



SOUTIEN ET ACCOMPAGNEMENT PENDANT LE CONFINEMENT

mise à jour : 07/09/2021

La crise sanitaire liée au Covid 19, et plus particulièrement le confinement, peuvent générer, amplifier, renforcer un besoin d'écoute, voire de soutien psychologique.

Des cellules sont mises en place afin de vous accompagner durant cette période particulière.

Si vous en ressentez le besoin, n'hésitez pas à les contacter.

L'objectif est de préserver le bien-être de chaque agent afin de vivre au mieux la période de confinement.

Les principaux risques pendant le confinement

- **L'isolement** : seul à son domicile, l'agent peut ressentir un sentiment de solitude (diminution des relations interpersonnelles, difficultés à bénéficier d'une assistance technique ou à obtenir des informations de la part de la collectivité dans le cadre du télétravail, etc...);
- **Les tensions familiales** : face au confinement, l'organisation de la vie de famille est totalement chamboulée et peut être source de stress et de tensions (promiscuité au domicile, difficulté à maintenir un équilibre vie personnelle/vie professionnelle avec le télétravail, peur d'être contaminé ou de contaminer sa famille pour les agents qui continuent à exercer leurs missions en présentiel, etc...).
- **L'intensification du rythme de travail** :

En situation de télétravail : l'agent peut rencontrer des difficultés à prendre du temps pour soi et va involontairement allonger progressivement la durée de son temps de travail ;

En présentiel sur le lieu de travail : l'agent peut être exposé à des situations de stress en lien avec la nouvelle organisation de travail (charge de travail importante, difficulté à faire face à des missions inhabituelles et à une demande de polyvalence accrue, etc...).

Ces risques peuvent engendrer une dégradation de la santé psychologique de l'agent (stress, troubles anxieux, angoisses).

Accompagnement et soutien psychologique

- **Écoute et soutien psychologique**

Tél: 05 01 11

(8 h 30 à 17 h 30, du lundi au vendredi)

- **SOS Écoute**

Tél : 05 30 30

19h à 1h, du lundi au samedi

9h à 13h et 17h à 1h le dimanche

