

Vers une sortie progressive du confinement

**Construire collectivement une nouvelle
façon de travailler ensemble en
fonction du vécu du confinement**





**Comment accompagner
les agents ?**

- 1- Que s'est-il passé durant le confinement ?**
- 2- Quels sont les moteurs qui poussent à reprendre le travail ?**
- 3- Quels organisation et environnement de travail retrouver ?**
- 4- Quels stress après le confinement ?**

1- Que s'est-il passé durant le confinement ?

Une nécessité de penser le travail autrement



Les habitudes et les rythmes de travail ont été bouleversés :

- Travail en présentiel pour l'exercice des missions essentielles
- Télétravail pour assurer la continuité des services publics
- Autorisations spéciales d'absence pour garde d'enfant(s) ou pour pathologie « à risque »

En fonction de ces situations et du cadre de vie, le vécu du confinement est très différent.



Des points de vue ...

- organisationnel ... vers une autre manière de travailler

Pour assurer la continuité des services publics dans le cadre du confinement, une réorganisation des services a dû être opérée qui a notamment imposé l'identification de missions dites « essentielles ». **Cela a pu conduire certains agents à s'interroger sur le sens de leur travail vis-à-vis d'eux-mêmes ou des autres**, et ce, d'autant plus que les missions essentielles n'ont pas été appréhendées de la même manière dans toutes les collectivités.

Ces réorganisations dans le contexte de crise sanitaire ont pu avoir un **impact sur la motivation des agents, sur leurs capacités à travailler seul avec une autonomie accrue ou à distance et à prendre des responsabilités autres que celles exercées habituellement.**

- santé psychologique ... vers un stress exacerbé par :



Des points de vue ...

La peur de la maladie a généré des craintes liées :

- au non respect des mesures barrières ;
- à la question de la protection ou de la surprotection par le biais de l'utilisation de masques, de gants, etc... pour une efficacité réelle ou non ;
- et à la peur de l'autre qui en découlerait.

L'isolement accentué par les conditions du confinement, l'absence de vie sociale et de liberté perçue a pu conduire à un sentiment de solitude, d'ennui et d'abandon.

La surcharge mentale liée aux difficultés de supporter le confinement en assurant de façon optimale la réalisation de différentes tâches professionnelles, familiales et scolaires pourrait entraîner un épuisement physique et psychologique.

La surinformation subie et/ou recherchée dans une volonté de compréhension ou de maîtrise des évènements.

L'anxiété a pu se traduire par une augmentation des troubles du sommeil, des conduites addictives, de surconsommation de produits sucrés en particulier.

- relationnel ... vers un rapport aux autres modifié



Des points de vue ...

Une façon de travailler différente avec les collègues intégrant **la distanciation sociale a dû être mise en place. L'intégration de nouveaux modes de communication** ont conduit à se réinventer et à appréhender les relations avec les collègues différemment.

Les réunions organisées en visioconférence dans le cadre du télétravail ont pu permettre de découvrir de nouvelles facettes des personnes côtoyées dans leur environnement personnel. Cette situation pourra éventuellement être source de tensions, de frustrations ou de rapprochements.

La peur de la maladie a pu provoquer un recentrage sur soi et/ou sur ses proches.

