

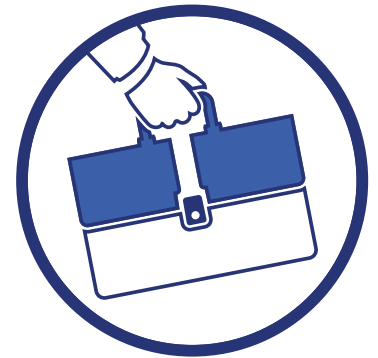
INFO CORONAVIRUS

18 MAI 2020 - N°40

REPRISE D'ACTIVITÉ

Reprendre avec sérénité

Nous sommes dans une période qui a bouleversé notre vie quotidienne, modifié nos repères, changé nos priorités, parfois généré un sentiment d'impuissance, d'isolement voire une perte des liens sociaux. Cette période a été composée de trois phases : celle de l'annonce et des premières semaines de confinement (sidération, anxiété, sur-adaptation que ce soit au travail ou à la maison) ; une phase d'adaptation avec un nouveau rythme et de nouvelles habitudes ; enfin, la phase de déconfinement qui vient réactiver des peurs et peut générer de la méfiance, de l'agressivité, du rejet ou de l'évitement, du repli sur soi.



Pour accompagner la reprise dans de bonnes conditions, le service de psychologie du travail de la direction qualité de vie et santé au travail de Nantes métropole vous apporte quelques conseils.

1. Des craintes liées à la reprise

Il est normal de traverser ces différentes étapes pendant cette nouvelle période : inquiétude, opposition, acceptation avec des différences interindividuelles avant qu'un nouvel équilibre s'instaure.

Si vos peurs concernent les risques liés à la pandémie :

- peur d'être contaminé par le virus (lieu de travail ou transports)
- peur de contaminer vos proches si vous l'attrapez

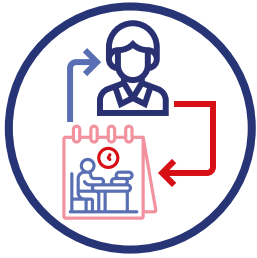


CE QUI PEUT VOUS AIDER

- Appliquez les gestes barrières et les protocoles sanitaires prévus par la collectivité
- Déterminez des règles communes au sein du foyer sur les entrées/ sorties du domicile
- Choisissez quelques sources d'information et évitez la surinformation qui peut être anxiogène

2 . Le retour sur mon lieu de travail

La pandémie mondiale de Coronavirus aura eu pour effet de replacer les mesures d'hygiène élémentaires au centre des préoccupations de chacun. Véritable barrière à la transmission du Covid-19, et plus largement de tous les microbes - la distanciation sociale est devenue la norme ces dernières semaines et laissera probablement quelques traces post-confinement.



CE QUI PEUT VOUS AIDER

- Conservez les habitudes qui ont été prises pendant le confinement ; les poignées de main et autres contacts physiques pour se saluer doivent disparaître totalement au profit de gestes éloignés (badges bonjour sans contact)
- Il en est de même pour les rituels alimentaires et les pauses cafés/goûters partagés qui vont devoir se réinventer. Faites appel à votre créativité !

3 . Organisation au travail

Les nouvelles modalités de travail et la rencontre avec les collègues peuvent être perçues comme potentiellement génératrices d'inquiétude (la question du temps de travail, les temps de pause ...)

Vous pouvez également interroger votre hiérarchie sur ce qui a été prévu pour votre retour (pour vous protéger, pour maintenir le lien pendant la reprise progressive d'activité ...)

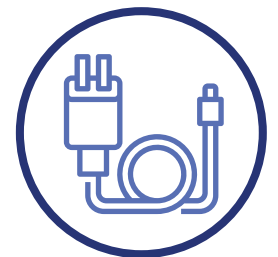


CE QUI PEUT VOUS AIDER

- Prendre du temps pour identifier plus précisément vos peurs, vos limites, et ce que vous pouvez mettre en place pour vous rassurer et le partager avec vos collègues
- Soyez compréhensif devant les peurs de vos collègues car votre façon de réagir à la maladie s'inscrit dans votre vécu (soi-même ou proches touchés, facteurs de risques,...) et est propre à chacun

4 . Se réadapter à nouveau

Les changements de rythme (horaires, charge de travail,...) et les modalités de travail avec la surutilisation des outils informatiques plus ou moins bien maîtrisés impliquent un management bienveillant et l'importance que chacun soit respectueux et à l'écoute les uns des autres.



