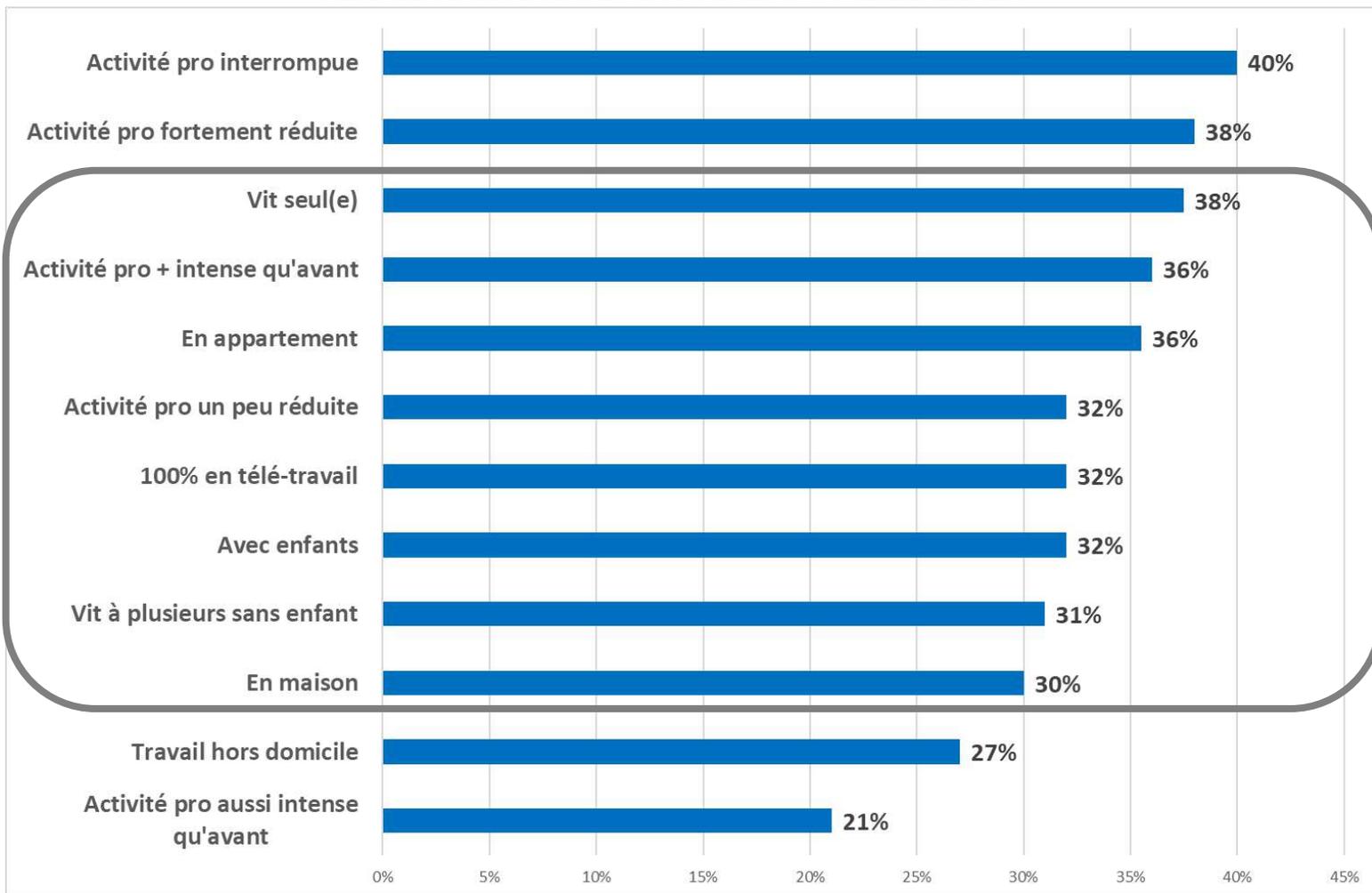
Comment vivent-ils le confinement ?

- **32 %** de l'échantillon ressent « Cette période de confinement comme difficile à vivre », ce pourcentage atteint 43 % pour certains types de personnalité...
- **Il est important de noter que l'échantillon interrogé est principalement composé de cadres (60 % résidant en maison), le chiffre est certainement beaucoup plus élevé sur L'ensemble de la population française.**
- En tendance, les personnes qui vivent seules ou dont l'activité est temporairement interrompue ont plus de mal à vivre ce confinement, mais dans des limites raisonnables (respectivement 38% et 40%).
- En assisté, **73%** des personnes interrogées déclarent avoir vécu un stress, une frustration ou une émotion négative liés au contexte de confinement... mais de façon modérée (**57%**) plutôt qu'intense (**16%**).



Quelle est l'influence de leurs conditions de confinement ?

% de personnes pour qui le confinement est difficile à vivre,
en fonction de leur situation de confinement



Changement de situation professionnelle
peut créer une incertitude face à l'avenir qui
semble être la plus importante source de
stress

Ecarts modérés : la situation de confinement
a globalement peu d'impact

Un certaine continuité versus situation pro
avant confinement rend celui-ci plus facile à
vivre

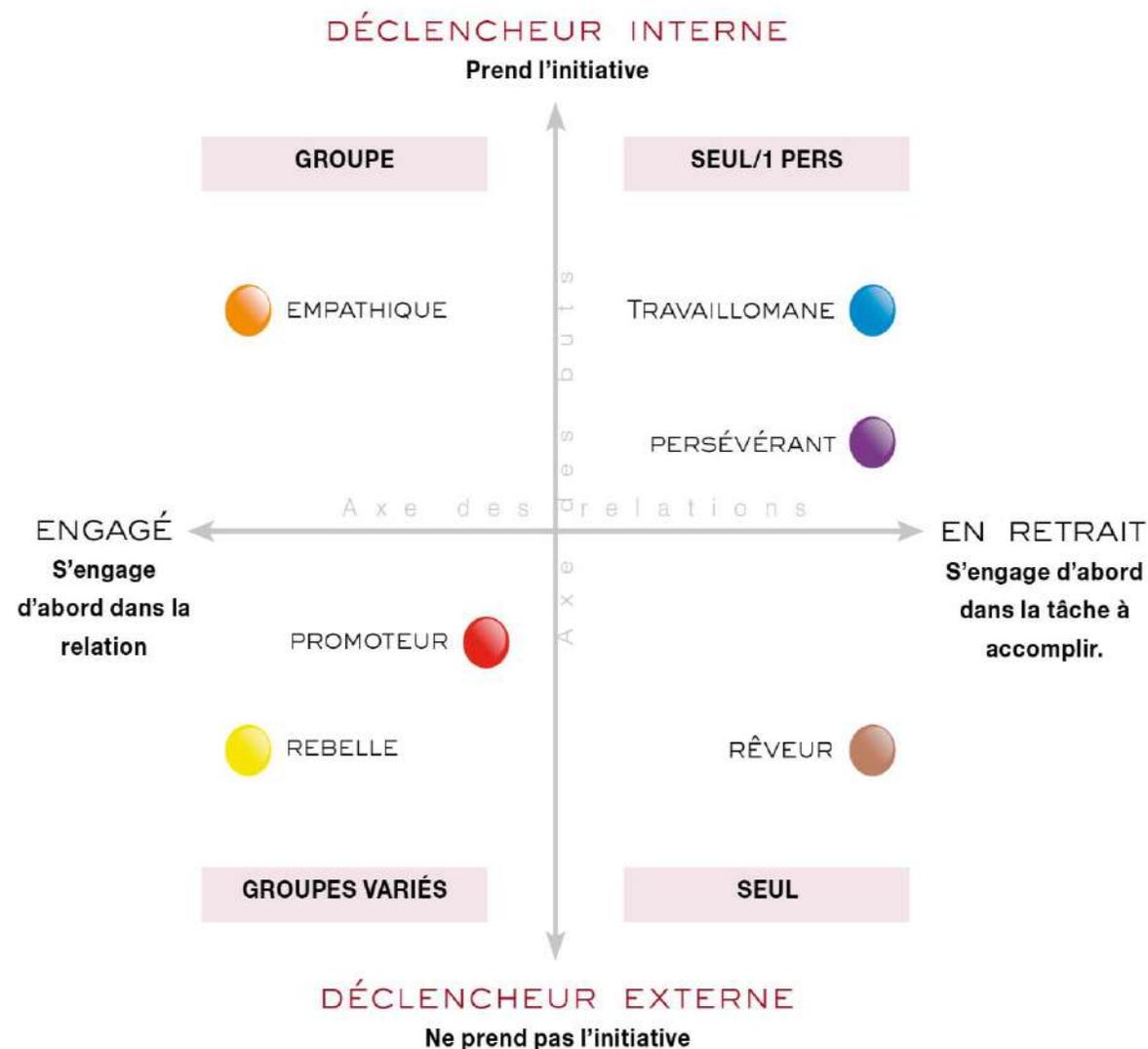
Face au confinement : des difficultés spécifiques à chaque type de personnalité

BASE	% difficulté à vivre le confinement	% ayant vécu un stress, une frustration ou une émotion négative liés au confinement	Manques ou difficultés spécifiques à ce type de personnalité dans le contexte du confinement (d'après cette étude)
MOYENNE ECHANTILLON	32%	73%	
PROMOTEUR	43%	76%	Privation de liberté ; besoin de contact avec les éléments extérieurs (dont sport en extérieur ou en équipe) ; manque de situations stimulantes / défis
REBELLE	43%	69%	Privation de liberté ; Besoin de contacts stimulants et ludiques (amis, collègues...)
EMPATHIQUE	37%	74%	Privation de liberté; Besoin fort de contact avec les proches ; difficultés à gérer nombreuses sollicitations vie pro + vie perso
PERSEVERANT	29%	65%	Tendance à être irrité(e) par le manque de civisme ou d'efforts de certains (mais peu d'impact sur la difficulté à vivre le confinement*)
TRAVAILLOMANE	23%	77%	Difficulté à mobiliser certains collaborateurs dans ce contexte de confinement (mais cela a peu d'impact sur la difficulté à vivre le confinement*)
REVEUR	22%	56%	Privation de liberté ; Difficulté à avancer dans son travail sans mobilisation extérieure (mais peu d'impact sur la difficulté à vivre le confinement*)

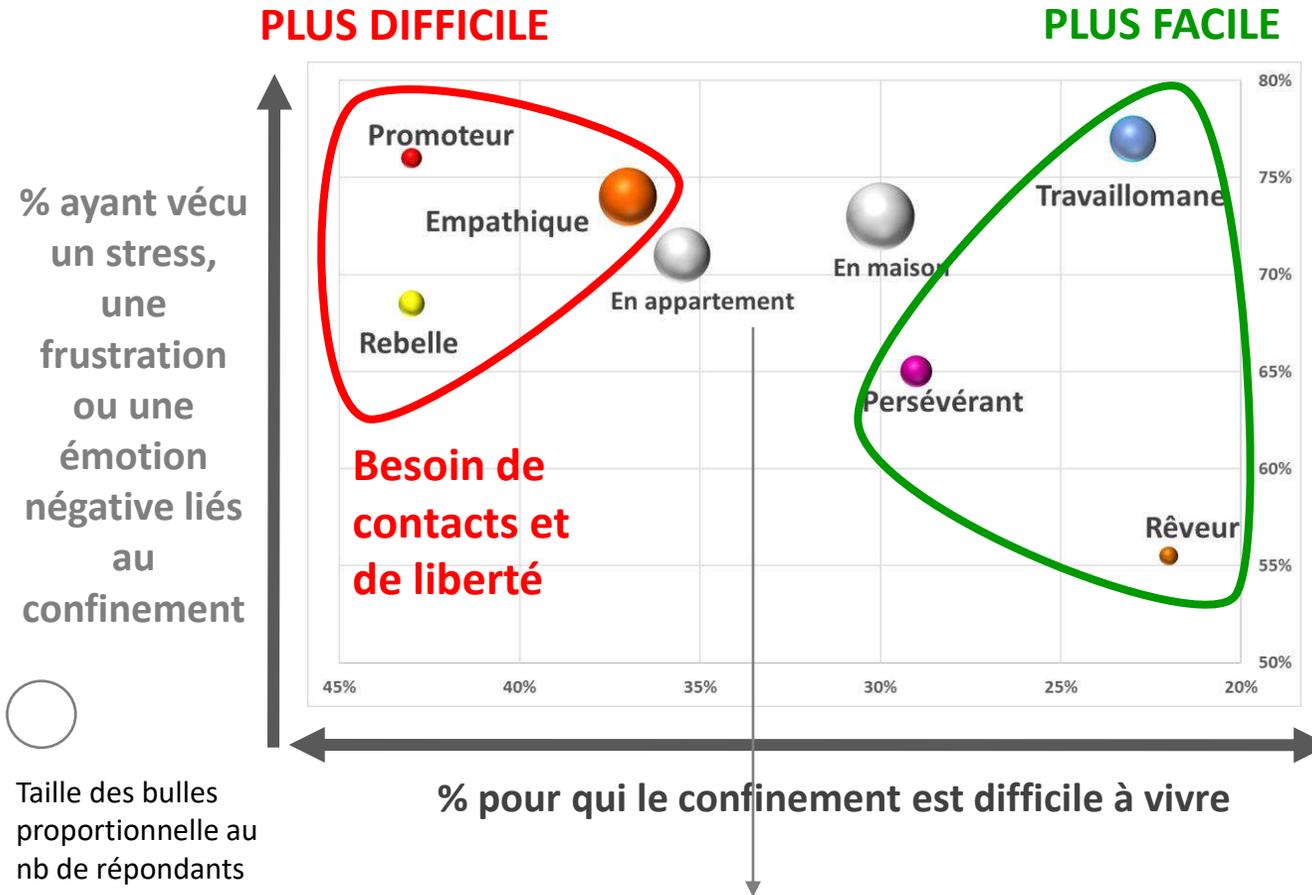
* D'après analyse statistique, ceux et celles qui ont mentionné cette difficulté n'ont pas plus de difficulté que les autres à vivre le confinement

La matrice de personnalités
Process Communication Model
nous renseigne sur le caractère
plus ou moins « relationnel » de
chaque type.