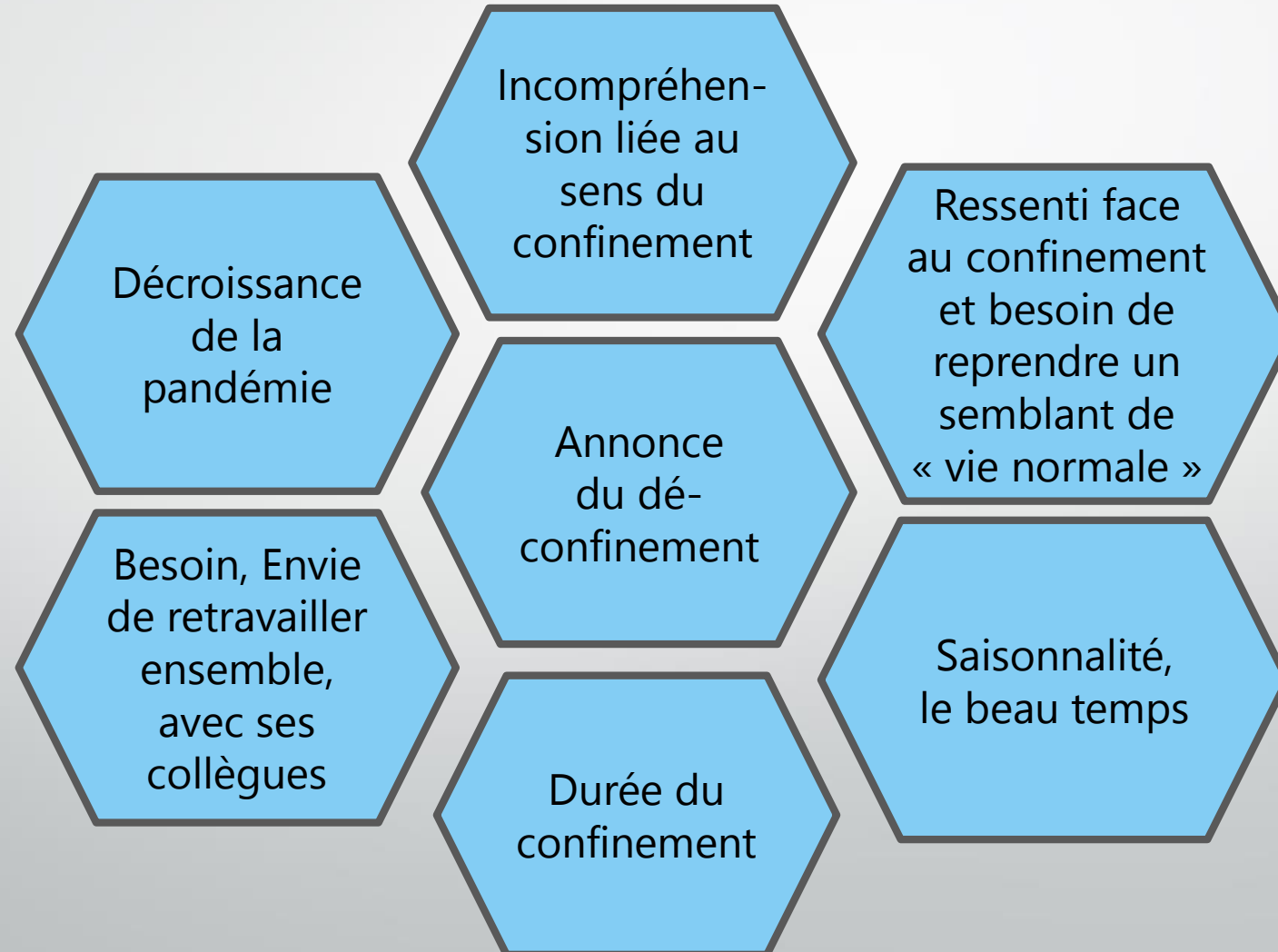
A contrario, la prise de conscience de la fragilité de l'Homme a pu conduire à une **solidarité accrue**, à une envie de s'impliquer dans le cadre de **dispositifs inédits d'entraides**.

La créativité a pu apparaître sans commune mesure à la fois dans les relations avec les autres, dans la sphère personnelle et/ou professionnelle mais également dans l'engagement dans la gestion de la crise sanitaire.

2- Quels sont les moteurs qui poussent à reprendre le travail ?

Une nécessité de reprendre le travail

Les raisons sont multiples et fonction du ressenti de chacun ... :



3- Quels organisation et environnement de travail retrouver ?



Une nécessité de se préparer à travailler différemment, à construire collectivement

- Connaître et s'appropriier les modalités du dé-confinement et engager une réflexion commune pour proposer la mise en place d'une nouvelle organisation de travail
- L'organisation d'un retour progressif au travail doit s'opérer : sur quelles missions ? sur la base de quel cycle de travail ? en alternance « présentiel » / « télétravail » ?
- Sur la base de nouvelles relations aux autres et de nouvelles habitudes à prendre : comment envisager pour le manager le fonctionnement du service au niveau relationnel ? comment reprendre des relations de travail avec ses collègues dans le respect des mesures barrières ? comment retrouver de la fluidité dans les échanges dans un contexte de reprise du travail où tous les agents ne seront pas présents ensemble ?
- Quelles mesures préventives mettre en place pour que l'agent se sente protégé, sans être dans l'excès et laisser la peur du virus envahir l'espace de travail ?
- Avec l'appui d'élus locaux siégeant, pour certains d'entre eux, provisoirement dans l'attente d'un renouvellement ou d'une finalisation des élections

4- Quels stress après le confinement ?

- Isolement
- Fatigue émotionnelle
- Peur du virus



- La crise sanitaire exceptionnelle à laquelle nous sommes confrontés et le confinement vécu ont **une résonance sur notre santé mentale**.
Cette situation de danger par son caractère soudain, imprévisible génère un climat de peur, d'insécurité propice à l'anxiété.

