

1- Pourquoi instaurer un groupe de soutien entre pairs au sein de son équipe ?

Parce qu'en période de crise, il est essentiel de se soutenir mutuellement.

Parce que se réserver une brève période consacrée à ces échanges, en équipe, a démontré les bénéfices suivants :

- Pour soi-même, cela permet de :
 - Réduire l'excès de stress et la fébrilité
 - Prendre du recul
 - Partager ses préoccupations, ses inquiétudes
 - Développer de meilleurs mécanismes adaptatifs.
- Pour son équipe, cela permet de :
 - Bénéficier d'échanges structurés et encadrés pour éviter les dérapages
 - Cultiver une perspective constructive malgré l'ampleur du défi
 - Renforcer la cohésion du groupe
 - Augmenter la créativité/résolution de problème face à la nouveauté.

Ce n'est pas de la thérapie de groupe ni des séances de «ventilation» de ses frustrations ou des moments pour répondre à des questions très techniques.

Par contre, il se peut que des problèmes précis émergent, elles pourront faire l'objet de points à discuter ultérieurement. Il s'agit pour tous les participants de recevoir et offrir du soutien et il a été clairement établi que le soutien virtuel est efficace. Tous les membres ont quelque chose à apporter ; le simple fait de vivre la situation actuelle fait de nous tous des experts crédibles

2- Structure

- Nombre de participants: idéal 4 à 8
- Durée et fréquence : 20 à 30 minutes, 1 fois par semaine (ou + au besoin) horaire au choix du groupe
- Modérateur : par rotation ou par sélection d'un modérateur permanent.

3- Déroulement :

- Avant la rencontre :
 - Prendre 5 minutes, seul, avant de se brancher à la réunion, pour se centrer, se déposer pour éviter de contaminer les échanges avec sa propre fébrilité.
- Pendant la rencontre :
 - Le modérateur rappelle que dans un milieu psychologiquement « sûr», les membres d'une équipe ne craignent pas de perdre la face, d'être jugés lorsqu'ils s'expriment de manière authentique.
 - Tour de table : le modérateur pose d'abord la question suivante :

Question 1: Que trouvez-vous le plus difficile ?

- Chacun prend quelques minutes à tour de rôle.
- Important : On reconnaît, on nomme, on valide et normalise les émotions exprimées.

Question 2: Qu'est-ce vous aide maintenant?

Question 3: Avez-vous observé des choses positives à travers le chaos ? Quelque chose pour laquelle vous êtes reconnaissants aujourd'hui ?

4- Check out:

- **Qu'est-ce que nous avons généré ensemble comme soutien?**
 - Affirmer que les membres s'engagent à être là les uns pour les autres

Message clé à retenir

Il est normal que les émotions douloureuses demeurent, mais visons à ce qu'elles nous entravent moins grâce à notre soutien.