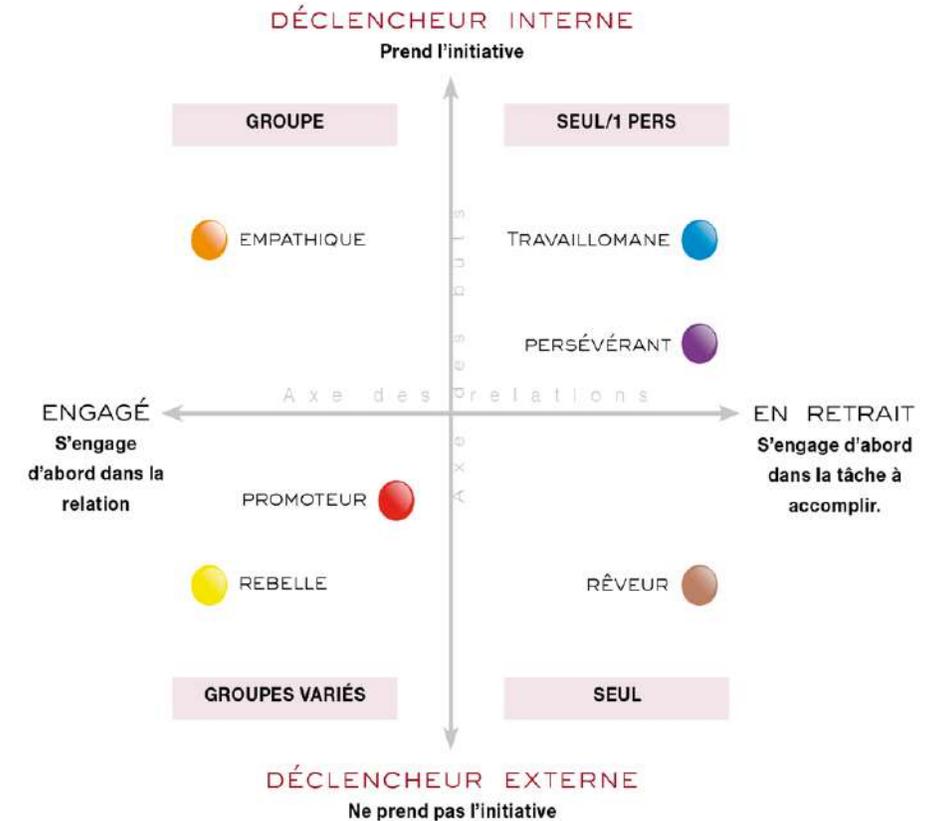
On pouvait légitimement faire
l'hypothèse que les profils les
plus relationnels seraient ceux
qui vivraient le plus mal le
confinement...



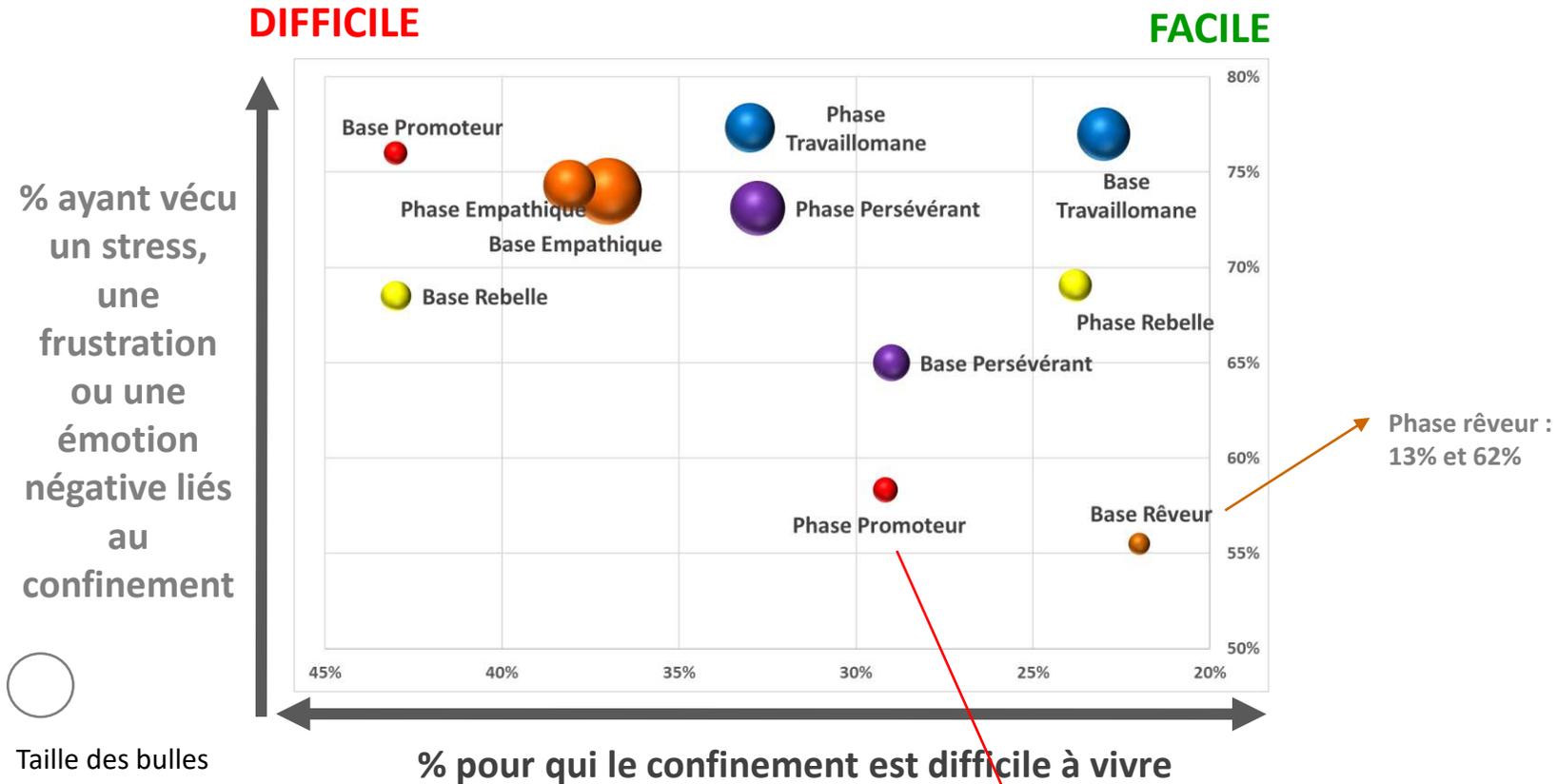
Effectivement l'enquête valide l'hypothèse !



La difficulté à vivre le confinement est plus impactée par le type de personnalité que par la situation de confinement



Base et Phase ne réagissent pas de la même façon face au confinement

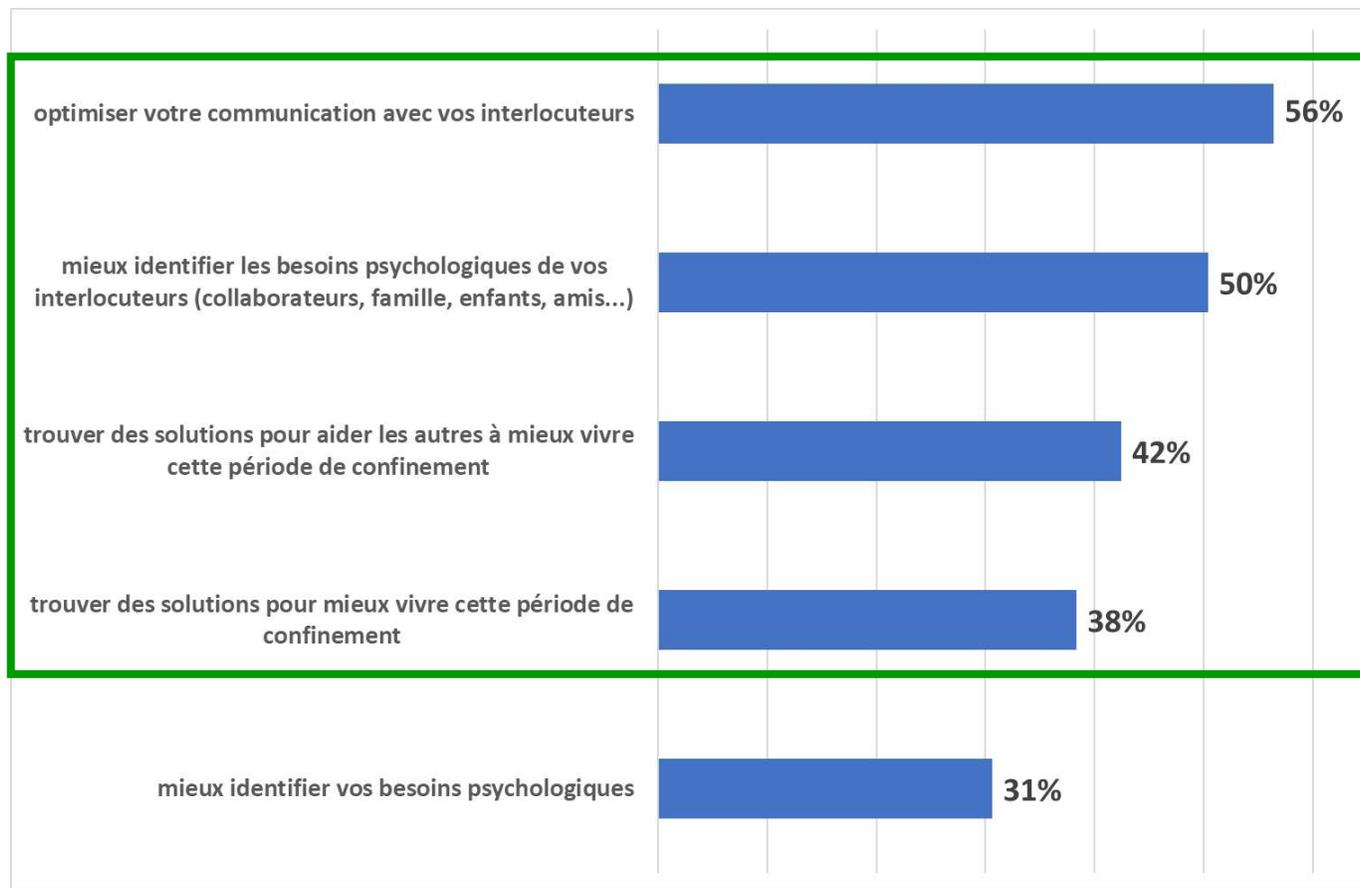


Phase rêveur :
13% et 62%

En particulier, plutôt facile à vivre lorsque la base est Travaillemane (33% des cas)

A quoi leur a servi le PCM ?

Pendant ces premières semaines de confinement, vous êtes-vous aidé de Process Communication Model pour...



Manques et difficultés rencontrées

(en questions assistées)

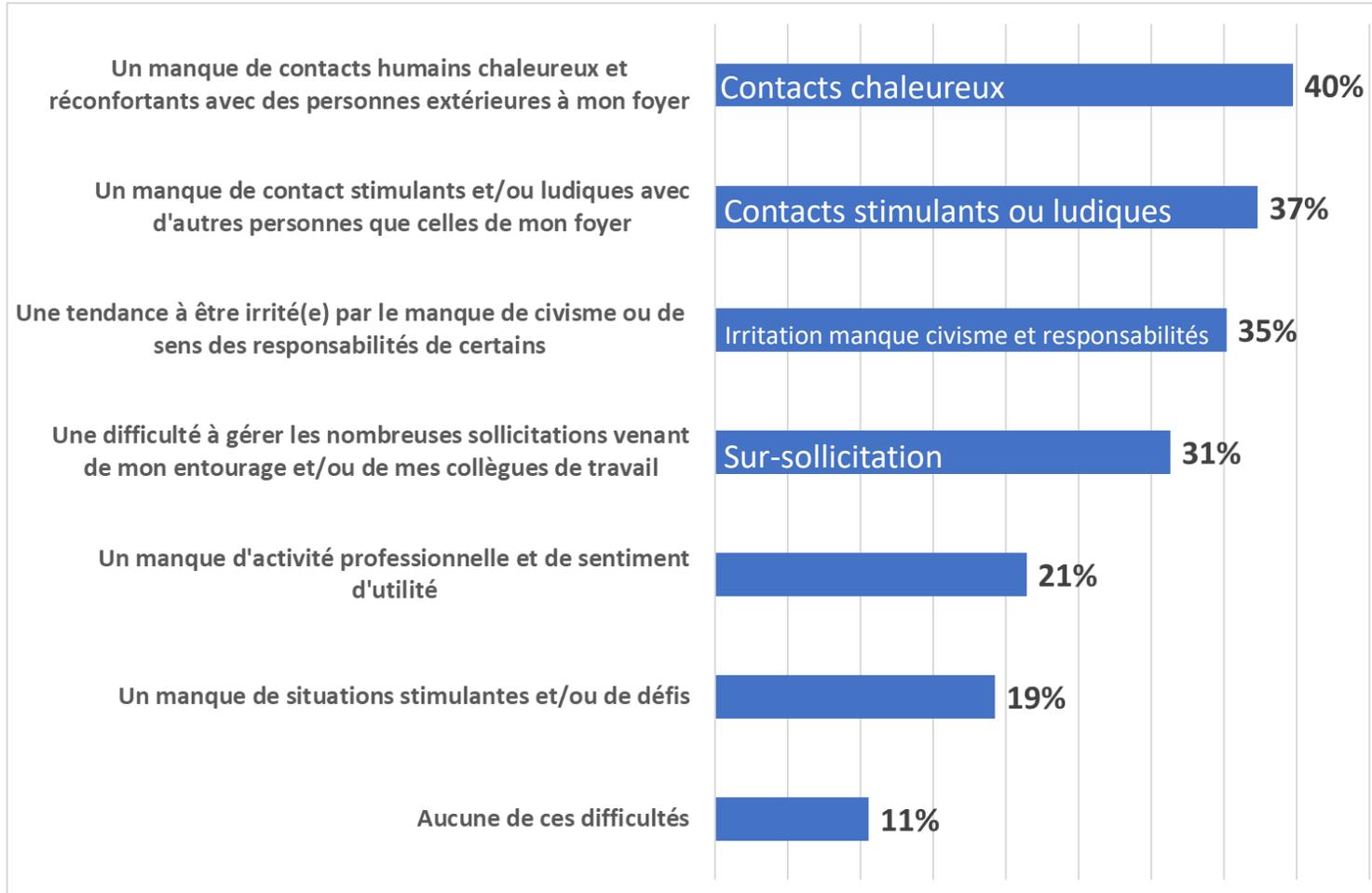
5. Parmi la liste suivante, quelles sont les manques ou difficultés que vous avez le plus rencontrés pendant les premières semaines de confinement ?