Après le confinement, un temps de réadaptation sera nécessaire pour retrouver « la vie normale ». Avec l'amorce et la préparation, du déconfinement un certain nombre de questions se posent quant aux effets psychologiques : *un confinement prolongé peut-il engendrer un état de stress pathologique ? y aurait-il un risque de stress post traumatique pour les professionnels confrontés au Covid 19 ?*

- **L'état de stress post-traumatique (ESPT) est une pathologie** spécifique qui peut résulter de la confrontation d'un individu à un événement traumatique. Cet état de stress post traumatique se rencontre surtout chez les soignants et les aidants mais peut survenir chez une personne totalement isolée et s'inquiétant de manière irrationnelle sur sa santé.
- Tout comme on s'interroge sur les effets négatifs du confinement ne peut-on pas se poser la question des effets psychologiques de la non mise en quarantaine et de la propagation de la maladie qui pourrait être pire ? ⁹

La nature de l'événement

Les recherches qui analysent les événements stressants comme facteurs de risque retiennent plusieurs catégories :

- les catastrophes
- les changements de vie
- les stressseurs chroniques
- les tracas
- les frustrations et les conflits

La crise sanitaire actuelle, par son caractère soudain, imprévisible, incontrôlable, peut s'apparenter à un événement traumatique.

Un événement traumatique se caractérise par le fait d'être confronté directement à la mort, à la peur de mourir ou lorsque son intégrité physique ou celle d'une autre personne a pu être menacée :

- Il provoque chez le sujet de l'**effroi**, de l'**impuissance** ou de l'**horreur**
- Il s'apparente à des actes de violences interpersonnels, accidents, catastrophes naturelles, etc...

Les évènements de vie majeurs (perte d'emploi, rupture amoureuse, difficulté financière, etc...) qui peuvent être pénibles et perturbants ne sont pas pour autant des évènements à potentiel traumatique.



La personne face à l'événement

Un évènement traumatisant peut entraîner des sentiments de peur, de colère provoquant :

- anxiété
- dépression
- insomnie
- conduite addictive



La réaction traumatique est **déterminée par des facteurs subjectifs** (personnalité, histoire, ressources, familiaux, culturels).

Un même événement traumatique déclenche soit une **crise passagère**, **un stress plus ou moins intense** ou encore un **trauma sévère**.

Les événements traumatiques, même les plus effroyables, n'induisent pas nécessairement un trouble de stress post traumatique.

Les personnes qui ont vécu un traumatisme psychique gardent une trace des événements dans leur psychisme, telle une cicatrice, elle est susceptible de se rouvrir plus tard dans la vie (autre événement douloureux, anniversaire, etc...).

- La réaction d'un individu à un événement traumatique, quel qu'il soit, n'est pas possible à prévoir à l'avance.**
- Il n'existerait pas de rapport entre la gravité d'un évènement et ses conséquences sur l'équilibre psychique d'une personne, son ressenti.**



Syndrome du stress Post Traumatique

À l'heure actuelle, on estime qu'une personne sur quatre ayant été exposée à un événement traumatique développera un Trouble de Stress Post Traumatique, tous types d'événements confondus (Breslau et al., 1987).

Le trauma n'est pas un stress comme les autres, il arrive rarement seul : les états de panique, l'agoraphobie, les désordres obsessionnels-compulsifs, la phobie sociale, la dépression, la dépendance à l'alcool ou aux drogues.

Une personne subissant un traumatisme psychologique encourt des désordres caractéristiques dont l'évolution clinique est dépendante du temps (Rubovszky, 2006).

Deux types de **troubles** sont possibles chez l'individu :

- un **état de stress aigu**
- Un **état de stress post traumatique (durée > 1 mois)**

Phases

Les manifestations cliniques doivent apparaître pour qu'un trouble soit diagnostiqué :

- Syndrome de répétition** persistant et involontaire de l'événement traumatique avec la même émotion (pensées intrusives, flash-back, cauchemar, etc...)
- Conduite d'évitement** de tout ce qui pourrait faire revivre l'expérience traumatique
- L'hypervigilance malgré l'absence de danger** : troubles du sommeil, irritabilité, explosions de rage, trouble de la concentration

Ces symptômes causent une détresse psychologique et une altération des relations socio professionnelles.

Ce qui doit alerter ...



Les réactions suite à un évènement traumatogène sont variées :

- une grande détresse, ou des idées noires/suicidaires
- les conduites d'évitement
- des troubles (en particulier du sommeil) sans aucune amélioration durant plus d'un mois
- une perturbation importante de la vie professionnelle et/ou personnelle

Il faudra porter notamment attention aux personnes confrontées à la mort, à la souffrance, au sentiment d'impuissance (soignants, patients gravement touchés par le Covid-19, personnes endeuillées sans possibilité de rituels de deuil du fait des règles de confinement, etc...), aux personnes ayant déjà été confrontées à un évènement à potentiel traumatique (risque de réactivation).

