

Section départementaux

Téléphone : 02 43 66 52 61 / 07 69 20 32 01

Mail : cfdt@lamayenne.fr

► De nouveaux modes de fonctionnement :

Le confinement destiné à ralentir l'épidémie de COVID-19 a obligé la collectivité à enclencher son plan de continuité d'activité (PCA). Afin d'assurer notre sécurité de nouveaux modes de fonctionnement ont été définis.

Que vous soyez sur le terrain, en autorisation spéciale d'absence (ASA) ou en télétravail, votre quotidien est chamboulé :

- ▶ Il est subi, et non choisi pour permettre de contenir cette épidémie.
- ▶ Le télétravail à temps plein généralisé à l'ensemble des équipes (hors celles sur le terrain ou en ASA), sur l'ensemble de la semaine et sans date précise de fin, a été mis en place.
- ▶ Les relations familiales et sociales sont bouleversées :
 - Pour tous les parents, mais également les assistants familiaux ayant des enfants confiés, remplacer les enseignants n'est pas inné.
 - Combiner sa vie personnelle avec le télétravail, des missions sur le terrain, l'inactivité ou être isolé, seul à la maison complique la situation.

Etablissez des rituels :

- ▶ Mettre son cerveau en "mode travail" en gardant une routine matinale.
- ▶ Inventer des rituels partagés avec ses collègues pour garder le lien. Un moment d'échange via Skype, WhatsApp ou simplement pas téléphone ou SMS permet de faciliter ce confinement.
- ▶ Créer un rituel de fin de journée pour se signifier la fin du travail.
Le droit à la déconnexion continue de s'appliquer et plus encore aujourd'hui avec ces conditions de travail extraordinaires.

Structurez votre activité quotidienne :

- ▶ Se fixer des objectifs sur la journée et la semaine, de façon raisonnable. Pour les agents en ASA établir un planning comme au travail, se donner des missions ou tâches journalières.
- ▶ Bloquer dans son agenda des créneaux de travail, de pauses et d'activités personnelles et s'y tenir, dans la mesure du possible.
- ▶ Limiter les interruptions (mail, messagerie instantanée etc.) pendant des plages horaires consacrées au travail de fond. Trop de sollicitations extérieures peuvent provoquer une charge mentale supplémentaire propice à du surmenage.
- ▶ Respecter les horaires de travail que vous vous êtes fixés raisonnablement pour séparer la vie professionnelle de la vie privée, dans la mesure du possible.

Le confinement nécessite de conserver des temps de respiration :

- ▶ Prendre des repas équilibrés et des pauses régulières.
- ▶ Déconnecter des sites d'infos en continue et se changer les idées.
- ▶ Aménager et aérer régulièrement son espace.
- ▶ Être indulgent avec soi-même.

Points de vigilance pour les télétravailleuses et télétravailleurs en famille pendant le confinement :

- ▶ Installer idéalement une pièce ou un coin bureau dédié. Ne pas négliger l'ergonomie de son poste de travail.
- ▶ Avec ou sans enfants, informer son entourage de ses horaires afin de clarifier les plages indisponibles.
- ▶ En fonction de l'âge de l'enfant, organiser autant que possible des activités autonomes (travail scolaire et loisirs) ou nécessitant peu de supervision.
- ▶ Pour les enfants en bas âge, miser sur les temps de sieste et si possible le relais entre parents.
- ▶ Compter sur l'indulgence et la flexibilité de ses collègues qui bien souvent sont dans la même situation.

Points de vigilance pour les personnes mobilisées sur le terrain :

- ▶ Penser à sa sécurité, utiliser toutes les mesures nécessaires pour éviter tous risques d'infection. Plus que jamais utiliser les équipements de protection individuelles (PTI) mis à disposition.

Point de vigilance pour les personnes en ASA :

- ▶ Le confinement est imposé pour se protéger. Il ne faut pas se sentir inutile ou coupable de ne plus pouvoir effectuer ses missions. La mise à l'abri permettra de reprendre plus rapidement sur le terrain.

▶ **Continuité syndicale :**

La période de confinement rendue nécessaire par l'urgence sanitaire peut provoquer des sentiments d'isolement, d'insécurité, d'enfermement, d'ennui etc.

Si vous vous sentez anxieux.se, déprimé.e, irritable, parlez-en !

Nous restons à votre écoute pour toute information syndicale liée aux conséquences de cette crise ou pour simplement en échanger.



Prenez soin de vous et de vos proches.

Les membres du bureau: Corinne DAURES-CONILLEAU, Nicolas HASLE, Véronique LESIOURD, Éric MORIO, Florence MORTEVEILLE, Samuel PERRIN, Sophie VALLERAY