6. Et parmi cette nouvelle liste, quelles sont les manques ou difficultés que vous avez le plus rencontrés pendant les premières semaines de confinement ?



Parmi la liste suivante, quels sont les manques ou difficultés que vous avez le plus rencontrés pendant les premières semaines de confinement ? (3 réponses max.)

Des résultats qui révèlent de fortes différences selon les types de personnalité



50% pour le type Empathique
22% pour le type Rêveur et 29% pour le type Persévérant

49% pour le type Rebelle
 35% à 38% chez les autres

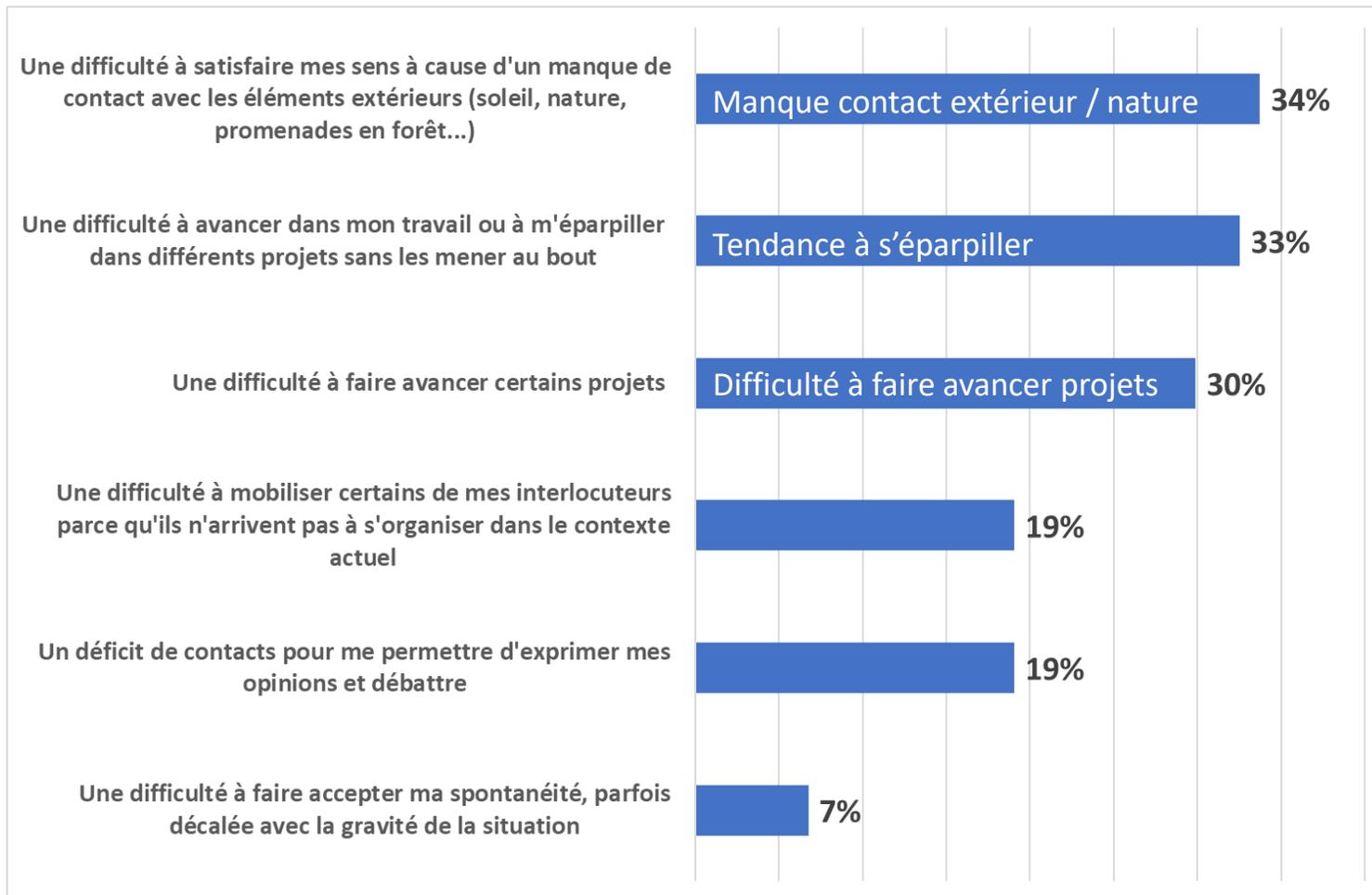
44% pour le type Persévérant
11% pour le type Rêveur et 22% pour le type Rebelle

41% pour le type Empathique
24% pour le type Travaillomane
17% pour le type Rebelle

48% pour le type Promoteur et 31% pour le type Rebelle
14% pour le type Empathique

Et parmi cette nouvelle liste, quels sont les manques ou difficultés que vous avez le plus rencontrés pendant les premières semaines de confinement ? (3 réponses max.)

Des résultats qui révèlent de fortes différences selon les types de personnalité



48% pour le type Promoteur
36% pour le type Empathique

56% pour le type Rêveur

44% pour le type Persévérant (exigence)
21% pour le type Empathique (tolérance)

27% pour le type Persévérant et 24% pour le type Travaillomane

20% pour le type Rebelle

La mine d'or

7. Plus précisément, quelles difficultés, frustrations ou stress spécifiques avez-vous rencontrés à cause de ce contexte de confinement ?
8. Qu'avez-vous fait ou mis en place pour vivre au mieux cette période de confinement et pour nourrir vos besoins psychologiques ?



Témoignages

Deux questions ouvertes étaient au cœur de notre enquête :

- *Quelles difficultés, frustrations ou stress spécifiques avez-vous rencontrées à cause de ce contexte de confinement ?*
- *Qu'avez-vous fait ou mis en place pour vivre au mieux cette période de confinement et pour nourrir vos besoins psychologiques ?*

Grâce à la **générosité des participants**, les réponses à ces questions ouvertes se sont souvent transformées en **véritables témoignages**.

Nous vous en livrons ici une synthèse et de nombreux extraits : une sorte de **boîte à idées** ou de **boîte à outils** pour aider le plus grand nombre à **mieux vivre les prochaines semaines de confinement**.

Nous avons retenu les idées les plus pragmatiques et applicables au plus grand nombre...

Un répondant nous a suggéré par exemple dans les solutions mises en place : **« J'ai tapé mon voisin »**... cela fait partie des solutions qui nous ont fait bien rire... mais que nous ne retiendrons pas ;-)



Pour mémoire chaque profil a un / des besoin spécifiques



**RECONNAISSANCE EN TANT QUE PERSONNE
BESOINS SENSORIELS**



STRUCTURATION DU TEMPS

RECONNAISSANCE DU TRAVAIL



RECONNAISSANCE DES OPINIONS



SOLITUDE



EXCITATION



CONTACTS LUDIQUES



Les sources de stress liées au confinement

Au delà de l'anxiété générale pour soi et ses proches que génère la pandémie mentionnée par l'ensemble de l'échantillon, nous avons identifiés 5 sources de stress majeures liées au confinement



Les sources de stress liées au confinement



Absence de frontière
entre vie pro et vie perso

Sentiment de ne pas arriver à bien mener les deux de front
(particulièrement si suivi scolaire des enfants, avec parfois risque de culpabilisation)

Vie professionnelle :

Contraintes personnelles et rythmes de vie très différents d'un collaborateur à l'autre

Difficulté à s'organiser individuellement et collectivement, à faire avancer les projets

Frustration liée au manque de disponibilité et d'efficacité de certains collaborateurs

Communications virtuelles sources de fatigue et de quiproquos

Manque de feedback et de directives claires

Les sources de stress liées au confinement



Ne plus pouvoir faire ce que l'on veut, où l'on veut, quand on veut

Pour certains, sensation d'enfermement

Les sources de stress liées au confinement



Manque de contacts physiques avec les proches
(amis, famille...)

Manque de contacts humains et de moments de
partage avec les collègues

Travail en silo et risque sur la cohésion d'équipe

Frustration de ne pas pouvoir apporter son soutien à
tout le monde

Les sources de stress liées au confinement



Incertitude sur la fin et la suite du confinement, et sur la reprise d'activité

Frustration liée à l'annulation ou au report de certains projets (pro/perso)

Manque de visibilité sur l'avenir proche, difficulté à se projeter (pro/perso)

Les sources de stress liées au confinement



Sentiment d'inutilité comparativement à ceux qui sont en première ligne dans la « guerre » contre le virus ; remise en cause de l'utilité de son poste

Difficulté à se motiver en raison d'un manque d'activité ou d'un manque de stimulation extérieure

Des difficultés qui aggravent la perception négative du confinement

	% de répondants ayant cité spontanément ce type de situation ou de ressenti	Parmi eux, % ayant de la difficulté à vivre le confinement	Types de personnalité davantage concernés par ce type de situation ou de ressenti
Moyenne sur l'ensemble de l'échantillon		32 %	
Privation des libertés et/ou sentiment d'enfermement	15%	46%	Promoteur, Rebelle, Empathique, Rêveur
Difficulté à se déconnecter du travail OU à séparer vie pro et vie perso	14%	40%	Empathique
Difficulté à concilier vie pro et vie perso	12%	42%	Empathique
Fatigue / perte d'énergie, peur, anxiété, angoisse	11%	43%	Empathique
Manque de contacts avec les proches	10%	39%	Empathique (et Rebelle avec les amis)
Isolement, manque de contacts de façon générale	7%	39%	Rebelle, Promoteur
Sentiment d'inutilité, perte de sens	3%	52%	Promoteur
Tensions ou incompréhensions familiales	1%	83%	Persévérant, Rebelle

Exemple de lecture : 15% des répondants ont mentionné spontanément un sentiment de privation de liberté et/ou d'enfermement ; Parmi ces 15%, 46% d'entre déclarent que le confinement est difficile à vivre (soit plus que la moyenne qui est de 32%); en tendance, ce sentiment de privation de liberté est davantage exprimé par les profils Promoteur, Rebelle, Empathique et Rêveur

Les solutions mises en place pour mieux vivre le confinement se structurent autour des thématiques suivantes

% de répondants ayant mentionné cette thématique

Pratiquer des activités personnelles (dont loisirs) / Prendre soin de soi

61%

S'organiser, structurer son temps / ses journées

32%

37% chez le Type Travailomane

Echanger avec les proches

25%

Faire des points réguliers avec les collaborateurs (en individuel ou collectif)

13%

17% chez le type Travailomane

Apporter une touche ludique dans la vie pro ou perso

13%

Partager des moments agréables en famille

12%

16% chez le Type Empathique

Être dans une dynamique de soutien ou d'entraide (pro ou perso)

10%

13% chez le Type Persévérant

Insuffler une dimension émotionnelle dans les contacts pro

10%

16% chez le Type Empathique

Se fixer des objectifs, se lancer de nouveaux défis (pro ou perso)

10%

19% chez le Type Promoteur

Faire du rangement, du tri, du classement

8%

14% chez le Type Promoteur (subissent davantage que les autres une interruption temporaire d'activité)

Prendre du recul, lâcher prise

6%

11% chez le Type Rêveur

Qu'avez-vous fait ou mis en place pour vivre au mieux cette période de confinement et pour nourrir vos besoins psychologiques ? (activités citées en spontané)

Des activités qui reflètent les besoins de chaque type de personnalité

	TOTAL	Empathique	Travailomane	Persévérant	Rebelle	Promoteur	Rêveur
Rappel nb répondants par type Personnalité	415	177	112	52	35	21	18
Sport	30%	28%	34%	21%	26%	67%	22%
<i>Citent précisément jogging</i>	4%	3%	6%	2%	11%	5%	0%
Lecture	19%	19%	20%	17%	23%	19%	17%
Prendre l'air, se balader	16%	17%	18%	6%	29%	10%	6%
<i>Citent précisément marcher, se balader</i>	9%	10%	9%	6%	14%	10%	0%
Cuisine	11%	12%	13%	10%	11%	10%	6%
<i>Cuisine avec évocation plaisir</i>	3%	3%	3%	2%	0%	5%	6%
<i>Cuisine avec évocation partage</i>	2%	3%	1%	0%	0%	5%	0%
Jeux	11%	10%	11%	2%	9%	5%	6%
<i>Citent jeux à plusieurs (dont enfants)</i>	5%	7%	5%	0%	3%	0%	6%
Se connecter à la nature ¹	8%	10%	5%	2%	14%	5%	11%
TV ou vidéo (films, séries, doc...)	7%	6%	13%	2%	9%	5%	0%
Jardinage	5%	6%	6%	4%	3%	10%	0%
Activités créatives ²	5%	6%	4%	12%	0%	10%	0%
Méditation	5%	5%	2%	10%	3%	0%	22%
Yoga	5%	6%	3%	8%	3%	5%	6%
Apprendre / s'instruire ³	4%	3%	6%	2%	3%	5%	6%
Prendre un bain de soleil	4%	6%	4%	0%	6%	0%	0%
Musique	4%	6%	3%	2%	3%	5%	0%
Travaux / bricolage	4%	1%	7%	2%	6%	10%	0%

