

# INFO CORONAVIRUS

17 MARS 2021 - N°76

## MESSAGE DU DIRECTEUR GÉNÉRAL DES SERVICES

**Cher.e.s collègues**

Il y a 1 an, le 17 mars 2020, à midi pile, commençait une période qui restera à coup sûr ancrée dans nos mémoires et dans la vie de nos collectivités ! Adaptation, inventivité, solidarité, un service public présent et solide, sont autant de mots qui résument ce que nous vivons depuis 1 an maintenant.

Aujourd'hui, même si nous sommes toujours contraint-e-s de limiter les rencontres physiques, je tiens à ce qu'on relève collectivement le défi de rester proches malgré tout.

Partageons, communiquons, cultivons le bien-vivre ensemble, malgré ce virus qui risque de rythmer nos vies encore quelque temps entre les vaccins, les gestes barrières et les autres mesures sanitaires.

Bon premier, et dernier anniversaire (on l'espère tous et toutes) !

////////////////////// **Olivier PARCOT**

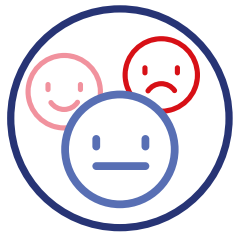
## CRISE SANITAIRE DU COVID-19

365 jours que ça dure... continuons de résister !

**Il y a un an, pour le premier jour du premier confinement, nous vous envoyions le premier numéro du bulletin Info coronavirus. Un an après, nous sommes toujours là, pour vous accompagner, pour faire bloc ensemble face à cette crise interminable.**

En un an, la situation et notre ressenti n'ont cessé d'évoluer. Du choc des premiers jours à aujourd'hui, tant de choses se sont passées. Nous avons nécessairement changé ; comme la société, notre collectivité a évolué. Nous avons connu l'élan du volontariat, la généralisation du télétravail, la fierté d'appartenir à un service public utile et solidaire... Où en sommes-nous ?





## 1. Combattre le sentiment d'impuissance

Sans aucun doute, nous aimerions être libéré·e·s de ce carcan de contraintes sanitaires. Nous sommes lassé·e·s, épuisé·e·s, stressé·e·s par cette situation. Nous voulons voir nos proches, partir en vacances, faire des projets ou juste rentrer tard.

Nous voudrions retrouver un rythme normal de travail entre présentiel et distanciel, discuter et échanger avec les collègues plus facilement, diminuer le nombre de visio-conférences quotidiennes...

Que pouvons-nous contrôler de tout cela ? Pas grand-chose ; quels que soient nos efforts, les cas augmentent, les décisions politiques nationales se succèdent.

### Ce qui peut nous aider :

- Concentrer son énergie sur les choses sur lesquelles nous avons prise
- Fixer son attention sur les informations positives
- Faire des micro-projections, sur la journée en cours, celles à venir, le week-end
- Se fixer des objectifs à court terme pour structurer son activité, tant dans sa vie professionnelle que personnelle (travaux ; sport ; cuisine)



## 2. Préserver sa santé psychologique, mise à mal par la situation

Stress, troubles du sommeil, de l'humeur, nouvelles addictions ou rechutes, dépression ? La troisième vague de la crise sanitaire est aussi psychologique. La situation que nous vivons est propice au développement de ces troubles dues à l'anxiété.

### Ce qui peut nous aider :

- **Faire attention à sa santé et aux moindres signaux d'alerte.** S'autoriser à consulter dans le cadre du travail ou ailleurs.
- **Éviter autant que possible l'isolement.** Garder des contacts sociaux (malgré la distanciation physique) au moins une fois par jour (téléphone, visio...) dans sa vie professionnelle et personnelle.
- **Faire attention à sa consommation d'écran :** essayer de diversifier les supports (lire la presse écrite plutôt qu'en ligne, téléphoner en complément des visio, écrire une carte postale ou une lettre plutôt qu'un mail, etc.). Pour s'informer, opter pour des sources, de qualité et limitées dans le temps.



## 3. Faire face aux exigences et à l'intensité du travail

Nous traversons cette crise depuis un an. Notre fatigue s'est accumulée, quel que soit notre métier. Quant à la charge de travail, après les reports de 2020, nous commençons un nouveau mandat, la collectivité se réorganise, les nouvelles politiques publiques sont en phase d'élaboration... Tout ceci entraîne une charge d'activité et, peut-être, des inquiétudes dans sa vie professionnelle. Le travail à domicile nécessite toujours une adaptation de chaque instant.

### Ce qui peut nous aider :

- **Échanger avec son encadrant·e et ses collègues** pour trouver collectivement l'équilibre
- **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



## 4. Maintenir l'équilibre vie professionnelle et vie personnelle perturbé

Depuis le deuxième confinement, soit depuis plus de quatre mois, nous travaillons pour beaucoup essentiellement en télétravail. La frontière entre les deux univers a pu, au fil du temps, s'estomper.

### Ce qui peut nous aider :

- **Mettre en place des rituels** : définir des routines de lever, de coucher, de télétravail, définir les plages de loisirs, de vie sociale et familiale, définir des plages de repos... pour maintenir une structure journalière.
- **Éviter de sur-investir son travail**, bien qu'il ne reste pas grand-chose d'autre
- **Maintenir une bonne hygiène de vie** (sommeil, alimentation, activité physique, etc.)

## 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 psychologie du travail

Les psychologues du travail assurent une permanence d'écoute téléphonique dédiée au contexte actuel de 9h30 à 12h et de 14h à 16h30 au **02 40 41 63 51**. Si répondeur laissez votre nom, coordonnées et objet de l'appel.



### Service social du personnel

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.



### Service de médecine préventive professionnelle

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.

[https://naonantes.nantesmetropole.fr/jcms/p\\_171928/fr/vos-contacts-a-la-medecine-preventive-professionnelle](https://naonantes.nantesmetropole.fr/jcms/p_171928/fr/vos-contacts-a-la-medecine-preventive-professionnelle)