Se reconstruire ...

Confrontées à de graves traumatismes certaines personnes, estiment à terme que leur expérience les a amenées à des changements positifs dans leur vie, qu'ils ont acquis des qualités supplémentaires, ou osé des décisions positives...on parle de résilience (Boris Cyrulnik).



Prendre soin de soi et
des autres ...

Où trouver de l'aide pour un soutien psychologique individuel ou collectif ?

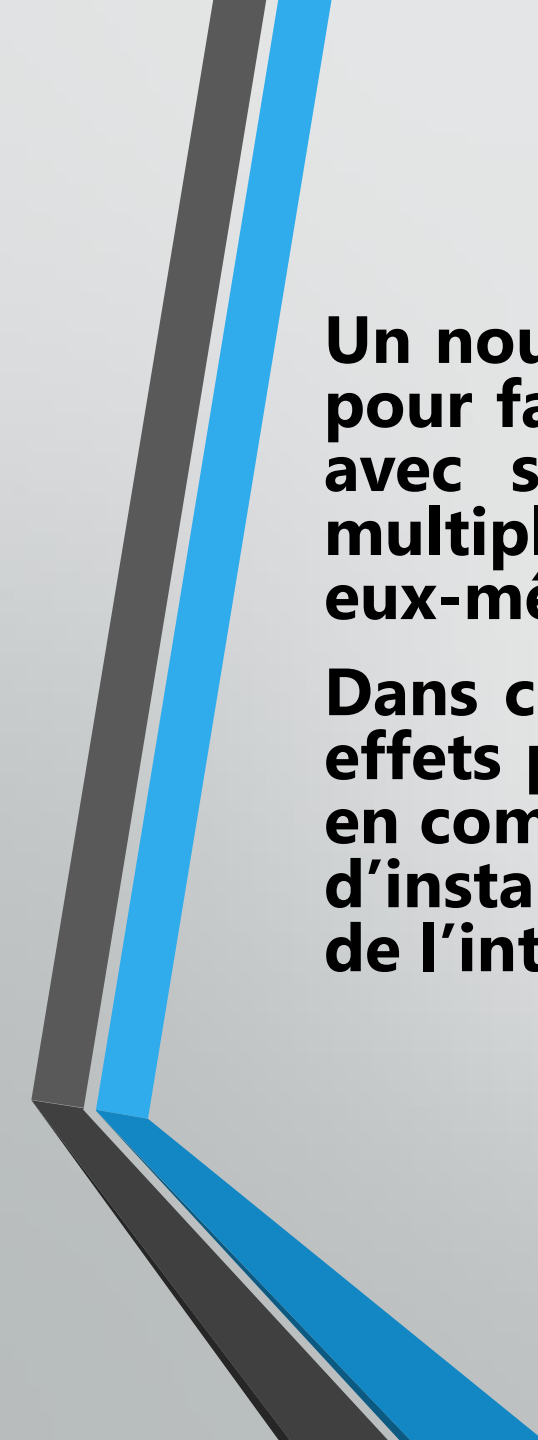


- ❖ Service de médecine préventive du Cdg73 :
médecin de prévention, psychologue du travail –
medecine.preventive@cdg73.fr
- ❖ Médecin traitant et plateforme-covid@savoie.fr –
tel. 04.79.60.31.00
- ❖ Autres accompagnements :
 - Soutien Sofaxis (*) : sme@sofaxis.com
 - Plateforme ligne claire : contact@ligneclaire.fr



Il n'est jamais trop tard
pour demander de l'aide.

(*) Service ouvert aux collectivités qui adhèrent au contrat groupe pour la couverture des risques statutaires mis en place par le Cdg73 et à leurs agents.



Un nouveau cadre de travail a dû être mis en place, dans l'urgence, pour faire face à la situation de crise sanitaire. L'après confinement avec ses incertitudes est anxiogène. Les agents se posent de multiples questions et appréhendent pour leurs proches et/ou pour eux-mêmes le retour dans leur cadre de travail habituel.

Dans ce contexte, l'animation des équipes pourra s'appuyer sur les effets positifs que le confinement a pu avoir en matière de montée en compétences, de prise d'autonomie, d'entraide, de prise de recul, d'instauration de relations de confiance, de la prise de conscience de l'intérêt et des limites du télétravail (exclusif ou non).