 Pourcentage statistiquement supérieur ou inférieur à l'ensemble des profils


N.B. Ces % sous-estiment largement la pratique de ces différentes activités, car réponses spontanées à une question ne portant pas spécifiquement sur la notion d'activités

**A noter : une tendance très marquée du type Persévérant à délaisser, voire négliger les activités physiques et le fait de prendre l'air ou de profiter du soleil...
 => risque important sur le bien-être physique et moral en période de confinement**

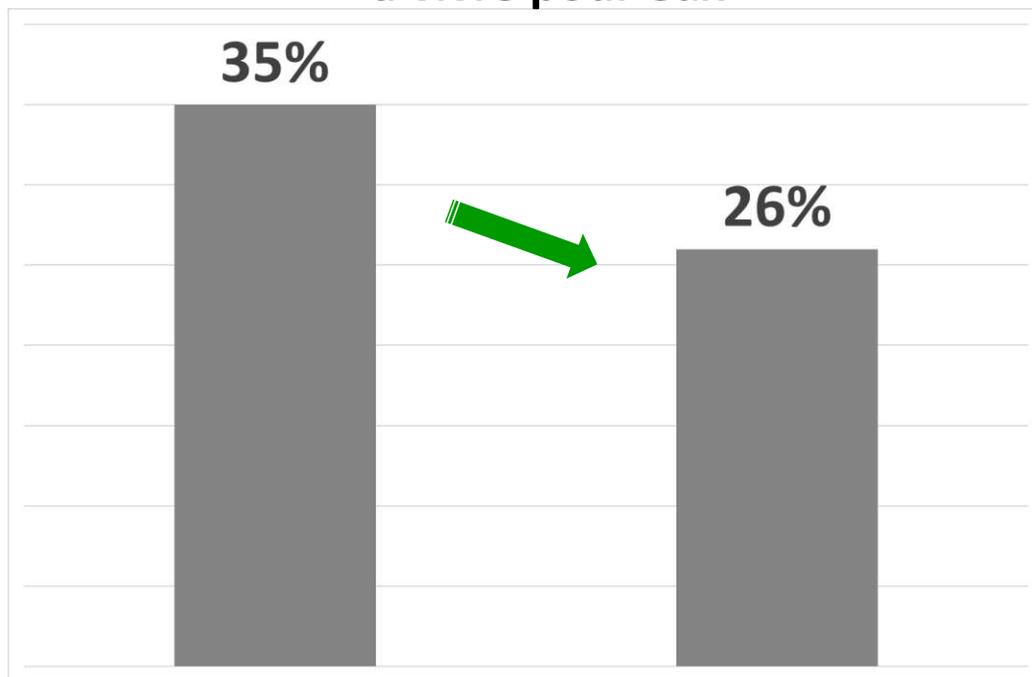
¹ Se connecter à la nature = profiter du jardin, jardiner, observer la nature...

² Activités créatives = dessin, peinture, loisirs créatifs, instrument de musique, photo, décoration...

³ Apprendre / s'instruire = cours en ligne, formations, apprentissage langue, livres éducatifs...

A l'étage Travaillomane nous avons tous un ressource clé : la capacité à nous organiser

% de participants qui déclarent que le confinement est difficile à vivre pour eux



Chez les participants qui ne mentionnent PAS une action d'organisation / de structuration du temps

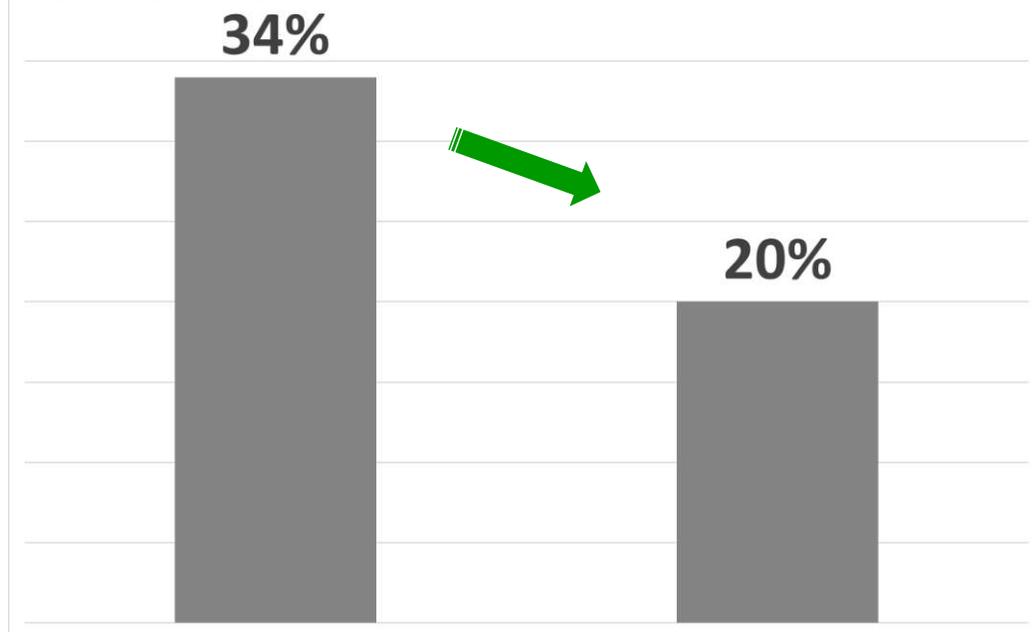
Chez les participants qui mentionnent une action d'organisation / de structuration du temps

Extrait d'un article des Echos / conseils des experts du confinement :
« Horaires des repas, horaires de lever et de coucher... Retrouver un rythme est primordial dans cette période où nos repères habituels sont bousculés. « Je dois avoir un programme, je dois me lever à une heure régulière, me coucher à une heure régulière, m'occuper de mon travail si je peux le faire à distance », suggère [l'astronaute américain] Scott Kelly.

« Le temps n'a pas la même durée, la veille ressemble au lendemain donc il est important de jalonner, de donner du rythme à nos journées », conseille également Vincent Lanaurdie, ancien commandant du sous-marin nucléaire le Téméraire.

A l'étage Rebelle nous avons tous un ressource clé : la capacité à « ludifier »

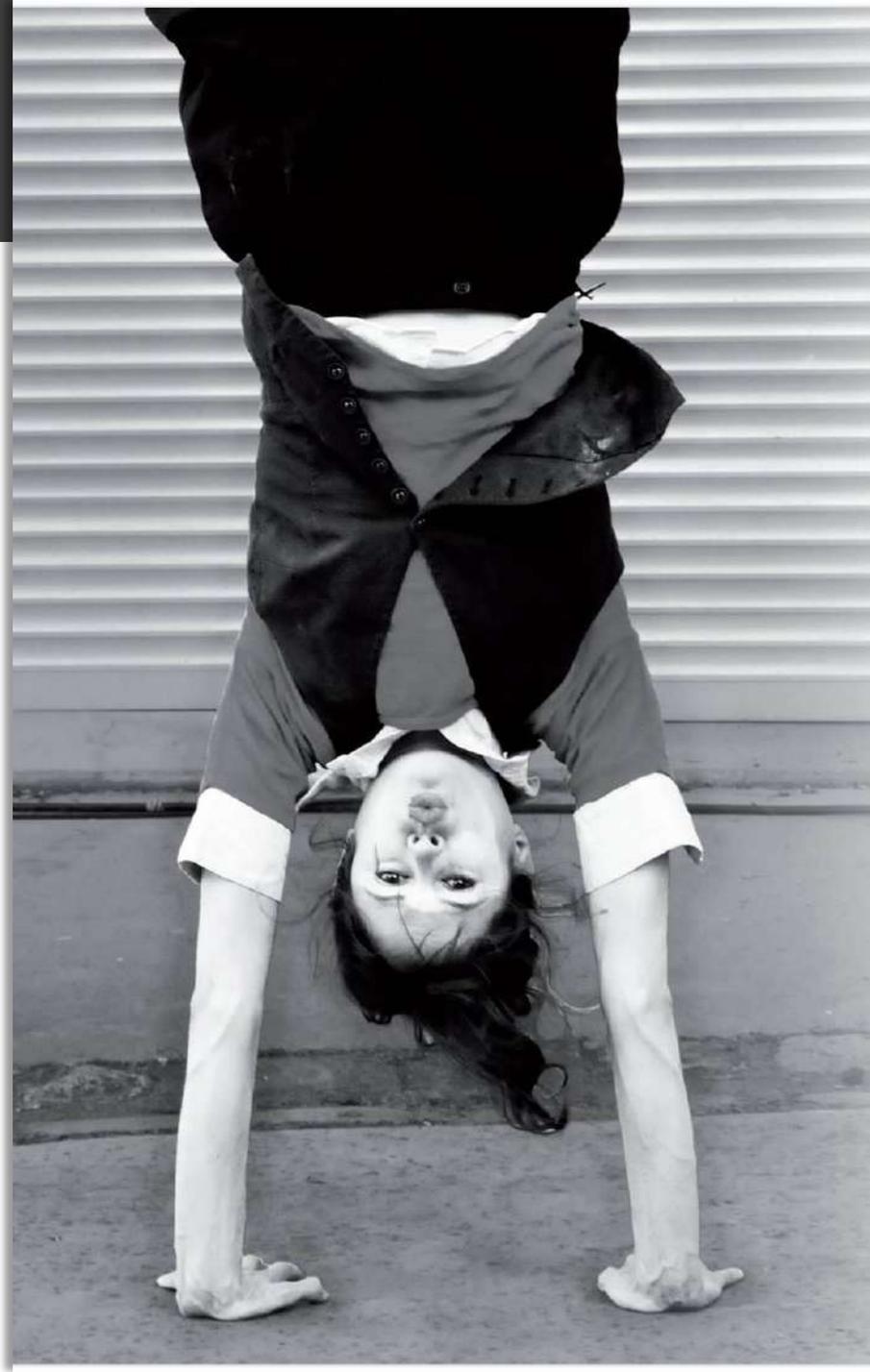
% de participants qui déclarent que le confinement est difficile à vivre pour eux



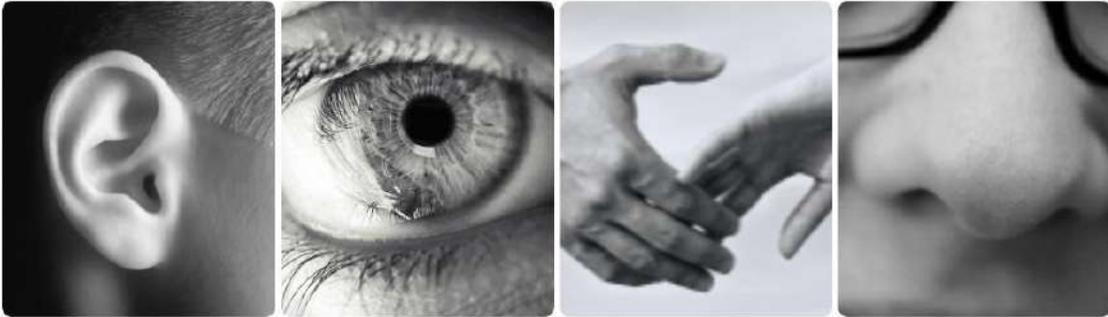
Chez les participants qui ne mentionnent PAS une action ou activité ludique

Chez les participants qui mentionnent une action ou activité ludique

« Rendre les sorties les plus ludiques possible : on marche en équilibre sur les bordures de trottoir, on dit par quel lettre commencent les mots qu'on peut lire sur les affiches dans la rue, on saute à cloche pied sur le marquage au sol, ... »



Difficultés rencontrées et solutions trouvées par le type ...



Le contexte de confinement des personnes en Base Empathique

- 37% des personnes en Base Empathique déclarent avoir de la difficulté à vivre le confinement (vs. 32% pour l'ensemble de l'échantillon interrogé)
- 59% ont une activité professionnelle aussi intense (27%) voire plus intense (32%) qu'avant le confinement
- 44% ont au moins un enfant dont elles doivent s'occuper une partie de la journée
- Dans ce contexte, les manques ou difficultés spécifiques qu'elles rencontrent sont :
 - ❖ Un sentiment de privation de liberté lié au confinement, notamment vis-à-vis des loisirs
 - ❖ Un besoin fort de contact chaleureux avec leurs proches
 - ❖ Une difficulté à gérer les nombreuses sollicitations venant de leur entourage et de leurs collègues de travail : trouver le bon équilibre entre la vie professionnelle et la vie personnelle
- **Elles sont coupées en partie de ce qui les nourrit habituellement : les relations informelles, le contact physique, la nature...**



Parmi la liste suivante, quelles sont les manques ou difficultés que vous avez le plus rencontrés pendant les premières semaines de confinement ?