5 . Organisation personnelle

Les difficultés à concilier vie personnelle et vie professionnelle peuvent se poser. La présence des enfants à la maison, la gestion des actes de la vie quotidienne plus longs, les déplacements plus compliqués (pour aller au travail ou dans sa vie personnelle). Apprendre à gérer le changement de rythme avec des temporalités différentes peut entraîner une porosité entre vie personnelle et vie professionnelle.



CE QUI PEUT VOUS AIDER

- Acceptez de diminuer votre niveau d'exigence (réfléchir à ce qui peut ne pas être fait ou différé)
- Prenez conscience qu'il va falloir une période d'adaptation avant d'avoir de nouveaux repères
- Planifiez sur du court terme pour prendre en compte l'absence de lisibilité

6 . Prendre le temps de faire un retour d'expérience



Il est important de faire un bilan de cette période, de ne pas repartir comme s'il ne s'était rien passé. Après un premier temps de retour sur la façon dont la période a été vécue par chacun, il s'agira de tirer les enseignements de la façon dont la collectivité et les collectifs de travail ont fonctionné, de valoriser et conserver ce qui a été vertueux et de pointer les difficultés éprouvées.

- Ce bilan est à réaliser de manière collective et participative, avec vos collègues et votre encadrant. Profitez de ce temps pour reconnaître les efforts déployés pendant la crise, valoriser le développement des compétences, l'autonomie, la polyvalence, l'inventivité, l'engagement dont vous avez fait preuve les salariés dans cette situation particulière. Pour les encadrants : [manager à distance](#)
- Cette période a pu, pour chacun.e d'entre nous questionner le sens du travail et sa place dans notre vie. Si elle a généré et génère toujours des inquiétudes, elle a également mis en lumière notre créativité et notre capacité à nous adapter. Elle peut créer de nouvelles formes de solidarités et un regard respectueux vis à vis de l'autre.

ÉVOLUTION DU DISPOSITIF ASA

Compte tenu de la réouverture partielle ou progressive des établissements de garde d'enfants ou d'enseignement, **le dispositif ASA garde d'enfants COVID est maintenu du 18 mai au 1er juin 2020 :**

- sans perte de rémunération ni plafond
- pour les parents d'enfants de 16 ans ou moins (ou jusqu'à 18 ans pour les enfants en situation de handicap)

Cependant, la procédure change avec 3 formulaires à remplir :

1. **Remplir le formulaire ASA** (Nantes Métropole ou Ville de Nantes/CCAS)
2. **Joindre 2 nouvelles attestations*** :

- une attestation de la part de la crèche ou de l'établissement scolaire de vos enfants, indiquant les jours où votre / vos enfants ne peuvent être accueillis.
- une attestation de l'employeur de votre conjoint.e indiquant qu'elle ou il ne peut pas garder vos enfants sur les jours que vous sollicitez ou une déclaration sur l'honneur de votre conjoint.e

Le modèle de ces documents est à télécharger sur Naonantes > [Coronavirus](#) > [Infos RH](#)

3. **Transmettre les documents pour validation au responsable hiérarchique**

La ou le responsable hiérarchique transmet ensuite via la cellule de gestion (pour Nantes Métropole) ou directement à la direction ARH via la boîte mail absence@nantesmetropole.fr (pour Ville de Nantes et CCAS)

Une information sera communiquée prochainement pour vous indiquer les dispositions qui s'appliqueront ensuite, au regard de l'évolution de la situation.

** une tolérance est accordée sur la fourniture de ces pièces justificatives : l'ASA ne sera pas refusée si les justificatifs ne peuvent être produits.*



Si vous venez en voiture et souhaitez vous garer à la Cité des Congrès, les modalités ont évolué, il faut passer à l'accueil du Champ de Mars :

[Nouvelles règles d'accès au parking de la Cité des Congrès](#)