

INFO CORONAVIRUS

20 NOVEMBRE 2020 - N°65

SECOND CONFINEMENT

Conseils pour mieux vivre cette période

Nous vivons actuellement la continuité d'une crise qui a débuté en mars dernier. La situation reste inédite, nous devons poursuivre nos missions habituelles dans un contexte inhabituel. Voici quelques conseils qui s'adressent à toutes et tous, pour comprendre ce que nous vivons et tenter d'y faire face.



Exigences et intensité du travail



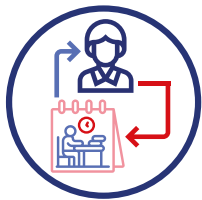
- Nous traversons cette crise depuis de nombreux mois. La fatigue accumulée est indéniable, quel que soit notre métier.
- Il en va de même pour la charge de travail (reports, délais de mise en œuvre, accumulation de tâches...) et la charge mentale (inquiétudes et adaptations, dans la vie pro ou la vie perso...).
- Nous devons à la fois maintenir les services aux usager·ère·s et nous confiner. Cette situation paradoxale n'est pas toujours simple à articuler ou à équilibrer.
- L'activité est fortement impactée (charge de travail, fatigue...) et en même temps nous devons assurer nos missions quotidiennes ou structurer et avancer les projets de ce début de mandat.
- Le travail à domicile nécessite un temps d'adaptation pour acquérir de nouveaux réflexes ou compétences notamment sur les outils numériques qui peuvent générer de la fatigue (auditive et visuelle).

Ce qui peut nous aider :

- Accepter la situation telle qu'elle est, frustrante pour tout un chacun. Se rappeler qu'à l'impossible nul·le n'est tenu·e.
- Échanger avec son encadrant·e et ses collègues pour trouver collectivement l'équilibre.
- Essayer d'identifier les marges de manœuvre pour retrouver de l'autonomie dans un environnement contraint (sanitairement, techniquement...). Prioriser régulièrement pour concentrer son temps et son énergie sur l'essentiel.
- Mesurer son état de fatigue, et quand on peut, s'autoriser à prendre un ou des jours de congés.



Exigences émotionnelles



- Le reconfinement peut animer des craintes liées à notre vécu lors du premier confinement (isolement, articulation des temps de vie, organisation de l'activité pro...).
- La situation est différente : enfants scolarisés, pas de PCA, articulation présentiel-distanciel à trouver pour maintenir une activité optimale...
- Le contexte national se dégrade. Nous apprenons à vivre avec le virus, pour autant il se rapproche de nous, il nous touche de plus près et cela peut inquiéter.
- Le virus impactant toutes nos sphères de vie, le confinement nous maintenant à domicile, il peut y avoir un flou entre la sphère perso et la sphère pro, et l'impression de bien se sentir nulle part.
- Être confiné-e en automne avec une météo moins souriante qu'au printemps impacte aussi fortement notre moral.

Ce qui peut nous aider :

- Retrouvons quelques repères d'organisation. On « reprend » les bonnes habitudes.
- Nous avons tous nos ressentis, restons à l'écoute et ouvert-e-s à ceux des autres. Partager ces ressentis peut nous rassurer, nous aider à relativiser et à échanger des bonnes pratiques pour mieux y faire face.
- S'en tenir aux sources d'information fiables.
- Faire appel aux ressources disponibles (voir contacts en dernière page).

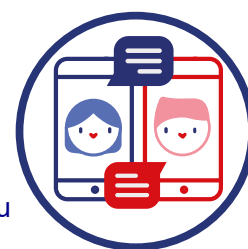


Relations interpersonnelles

- Pour lutter contre la propagation du virus, on côtoie moins les collègues. Ces mesures ont un impact sur nos relations et il faut le prendre en compte.
- Entre la première phase de confinement, les congés d'été et maintenant le reconfinement, on a le droit d'être nostalgique des pauses cafés, des réunions en présentiel et des séminaires « pleins à craquer ».
- Les collectifs sont impactés par les différentes phases de cette crise et les mesures sanitaires. Les relations interpersonnelles peuvent se renforcer positivement (ce qui peut être une ressource) mais aussi se distendre et se dégrader (tensions, isolement...).

Ce qui peut nous aider :

- Utilisons des outils pour rester en contact. N'oublions pas de mettre de la voix dans nos échanges.
- Poursuivre les temps informels (autrement) pour maintenir le lien au-delà des seuls échanges sur les dossiers ou projets en cours.
- Être collectivement vigilant-e-s sur la qualité et la régularité de nos échanges.
- Se dire qu'il n'y a pas de situation plus valorisante qu'une autre, qu'on soit sur le terrain ou à distance, confiné-e pour raison de santé, on fait son travail du mieux que l'on peut dans les conditions actuelles, on protège les autres et on se protège.



Conditions d'emploi



- La crise sanitaire dure. Cela peut créer beaucoup d'incertitudes socio-économiques et aggraver des situations de précarité. Ces situations peuvent nous toucher, du fait de notre statut administratif ou de la situation de notre foyer.

Ce qui peut nous aider :

- Faire appel aux ressources disponibles (voir contacts en dernière page).

LES ACTEURS RESSOURCES À CONTACTER :

En premier lieu, votre encadrant·e et/ou votre cellule de gestion restent vos interlocuteur·rice·s de proximité. Les ressources de la direction Qualité de vie et santé au travail peuvent vous accompagner.

Service de médecine préventive professionnelle

- L'activité en présentiel est maintenue et les visites médicales se poursuivent.
- Pour prendre rendez-vous, **contactez l'assistant·e de votre médecin de travail**, selon votre état de santé et votre situation, il pourra avoir lieu par téléphone ou en présentiel.



Service de psychologie du travail

- Il poursuit son activité d'accompagnement et de soutien auprès des agent·e·s en situation de reclassement ou d'incapacité pour raison de santé, et de mal être au travail.
- Par ailleurs, les psychologues du travail assurent également une permanence d'écoute téléphonique dédiée au contexte actuel **le lundi de 13h à 16h, du mardi au vendredi de 10h à 16h au 02 40 41 63 51**

Service social du personnel

- Il poursuit son activité principalement par entretien téléphonique.
Pour prendre rendez-vous : appelez le 02 40 41 31 85 de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h30. Si répondeur laissez votre nom, coordonnées et objet de l'appel.

Alerte discrimination

- La cellule d'écoute et de traitement des discriminations continue son activité.
Pour prendre rendez vous :
 - **par téléphone au 02 40 41 96 96 ou au 06 74 63 49 59.** Si répondeur, laissez un message avec vos coordonnées afin d'être recontacté·e
 - **par mail : alertediscrimination@nantesmetropole.fr**Une permanence en présentiel se tient le lundi et le mardi. Pour le reste de la semaine les entretiens se font par téléphone ou visio.

Référente handicap

- Elle reste disponible pour informer ou orienter tout agent·e en situation de handicap.
 - **par téléphone au 06 23 41 80 47**
 - **par mail : qvst_referent_fiph@nantesmetropole.fr**
- Vous pouvez également consulter la rubrique handicap sur Naonantes :
https://naonantes.nantesmetropole.fr/jcms/p_180325/fr/le-handicap

Service prévention sécurité au travail et conseillers de prévention

- Le service prévention sécurité au travail reste en appui des directions pour l'élaboration et le rappel des consignes et l'adaptation des équipements de protection individuels ou collectifs. Il travaille conjointement avec les conseillers prévention des directions opérationnelles.
- Contact du service prévention sécurité au travail au **02 40 41 55 44** ou **02 40 41 95 89**