Les difficultés pressenties pour le type Empathique

En vert : % le plus élevé de la ligne

		Empathique	Travailleuse	Persévérant	Promoteur	Rêveur	Rebelle	Total général
Un manque de contacts humains chaleureux et réconfortants avec des personnes extérieures à mon foyer	BASE	50%	34%	29%	29%	22%	37%	40%
Un manque de contacts humains chaleureux et réconfortants avec des personnes extérieures à mon foyer	PHASE	49%	39%	40%	21%	29%	33%	40%

C'est bien le cas, à la fois pour la Base et pour la Phase

		Empathique	Travailleuse	Persévérant	Promoteur	Rêveur	Rebelle	Total général
Une difficulté à satisfaire mes sens à cause d'un manque de contact avec les éléments extérieurs (soleil, nature, promenades en forêt...)	BASE	36%	31%	35%	48%	22%	26%	34%
Une difficulté à satisfaire mes sens à cause d'un manque de contact avec les éléments extérieurs (soleil, nature, promenades en forêt...)	PHASE	35%	30%	38%	25%	25%	36%	34%

C'est moins le cas pour le type Empathique que d'autres profils, peut-être parce qu'ils ont trouvé des solutions pour satisfaire leurs sens ?

Exemples de difficultés rencontrées par les personnes de type Empathique



« Le manque de contact avec ma famille, mes amis, mes collègues :
la frustration de ne pas pouvoir les rencontrer. »

Un manque davantage ressenti par rapport aux autres types

« Manque de contact physique avec mes enfants et petits enfants. »

Surtout par rapport aux loisirs et à la satisfaction des sens



« Une impression désagréable d'être 'en prison'. Des vacances prévues annulées.
Contrainte d'emporter partout avec soi une autorisation de déplacement. »

« Stress du fait que je ne peux plus profiter de la nature comme je le souhaite. »

Nombreuses sollicitations / canaux de communication impersonnels / garde des enfants / culpabilisation de ne pas réussir à tout assurer



« Combinaison d'une très forte charge de travail et d'une vie familiale avec 3 enfants scolarisés. Le sentiment de ne plus avoir de
soupape/ de temps pour soi (ce à quoi servait mon temps de transport par ex). »

« Une difficulté à bien faire la séparation entre le travail et le domicile certains jours, mais avec le temps, j'ai pu prendre des
habitudes rituelles qui permettent de distinguer le temps du travail du reste. »

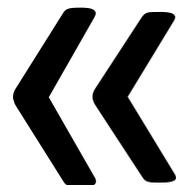
« Devoir faire une réunion avec beaucoup de participants et ne pas pouvoir laisser la parole à chacun,
à cause du manque de temps et des difficultés de connexion. »



« Stress vis-à-vis de l'emploi et de la situation économique de l'entreprise (à la fois sur le court terme et le long terme :
quelle perspective d'évolutions au cours des 12-18-24 prochains mois ?
Frustrations : pas le sentiment d'être utile à l'entreprise »



Exemples de solutions trouvées par le type Empathique



Une sortie tous les midis pour aérer le corps et la tête avec mes d'enfants.

L'installation d'un espace de travail dédié et bien organisé pour chaque membre de la famille. Le suivi d'heures de travail et repos réguliers.

*J'ai 2 enfants de 5 et 8 ans, **nous avons mis en place des horaires comme si ils allaient à l'école.** Des heures de travail, des récréations, des heures de jeux avec les parents...*

***Des appels quotidiens** à mes parents ou ma sœur...*

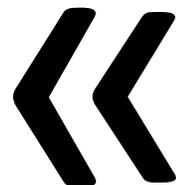
Un groupe WhatsApp avec mes plus proches amies pour échanger sourires pensées et encouragements au quotidien.

Un café le dimanche ou un apéro vidéo le samedi soir uniquement avec les amis.



S'organiser : les personnes de type Empathique semblent nettement mieux vivre le confinement lorsqu'elles mettent en place des rituels pour structurer leurs temps (29 % de ceux qui s'organisent éprouvent de la difficulté à vivre le confinement contre 41%)

Exemples de solutions trouvées par le type Empathique



Regarder la nature et aller marcher dès que possible - j'ai la chance de vivre à la campagne

Je me suis chargée de ressortir une to do domestique qui traîne depuis des mois : ménage de printemps, rangement, trie des photos de voyage, cuisine, yoga, lecture. J'ai également la chance d'avoir un espace extérieur avec quelques plantes et un petit potager, j'en profite davantage

Mise en place de sas de décompression en programmant des phases de déconnexion complète pour ne pas être en permanence confronté aux informations plus morbides les unes que les autres (le COVID est devenu un sujet interdit dans notre groupe WhatsApp familial).

Bain de soleil et couper les notifications google !

Me remettre à la lecture. Trouver un temps dans la journée uniquement pour moi pour écouter de la musique. Jouer avec mes enfants.

Soigner mon environnement de travail : lumière naturelle, emplacement de l'ordi sur la table (je ne déjeune/dine pas à cette place), musique parfois.

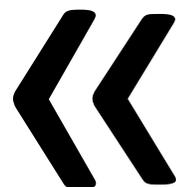
Télétravailler en musique, si l'on y arrive (pas donné à tout le monde), la musique est un très bon stimulant



Prendre soin de soi



Exemples de solutions trouvées par le type Empathique



*Dans une situation qui m'a particulièrement agacé, j'ai mis en place le **process de base de la CNV: fait/émotion/besoin/action** en écrivant sur une feuille ces différentes étapes. Cela m'a permis de désamorcer et d'avoir un plan clair sur ce que je devais faire (et ne pas réagir à chaud).*



Prendre soin des autres et insuffler de la légèreté dans les relations...

1/2

J'ai incité mes enfants à créer et à envoyer nos créations en photo aux personnes de notre entourage qui sont seules pour se sentir solidaires et utiles.

*Je me suis créé une mission : **je crée des kits d'activité pour les enfants** de certains collègues qui sont débordés pour leur permettre d'avoir plus de temps. J'ai du coup le sentiment de servir à quelque chose en cette période.*

***Le calendrier du confinement:** à chaque collaborateur de nous adresser une photo insolite de lui dans cette période de confinement ... l'objectif étant de réaliser, lorsque nous le pourrons, le fameux calendrier souvenir ...*

***Inventer des petits défis pour les enfants :** prendre en photo le plus de fleurs différentes et envoyer les plus belles photos à nos proches, créer une chanson pour mamie qui est seule, construire une cabane en tissu, etc...*

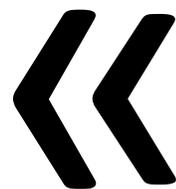


Exemples de solutions trouvées par le type Empathique



Prendre soin des autres et insuffler de la légèreté dans les relations...

2/2



*J'ai également proposé à mes collaborateurs de prendre en charge l'animation des briefs matinaux comme ils l'entendent ce qui permet de créer du lien à distance et de valoriser leurs idées. **Avec ma responsable d'équipe, nous avons également lancé un défi photo inter-équipe.***

*Café tous les matins avec mon équipe où on ne parle pas de boulot, ça motive les gens pour la journée, on fait beaucoup de blagues - **on a aussi mis en place une plateforme où on poste nos photos de quotidien du confinement.***

*Visites de copains voisins, juste pour s'incarner et **leur faire coucou depuis leurs fenêtres.***

Pour le télétravail, faire plus de pause (2 le matin ET 2 l'après-midi) : cela peut sembler bizarre mais c'est très régénérant. Pendant les pauses, passer un coup de fil aux collègues confinés comme nous, se remonter le moral les uns les autres, s'échanger des conseils

Avec mes direct reports je les appelle beaucoup plus souvent, sur des points où finalement je pourrais envoyer juste un message, je préfère appeler pour au passage prendre des news !



Difficultés rencontrées et solutions trouvées par le type ...



Le contexte de confinement des personnes en Base Travaillomane

- Seules 23% des personnes en Base Travaillomane déclarent avoir de la difficulté à vivre le confinement (vs. 32% pour l'ensemble de l'échantillon interrogé)
- 59% ont une activité professionnelle aussi intense (28%) voire plus intense (31%) qu'avant le confinement
- Mais elles semblent plutôt **bien maîtriser la situation grâce à leur capacité à s'organiser**, à structurer le temps et à gérer de nombreuses sollicitations
- En revanche, elles peuvent éprouver de la difficulté à mobiliser certains collaborateurs
- **A l'instar des Astronautes, ces personnes sont parmi les mieux préparées à affronter le confinement**



Parmi la liste suivante, quelles sont les manques ou difficultés que vous avez le plus rencontrés pendant les premières semaines de confinement ?

Les difficultés pressenties pour le type Travaillomane

En vert : % le plus élevé de la ligne

		Empathique	Travaillomane	Persévérant	Promoteur	Rêveur	Rebelle	Total général
Une difficulté à faire avancer certains projets	BASE	21%	31%	44%	38%	39%	37%	30%
Une difficulté à faire avancer certains projets	PHASE	21%	42%	30%	33%	13%	31%	30%

C'est bien le cas pour la Phase plus que pour la base

		Empathique	Travaillomane	Persévérant	Promoteur	Rêveur	Rebelle	Total général
Un manque d'activité professionnelle et de sentiment d'utilité	BASE	15%	24%	25%	24%	22%	40%	21%
Un manque d'activité professionnelle et de sentiment d'utilité	PHASE	18%	22%	24%	25%	17%	17%	21%

Cela n'est le cas ni pour la Base et pour la Phase mais cohérent avec le fait que plus de la moitié se retrouve avec une activité professionnelle aussi intense voire plus intense qu'avant le début du confinement

Exemples de difficultés rencontrées par les personnes de type Travaillomane



« Manque de contact humain avec des proches... »

« Manque de partage / relationnel avec mon équipe sur les difficultés rencontrées. »

Un manque modéré, et avec une place importante des contacts pro



« Manque de liberté : pouvoir aller où je veux, quand je veux. Sortir sans besoin de se justifier. »

« Le fait de devoir tout prévoir à l'avance ne pouvant pas faire de nombreuses choses de façon spontanée et périmètre limité à 1km. »

Une conscience précise du périmètre de liberté

Un accès à l'information modifié, une frustration sur le transfert des informations et le manque d'implication de certains collaborateurs

« Les informations et les dossiers sont traités en 'silo' sans échange/partage avec les autres entités. Trop d'informations sur un même sujet venant de canaux différents et en contradiction parfois. »

« Difficulté de communication. La visio ne permet une communication aussi qualitative qu'en présentiel. Perte d'information (communication non verbale) et beaucoup de perte de temps. »



« Manque de maturité des collaborateurs sur ce qui permet de bien gérer le confinement : création de routines, sur-communication, plus grande prise d'initiative et d'autonomie, mobilisation pour motiver les autres. »

« Savoir gérer mon impatience face à l'attente de prise de décisions de la direction sur la gestion de crise. »

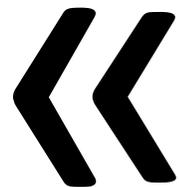
« L'obligation de stopper les projets en cours et d'attendre la fin du confinement tout en sachant qu'il y a plein de choses à faire...me frustre. »

Une certaine impatience

Exemples de solutions trouvées par le type Travaillomane



S'organiser : mettre en place des routines, structurer la journée



*Mise en place d'une routine: heure de lever, vêtements spécifiques pour la semaine vs le week-end, **organisation d'un espace bureau inexistant avant pour s'isoler pour le télétravail** et avoir une routine spatiale.*

*Des meets réguliers avec mon équipe, de façon quotidienne, des apéros afterwork. **Un flash actu pour l'ensemble de l'équipe diffusé de façon hebdo** sur l'actualité, avec une photo de chacun à son poste de travail 'maison', des fiches pratiques pour les managers pour le management à distance, des fiches pratiques ergonomie pour les collaborateurs, un baromètre flash sur l'état des troupes.*

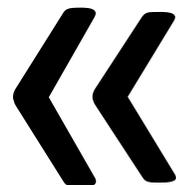
*Beaucoup de visios pour se voir : 2 fois par semaine on se fait 30min toute l'équipe ensemble, point individuel maintenu toutes les semaines, point le lundi matin avec mes N-1, **maintien des horaires de travail et pause déjeuner***



Exemples de solutions trouvées par le type Travaillomane



Structuration et optimisation de la vie personnelle et des loisirs : check-list, journal...



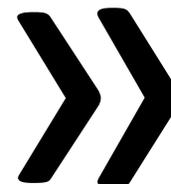
Organisation d'un planning précis sur la journée et la semaine avec répartition des tâches et adhésion de toute la famille à ce planning. Du temps réservé pour le calme et la tranquillité de chacun, en même temps ou à tour de rôle chacun s'occupe seul de son côté, se repose, dors, fais ce qui lui plaît seul.

Je me suis désabonnée de Netflix et je ne regarde que les programmes proposés par Arte.TV pour apprendre pendant mes moments de détente et moins sentir le vide de quand on enchaîne les séries.

J'ai eu peur du vide et de m'ennuyer. J'ai donc fait une liste de toutes les choses que j'ai envie de faire pendant le confinement (ranger les placards, me mettre à la poterie, apprendre la salsa), pour me donner un cadre. Au fur et à mesure que je barre des choses, j'en ajoute de nouvelles car avec le temps j'ouvre le champs des possibles.

Profiter de ce temps pour faire des choses que je n'ai pas le temps de faire habituellement (sport, rangement, alimentation équilibrée) / faire la liste de tout ce que je souhaite faire après le confinement.

Je m'occupe de manière variée : film, série, livre, bd, jeux vidéo, jeux de société avec ma compagne, cuisine, cours en ligne sur des sujets qui m'intéressent, rédaction d'un journal du confinement.



Difficultés rencontrées et solutions trouvées par le type ...



Le contexte de confinement des personnes en Base Persévérant

- 29% des personnes en Base Persévérant déclarent avoir de la difficulté à vivre le confinement (vs. 32% pour l'ensemble de l'échantillon interrogé)
- Fidèles au poste et engagées dans la mission du confinement, elles ont en revanche tendance à s'irriter du manque de civisme de certains
- Leur situation professionnelle est hétérogène puisque 39% ont une activité plus intense qu'avant le confinement, et 29% ont une activité fortement réduite ou temporairement interrompue
- **Certaines personnes devront donc gérer quelques tensions tandis que d'autres devront combler le manque d'activité**



Parmi la liste suivante, quelles sont les manques ou difficultés que vous avez le plus rencontrés pendant les premières semaines de confinement ?

Les difficultés pressenties pour le type Persévérant

En vert : % le plus élevé de la ligne

		Empathique	Travailleuse	Persévérant	Promoteur	Rêveur	Rebelle	Total général
Une tendance à être irrité(e) par le manque de civisme ou de sens des responsabilités de certains	BASE	37%	38%	44%	29%	11%	23%	35%
Une tendance à être irrité(e) par le manque de civisme ou de sens des responsabilités de certains	PHASE	34%	35%	34%	38%	29%	45%	35%

C'est bien le cas plus pour la base que pour la Phase

		Empathique	Travailleuse	Persévérant	Promoteur	Rêveur	Rebelle	Total général
Un déficit de contacts pour me permettre d'exprimer mes opinions et débattre	BASE	19%	20%	17%	14%	28%	17%	19%
Un déficit de contacts pour me permettre d'exprimer mes opinions et débattre	PHASE	20%	12%	23%	21%	17%	24%	19%

C'est un peu plus le cas pour la Phase que pour la Base

Exemples de difficultés rencontrées par les personnes de type Persévérant

Un manque peu exprimé en spontané, mais qui concerne surtout famille et collègues



« Impossibilité de voir la famille éloignée. » // « Besoin de voir les enfants qui sont à 900 km de moi. »

« Absence de contact direct et d'échange avec mes équipes et collègues ; sensation de servir de moins en moins aux autres. » // « Savoir que mon équipe se sent bien moralement à travers cette phase »



« Frustration de ne pouvoir me balader ou je veux, quand je veux et avec qui je veux... »

« Le sentiment de n'être pas libre de ses mouvements et être consciente que je ne pourrai pas sortir pour décompresser quand la pression est trop forte : pas d'échappées possibles. »

Une difficulté à décompresser, un niveau d'exigence élevé qui génère fréquemment des tensions / de l'agacement à l'égard de certaines situations ou certaines personnes



« Impression d'avoir 3 journées dans une seule. La journée habituelle de travail avec une volonté de bien faire les choses, faire en sorte que chacun se sente accompagné+ l'accompagnement scolaire de 2 enfant+ les activités habituelles après le travail »

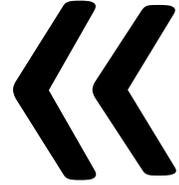
« Stress peu intense mais réel de l'incapacité des gens à s'autodiscipliner dans les magasins. »

« Le sentiment de faire l'élastique entre tous pour faire en sorte que tout le monde se comprenne et puisse avancer au mieux dans son travail. Le sentiment de ne pas être efficace et à la hauteur. »



« Gestion de l'inconnu et l'avenir incertain. » // « Frustration de ne pas pouvoir se projeter. » // « Pas de visibilité sur l'activité professionnelle et personnelle » // « Absence de directives sur les actions à entreprendre. » //

Exemples de solutions trouvées par le type Persévérant



On se recentre sur soi. On essaie de trouver des méthodes de méditation, de concentration, de relaxation pour évacuer le stress éventuel que cela pourrait générer.

Du sport, coloriage pour libérer la pression... Du yoga pour me donner un nouvel objectif. De la lecture pour avoir le sentiment de faire quelque chose qui maintient mon intellect – culture.

Mettre de la distance avec les choses qui m'agacent et me concentrer sur des choses plus importantes.

La résilience : j'ai l'habitude de tout le temps donner mon avis quand je ne suis pas d'accord - j'ai décidé d'être résilient et d'accepter tout ce qu'on me demande sans contester pour limiter le conflit et maintenir une bonne entente pro



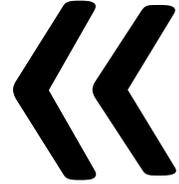
**Décompresser, prendre du recul,
lâcher prise**



Exemples de solutions trouvées par le type Persévérant



Profiter du confinement pour se consacrer à ce qui est important pour soi : culture, spiritualité, famille, entraide



*Garder le contact avec le réseau, avec la famille et les proches
' Mens sana in corpore sano' Réflexion ontologique et spirituelle /
Développement autres compétences primaires (lectures, cuisine, sport, musique...)*

*Tous les jours j'essaie d'envoyer un SMS à quelques contacts en France ou à l'Etranger pour prendre de leurs nouvelles.
Etant lassée par toutes les fake news que les gens font suivre via WhatsApp sans réfléchir, j'ai décidé de ne plus les lire - mieux vaut pas de nouvelles que des nouvelles négatives -*

***Je viens de m'inscrire sur l'appli ENTOURAGES pour aider des gens démunis** mais cela va être difficile à cause du fait qu'on ne peut pas s'éloigner de + d'1km...*



Difficultés rencontrées et solutions trouvées par le type ...



Le contexte de confinement des personnes en Base Rêveur

Avec le type Travaillomane, le type Rêveur est celui qui supporte le mieux la période de confinement. Il est solitaire et a une imagination fertile.

Il a probablement beaucoup à nous apprendre, mais il n'en est pas toujours conscient ;-)

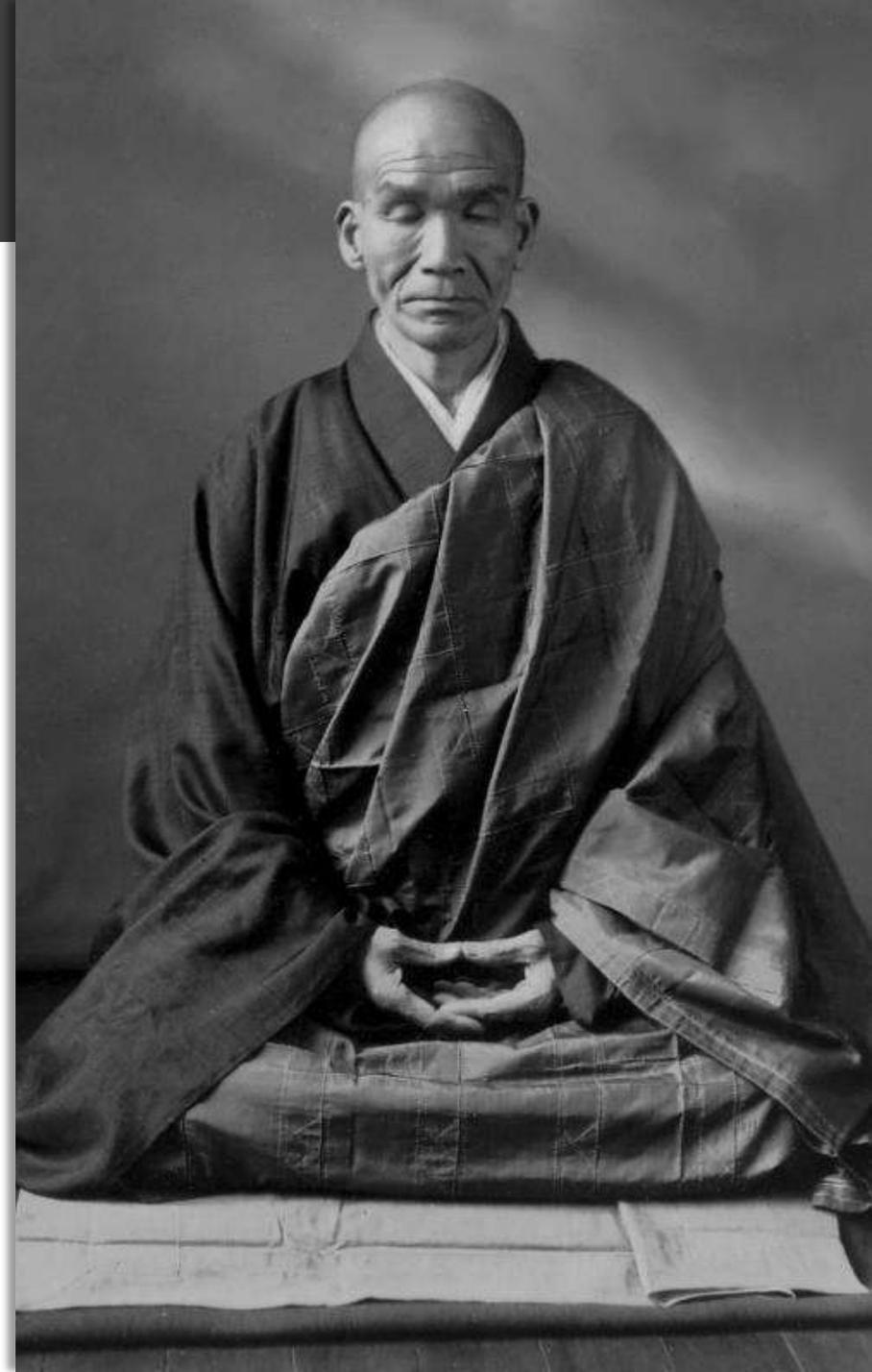
Réponse d'un type Rêveur sur les solutions mises en place pour mieux vivre le confinement :

« Rien de spécial qui pourrait vous être utile malheureusement »



Le contexte de confinement des personnes en Base Rêveur

- Seules 22% des personnes en Base Rêveur déclarent avoir de la difficulté à vivre le confinement (vs. 32% pour l'ensemble de l'échantillon interrogé)
- Cette période de confinement comble en partie leur besoin de solitude et d'isolement, lorsqu'elles ne sont pas submergées d'informations ou de notifications WhatsApp
- Dans ce contexte, les manques ou difficultés spécifiques qu'elles peuvent rencontrer sont :
 - ❖ Un sentiment de privation de liberté lié au confinement
 - ❖ Une difficulté à avancer sans mobilisation extérieure
- **Moins stressés que les autres et se contentant parfois de l'essentiel, ils sont un peu les maîtres zen du confinement**



Parmi la liste suivante, quelles sont les manques ou difficultés que vous avez le plus rencontrés pendant les premières semaines de confinement ?

Les difficultés pressenties pour le type Rêveur

En vert : % le plus élevé de la ligne

		Empathique	Travaillomane	Persévérant	Promoteur	Rêveur	Rebelle	Total général
Une difficulté à gérer les nombreuses sollicitations venant de mon entourage et/ou de mes collègues de travail	BASE	41%	24%	31%	19%	28%	17%	31%
Une difficulté à gérer les nombreuses sollicitations venant de mon entourage et/ou de mes collègues de travail	PHASE	31%	33%	37%	21%	25%	24%	32%

Ce n'est le cas ni pour la Base ni pour la Phase car le Rêveur est probablement peu confronté à cette situation lorsqu'il est confiné en télétravail ?

		Empathique	Travaillomane	Persévérant	Promoteur	Rêveur	Rebelle	Total général
Une difficulté à avancer dans mon travail ou à m'éparpiller dans différents projets sans les mener au bout	BASE	33%	30%	25%	24%	56%	40%	33%
Une difficulté à avancer dans mon travail ou à m'éparpiller dans différents projets sans les mener au bout	PHASE	33%	31%	29%	25%	54%	38%	33%

C'est le cas à la fois pour la Base et pour la Phase

Exemples de difficultés rencontrées par les personnes de type Rêveur



Besoin de contacts beaucoup moins fort que chez les autres...mais risque d'isolement social ou professionnel

« Aucune situation de stress en particulier dans le travail, mais une frustration générale liée à l'absence de relations 'en direct' avec les collègues. »

« Contrairement à ce que je pensais, le contact avec le monde extérieur me manque un peu, aller faire mon footing me manque, me promener avec ma famille me manque, aller au boulot me manque... »



« Le sentiment de claustrophobie, de manque de liberté. Ne pas pouvoir faire de projet, la difficulté de penser à l'avenir. Le manque de contact sociaux. »

« Ne plus être maître de mon emploi du temps, c'est ma hiérarchie qui détermine mon taux d'occupation mais, les sollicitations n'en diminuent pas pour autant. »



Une situation de confinement plutôt bien vécue, mais avec parfois le sentiment de subir les événements ou un surplus de sollicitations.

« Mes plus grosses difficultés sont d'être dérangé régulièrement que se soit par Slack ou par mes enfants de 5 et 1 ans. J'ai l'impression de ne pas avancer suffisamment dans ce que je fais. »

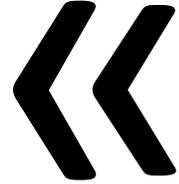
« Impossibilité à avaler (lire, gérer, réagir,..) l'avalanche de mails quotidien, tous les sujets donnant lieu à des dialogues écrits multiples. Une vraie difficulté à former mon opinion sur les sujets, les échanges rapides 2 à 2 (ou en petit collectif) étant difficiles à mettre en place. »



« Manque de motivation pour être productive »

« Ne pas pouvoir faire de projet, la difficulté de penser à l'avenir. »

Exemples de solutions trouvées par le type Rêveur



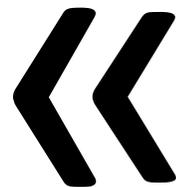
Rien de spécial, j'ai désactivé les notifications WhatsApp car certains cadres ont utilisé cette application pour rester en contact mais finalement 30 bonjours minimum tous les matins et la même chose le soir (au revoir) sans réel échange ni directive percutante.

*On a une grande maison, avec des animaux et un accès proche à la nature. Je reste en contact avec mes amis virtuellement. **J'accepte de vivre au jour le jour sans penser au futur.***

Revenir à l'essentiel, se déconnecter de ce qui ne l'est pas



Exemples de solutions trouvées par le type Rêveur



Désir de **réaménager mon espace habitable**. Cela me donne du temps pour penser et avoir des idées nouvelles.

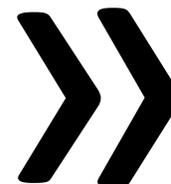


S'occuper avec de petites routines et se donner du temps pour méditer, réfléchir et s'instruire

J'ai mis en place une routine quotidienne en semaine et le weekend je me laisse plus de liberté. Ma routine comprend de l'exercice physique, le suivi d'un MOOC, mon activité pro, lecture...

*Mise d'une routine en place (plus ou moins bien suivie)
Séance de méditation, yoga, exercices de réflexion, lecture (science fiction, ce qui permet de s'évader)*

***Essayer d'aménager un endroit isolé** (toujours en cours). Trouver mes horaires les plus productives. **Ecrire tout ce qu'il me passe par la tête plutôt qu'essayer de les faire** et me concentrer sur une chose à la fois.*



Difficultés rencontrées et solutions trouvées par le type ...



Le contexte de confinement des personnes en Base Promoteur

- 43% des personnes en Base Promoteur déclarent avoir de la difficulté à vivre le confinement (vs. 32% pour l'ensemble de l'échantillon interrogé)
- 33% vivent une situation d'interruption temporaire d'activité (vs. 11%)
- Les manques ou difficultés spécifiques que ces personnes rencontrent sont :
 - ❖ Un sentiment de privation de liberté
 - ❖ Un manque de contact avec les éléments extérieurs (ex. sport en extérieur ou en équipe)
 - ❖ Un manque de situations stimulantes / défis
- **En bref, ils sont un peu comme des lions en cage : pour eux, le confinement met la « vie à l'arrêt ».**



Parmi la liste suivante, quelles sont les manques ou difficultés que vous avez le plus rencontrés pendant les premières semaines de confinement ?

Les difficultés pressenties pour le type Promoteur

En vert : % le plus élevé de la ligne

		Empathique	Travaillomane	Persévérant	Promoteur	Rêveur	Rebelle	Total général
Un manque de situations stimulantes et/ou de défis	BASE	14%	21%	15%	48%	22%	31%	19%
Un manque de situations stimulantes et/ou de défis	PHASE	16%	22%	16%	29%	21%	21%	19%

C'est bien le cas, mais plus fortement pour la Base que pour la Phase

		Empathique	Travaillomane	Persévérant	Promoteur	Rêveur	Rebelle	Total général
Une difficulté à mobiliser certains de mes interlocuteurs parce qu'ils n'arrivent pas à s'organiser dans le contexte actuel	BASE	15%	24%	27%	24%	11%	14%	19%
Une difficulté à mobiliser certains de mes interlocuteurs parce qu'ils n'arrivent pas à s'organiser dans le contexte actuel	PHASE	15%	28%	19%	17%	17%	10%	19%

Visiblement cette proposition gêne davantage les Phase Travailomane / Base Persévérant, son libellé qui fait référence à la « capacité d'organisation des interlocuteurs » perturbe visiblement davantage le Driver « Sois Parfait / Soyez Parfait » que le driver « Soyez fort ».

Exemples de difficultés rencontrées par les personnes de type Promoteur



Modéré, mais manque de contacts comme sources de stimulation positive

« Le fait de ne pas avoir de contacts réels avec les personnes me démotive dans l'accomplissement de mes tâches quotidiennes. Célébrer les victoires est plus difficile.. De plus la spontanéité d'un bureau est aussi perdue, ce qui améliore la productivité des équipes mais mine mon moral. »



Sentiment d'être stoppé dans ses élans

« Frustration d'avoir certains de mes projets perso arrêtés à cause du confinement (je montais une pièce de théâtre, maintenant c'est un peu mort...) »

« Manque de sport /sortie campagne (vélo) »

« Sortie vélo écourtée car...plus le droit de faire du vélo... Périmètre sortie sportive à 1 km de la maison .. ».

« Sentiment de ne pas pouvoir faire avancer les choses vite. »



Frustration liée à un manque de dynamisme global, manque d'activité et de stimulation, et manque d'efforts de certains

« Manque d'activité professionnelle. Manque de stress positif. »

« Difficulté à accepter au début la situation d'arrêt (plutôt que de confinement) »

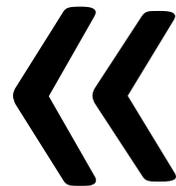
« Le comportement de certains collaborateurs qui profitent de la situation pour ne pas travailler. »



« Plus grande frustration des premiers jours: de ne pas pouvoir sortir de chez moi pour aider sur le terrain d'une manière ou d'une autre. Perte de sens dans mon travail, et difficile de me remotiver car frustration de voir ma hiérarchie se disperser et ne pas rester focalisée sur nos objectifs. »

« Questionnement quant à l'après : perte de job...Commencer d'ores et déjà à réfléchir à l'avenir et comment se renouveler. Période de souffle professionnel nécessaire. Retour à l'essentiel : la famille. »

Exemples de solutions trouvées par le type Promoteur



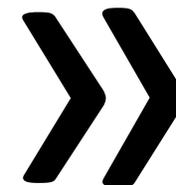
Je vais courir ou marcher dehors presque tous les jours.

Lecture, activité physique régulière...

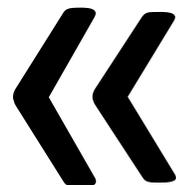
Se lever tôt, faire du sport, travailler (boulot ou tâches ménagères)...

Plus de visioconférence, plus de sport et des apéros Skype.

Le sport comme principal remède : 67%
des répondants de type Promoteur
déclarent avoir mis en place des activités
physiques pour mieux vivre ce
confinement...mais probablement en
mode « dégradé » pour eux : individuel, en
intérieur, donc probablement moins
excitantes



Exemples de solutions trouvées par le type Promoteur



Je m'occupe, beaucoup de sport, du bricolage, du jardinage, pour toujours avoir l'esprit occupé.

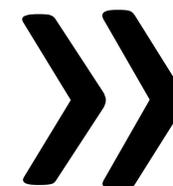
***Nouveaux défis sportifs sur le site.** Avancer les projets laissés en plan depuis des mois et les achever !*

***Sport tous les jours,** reprendre contact avec des personnes que je n'ai pas eu depuis longtemps.*

Mise en place d'un emploi du temps. Essayer de prendre du recul du fait qu'on ait pris du retard dans les devoirs et me fixer un objectif pour les rattraper le plus rapidement possible.

***Je suis 5 formations en même temps !** Mon envie d'apprendre est débordante et j'ai le temps. Travail sur des sujets que j'aime : activités artistiques, projets que je souhaite développer...*

Regarder ce que je peux acheter pour la fin du confinement.



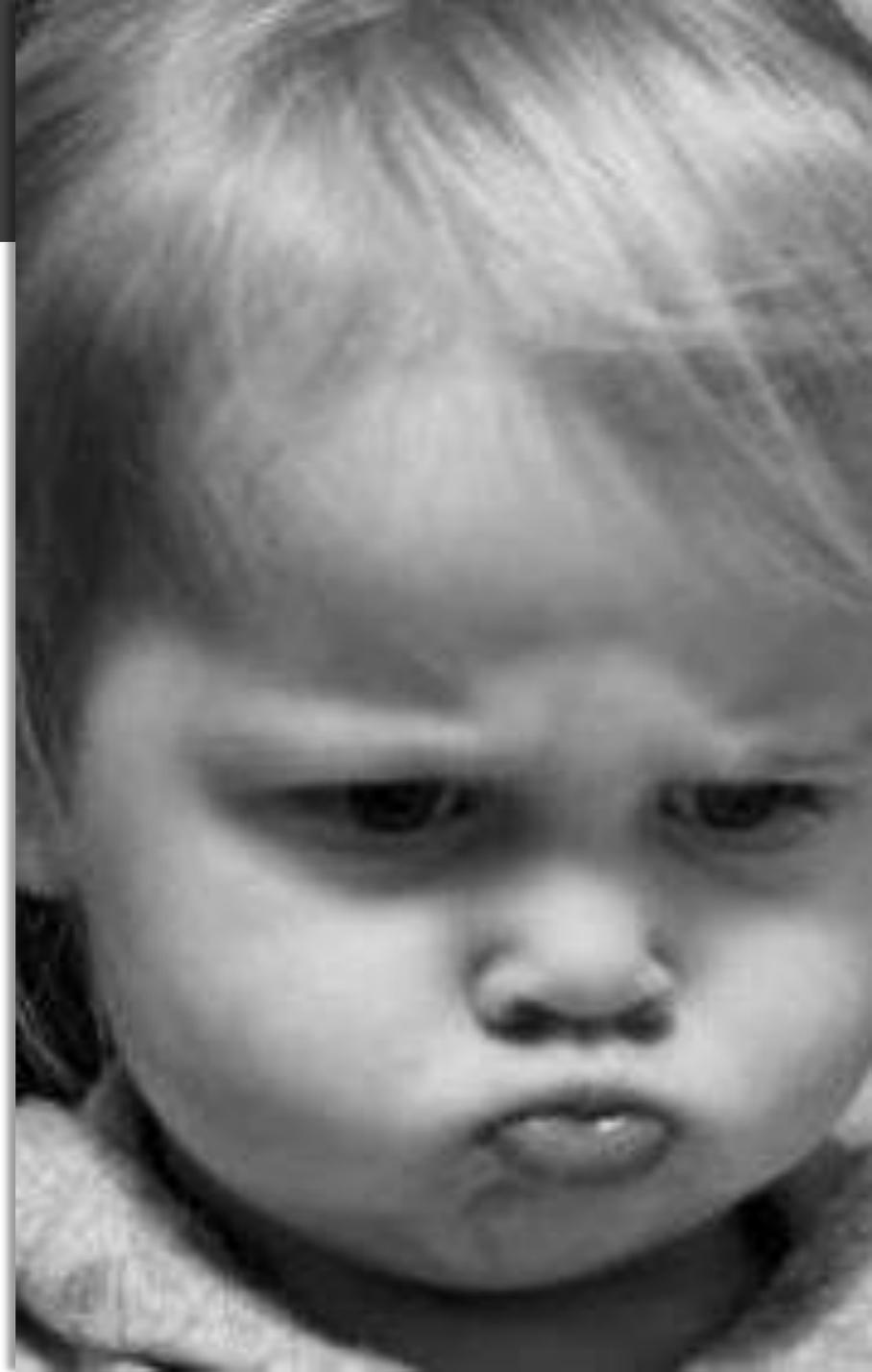
Occuper le temps de façon variée, stimulante et constructive, se fixer des défis

Difficultés rencontrées et solutions trouvées par le type ...



Le contexte de confinement des personnes en Base Rebelle

- 43% des personnes en Base Rebelle déclarent avoir de la difficulté à vivre le confinement (vs. 32% pour l'ensemble de l'échantillon interrogé)
- Cette difficulté semble s'expliquer plus spécifiquement par :
 - ❖ Un sentiment de privation de liberté
 - ❖ Un manque de contacts et de stimulations ludiques (amis, collègues...)
- Pour ces personnes, un des enjeux sera donc de se connecter à leur tribu malgré le confinement et, pour certains, de se découvrir de nouvelles tribus ou centres d'intérêt



Parmi la liste suivante, quelles sont les manques ou difficultés que vous avez le plus rencontrés pendant les premières semaines de confinement ?

Les difficultés pressenties pour le type Rebelle

En vert : % le plus élevé de la ligne

		Empathique	Travailleuse	Persévérant	Promoteur	Rêveur	Rebelle	Total général
Un manque de contact stimulants et/ou ludiques avec d'autres personnes que celles de mon foyer	BASE	36%	35%	38%	38%	39%	49%	37%
Un manque de contact stimulants et/ou ludiques avec d'autres personnes que celles de mon foyer	PHASE	46%	37%	34%	38%	17%	40%	37%

C'est bien le cas pour la Base, moins pour la Phase

		Empathique	Travailleuse	Persévérant	Promoteur	Rêveur	Rebelle	Total général
Une difficulté à faire accepter ma spontanéité, parfois décalée avec la gravité de la situation	BASE	5%	4%	8%	10%	11%	20%	7%
Une difficulté à faire accepter ma spontanéité, parfois décalée avec la gravité de la situation	PHASE	6%	4%	7%	4%	8%	14%	7%

C'est le cas à la fois pour la Base et pour la Phase et l'écart entre les deux n'est pas significatif dans la mesure où le nombre de répondants est faible

Exemples de difficultés rencontrées par les personnes de type Rebelle



Besoin important de se connecter aux autres, particulièrement amis...en vrai

« Un manque de contacts ludiques et intéressants. »

« Sentiment d'isolement (habitant seul chez moi et étant célibataire) dû un manque de contacts humains, de soirées, d'apéros, de sport etc. »



Fortement liée au manque de contacts ludiques / festifs / conviviaux

« Plus de possibilité de continuer mon activité sportive en club => pas de contact avec les amis ni de dépense physique importante. Pour parer à cela je vais courir alors que je n'aime pas vraiment ça

« Impossible de sortir au restaurant, boire un verre entre amis. »



Pour certains, frustration car travail à distance peu adapté à la dynamique collective. Difficulté à s'organiser individuellement et collectivement.

« Difficulté à organiser les projets notamment lesancements car c'est plus simple de pouvoir réunir tout le monde devant un tableau, noter les idées et problématiques pour avancer. En visioconférence c'est beaucoup plus laborieux. »

« Un environnement moins dynamique qui est moins stimulant, ou ne l'est qu'en réactif.

Enormément de contacts avec l'extérieur par téléphone mais une difficulté à gérer un agenda de télétravail et personnel pour rester en contact avec tout et ne laisser personne seul et isolé.



« Le fait d'imaginer plusieurs scénarios de reprise sans savoir lequel est le bon. »

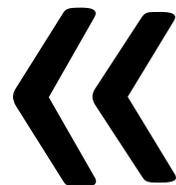
« Se sentir inutile, car mon métier est finalement loin d'être indispensable à la boîte, ... et que dans d'autres métiers beaucoup luttent tous les jours ... et se démènent bien plus que nous pour aider »

« Sentiment de fainéantise accru. Manque de motivation dans le travail, de maintenir des habitudes saines. »

Exemples de solutions trouvées par le type Rebelle



Éviter les infos et les amis toxiques... se divertir ... et penser à demain...



Je me préserve des médias, regarde la TV avec Netflix ou Canal à la demande, ai acheté 2 Harlan Coben 2 Sant Antonio et un Haruki Murakami. Je marche sur le parking 10 km quotidiennement, prends le soleil les pieds dans l'herbe.

Fabriquer un arbre en carton dans mon salon avec mes enfants en raconter une histoire et continuer à le faire évoluer avec tout ce qui l'y a autour..., fleurs, feuille, herbe, soleil, trouver plusieurs manières et différentes matières recyclables.

*J'appelle souvent mes amis en Visio, et étonnement pas que les plus proches, mais aussi certaines personnes que je n'avais jamais eu au téléphone auparavant et avec qui je suis en train de tisser de nouveaux liens. **Je fais un tri sur les réseaux sociaux et me débarrasse notamment des personnes toxiques** autour de moi.*

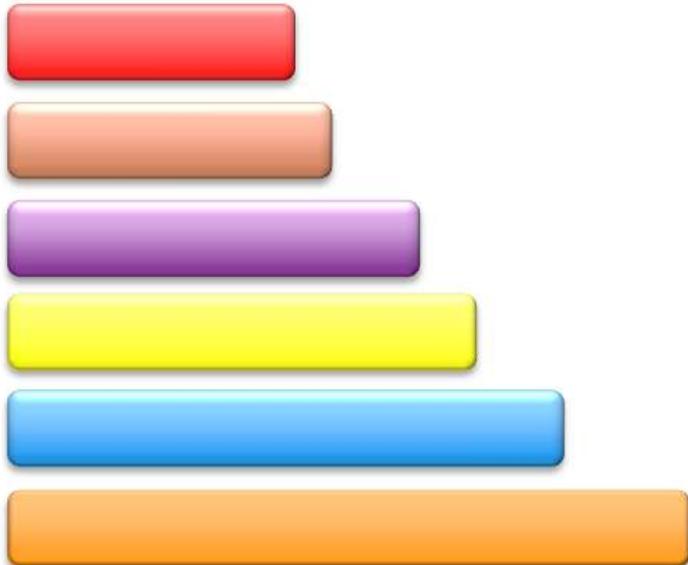
Anticiper et préparer la fin du confinement (professionnel)

*L'occasion pour se remettre en question et **réfléchir à ce que je souhaite pour le reste de ma vie...***



En conclusion : les solutions au confinement sont dans l'ascenseur

Nous avons tout ce qu'il faut en nous : il suffit juste de prendre l'ascenseur !



A l'étage PROMOTEUR : la capacité à nous mettre en mouvement, nous lancer des défis, nous (re)mettre au sport

A l'étage RÊVEUR : la capacité à prendre du recul, à nous évader sans bouger, à méditer

A l'étage PERSÉVÉRANT : la capacité à trouver des activités qui font sens, à nous impliquer dans des causes, à visualiser demain.

A l'étage REBELLE : la capacité à faire preuve de créativité pour rendre le quotidien plus ludique

A l'étage TRAVAILLOMANE : la capacité à nous organiser, à mettre en place des routines.

A l'étage EMPATHIQUE : la capacité à prendre soin de nous et des autres, à nous connecter à nos sens.

Annexe 1

Le détail du questionnaire



Questionnaire (1/3) : cœur du questionnaire

1. Pour commencer, d'après votre formation au modèle Process Communication, quelle est votre Base ?
2. Et quel type de personnalité correspond à votre Phase actuelle ?
3. Cette période de confinement est-elle difficile à vivre pour vous ?
4. Au cours des dernières semaines, avez-vous vécu un stress, une frustration ou une émotion négative liés au contexte de confinement ?
5. Parmi la liste suivante, quelles sont les manques ou difficultés que vous avez le plus rencontrés pendant les premières semaines de confinement ? cochez au maximum 3 réponses
6. Et parmi cette nouvelle liste, quelles sont les manques ou difficultés que vous avez le plus rencontrés pendant les premières semaines de confinement ? cochez au maximum 3 réponses
7. Plus précisément, quelles difficultés, frustrations ou stress spécifiques avez-vous rencontrées à cause de ce contexte de confinement ? (question ouverte)
8. Qu'avez-vous fait ou mis en place pour vivre au mieux cette période de confinement et pour nourrir vos besoins psychologiques ? (question ouverte)
9. Pendant ces premières semaines de confinement, vous êtes-vous aidé du modèle Process Communication pour...
 - mieux identifier vos besoins psychologiques
 - mieux identifier les besoins psychologiques de vos interlocuteurs (collaborateurs, famille, enfants, amis...)
 - trouver des solutions pour mieux vivre cette période de confinement
 - trouver des solutions pour aider les autres à mieux vivre cette période de confinement
 - optimiser votre communication avec vos interlocuteurs

Questionnaire (2/3) : choix de réponses questions 5 et 6

5. Parmi la liste suivante, quelles sont les manques ou difficultés que vous avez le plus rencontrés pendant les premières semaines de confinement ?

- Un manque de contacts humains chaleureux et réconfortants avec des personnes extérieures à mon foyer
- Un manque d'activité professionnelle et de sentiment d'utilité
- Une tendance à être irrité(e) par le manque de civisme ou de sens des responsabilités de certains
- Un manque de situations stimulantes et/ou de défis
- Une difficulté à gérer les nombreuses sollicitations venant de mon entourage et/ou de mes collègues de travail
- Un manque de contact stimulants et/ou ludiques avec d'autres personnes que celles de mon foyer
- Aucune de ces difficultés

6. Et parmi cette nouvelle liste, quelles sont les manques ou difficultés que vous avez le plus rencontrés pendant les premières semaines de confinement ?

- Une difficulté à satisfaire mes sens à cause d'un manque de contact avec les éléments extérieurs (soleil, nature, promenades en forêt...)
- Une difficulté à faire avancer certains projets
- Un déficit de contacts pour me permettre d'exprimer mes opinions et débattre
- Une difficulté à mobiliser certains de mes interlocuteurs parce qu'ils n'arrivent pas à s'organiser dans le contexte actuel
- Une difficulté à avancer dans mon travail ou à m'éparpiller dans différents projets sans les mener au bout
- Une difficulté à faire accepter ma spontanéité, parfois décalée avec la gravité de la situation
- Aucune de ces difficultés

Questionnaire (3/3) : situation de confinement

10. Depuis les mesures de confinement, diriez-vous que votre activité professionnelle est...

- Temporairement interrompue (ex. chômage partiel, arrêt de travail pour garde d'enfant...)
- Fortement réduite
- Un peu réduite
- Aussi intense qu'avant le confinement
- Plus intense qu'avant le confinement (ex. gestion de crise)
- Je n'ai pas d'activité professionnelle depuis quelque temps

11. Quelle est la situation professionnelle qui correspond le mieux à la vôtre ?

- Je suis à 100% en télétravail
- Je travaille principalement à l'extérieur de mon domicile (bureau, déplacements...)
- J'ai un certain équilibre entre télétravail et activité professionnelle hors domicile

12. Quelle est la situation qui correspond le mieux à votre foyer ?

- Je vis seul(e)
- Je vis avec d'autres personnes au sein de mon foyer

13. Au sein de votre foyer, avez-vous des enfants qui occupent une part importante de votre journée (enfants en bas âge, enfants avec un suivi important des devoirs...) ?

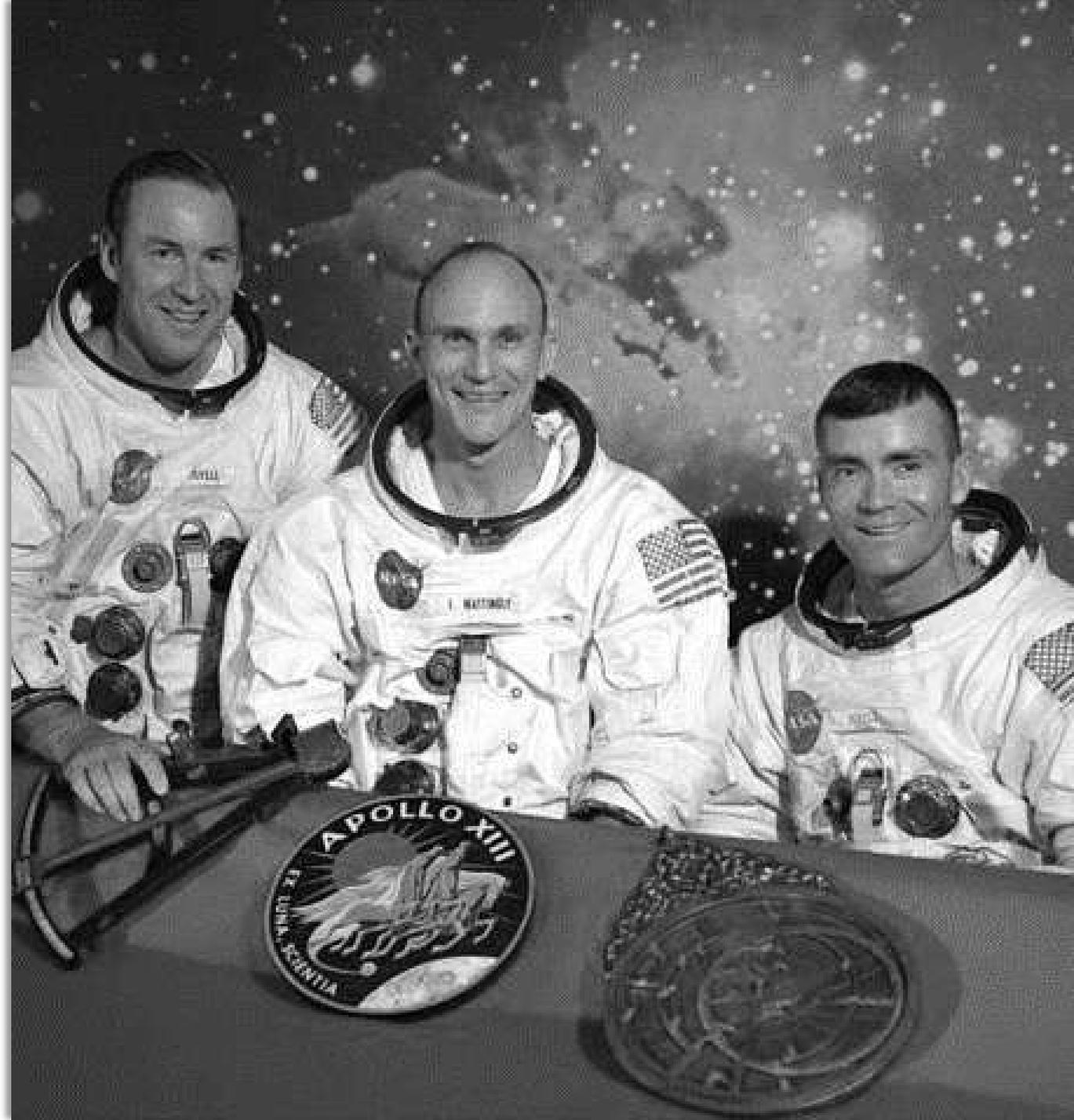
- Oui, j'ai un enfant dont je dois m'occuper
- Oui, j'ai plusieurs enfants dont je dois m'occuper
- Non, tous les enfants de mon foyer se débrouillent tous seuls
- Non, je n'ai pas d'enfants au foyer

14. Dans quel type de logement habitez-vous ?

- Un appartement sans espace extérieur
- Un appartement avec un espace extérieur
- Une maison
- Autre (préciser)

Annexe 2

Le modèle PCM



Qu'est ce que Process Communication Model ?

C'est à la fois un outil de communication et un modèle de découverte et de compréhension de sa propre personnalité et de la personnalité des autres.

La compréhension des personnalités donne des clés pour développer des stratégies de communication adaptées, réagir de manière appropriée aux sollicitations de son entourage, construire dans le court terme aussi bien que dans le long terme des relations constructives et efficaces.

Ce modèle a été développé par Taibi KAHLER, docteur en psychologie, à partir de ses observations des relations et du management des entreprises. La NASA a financé ses recherches dans le cadre du recrutement des astronautes afin de constituer des équipes homogènes.

Les travaux scientifiques de Taibi KAHLER ont été récompensés par le prix Eric BERNE en 1977.



Type de personnalité	Points forts	Besoins
EMPATHIQUE Driver : « Fais plaisir » Suis-je digne d'être aimé ?	CHALEUREUX SENSIBLE COMPATISSANT	Etre reconnu en tant que personne Satisfaire ses besoins sensoriels
TRAVAILLOMANE Driver : « Sois Parfait pour toi » Suis-je compétent ?	RESPONSABLE LOGIQUE ORGANISÉ	Etre reconnu pour ses compétences, ses réalisations Structuration du temps
PERSÉVÉRANT Driver : « Sois Parfait pour moi » Suis-je digne de confiance ?	CONSCIENCIEUX OBSERVATEUR ENGAGÉ	Etre reconnu pour ses compétences, ses réalisations, et ses opinions
REVEUR Driver : « Sois Fort pour toi » Suis-je voulu ?	CALME RÉFLÉCHI IMAGINATIF	Besoin de solitude
PROMOTEUR Driver : « Sois Fort pour moi » Suis-je vivant ?	ADAPTABLE CHARMEUR PLEIN DE RESSOURCES	Besoin d'excitation
REBELLE Driver : « Fais un effort » Suis-je libre ? Suis-je acceptable ?	CRÉATIF SPONTANÉ LUDIQUE	Besoin de contact ludiques et variés