

GUIDE DU PERSONNEL CONFINÉ

**BACKPACK
DE SURVIE**



PRÉAMBULE

Travail et cours à distance, annulation des évènements, absence de moment de convivialité... la crise sanitaire **bouleverse** profondément l'organisation de l'IAE. Elle nous oblige à **repenser nos fonctionnements** individuels et collectifs. Les agents et les enseignants s'adaptent afin d'assurer la continuité pédagogique et administrative de l'IAE. Aussi, le présent guide a-t-il pour objectif de vous accompagner durant cette période difficile. Vous pourrez y retrouver **quelques conseils** pratiques liés au contexte actuel. Nous vous remercions à nouveau pour votre implication quotidienne, prenez soin de vous !

Amélie et Jérôme

« MENS SANA »

Choisissez un espace de travail **adapté** ! L'idéal est de disposer d'un bureau pour **s'isoler**, propre et si possible désencombré. Toutefois, un peu de déco personnalisée ne fait pas de mal : une plante, une photo personnelle...

ÊTRE AU CALME

Limitez également les **sollicitations** extérieures : bouchons d'oreille, téléphone en silencieux...



BE PREPARED

Le travail à distance permet des tenues plus confortables : fini les chinos et les chemisiers. Mais attention... une visio est si vite arrivée !



RESTER DANS UN RYTHME DE TRAVAIL

...Et évitez les abus (horaires excessifs ou travail trop dispersé). N'oubliez pas de faire une **pause** pour déjeuner (non : manger devant son ordinateur ne compte pas !). Évitez de travailler plus de 4h sans pause et accordez-vous un moment de repos ou de détente. Notamment lorsque vous sentez la **concentration vous quitter** et la fatigue vous gagner, comme vous le feriez à l'IAE pour aller vous chercher un café en Pebolim !

NOS CONSEILS ERGONOMIQUES



HAUT DE L'ÉCRAN AU NIVEAU
DES YEUX



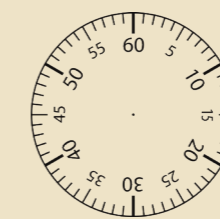
PIEDS A PLAT OU SUR UN
REPOSE-PIED

En adoptant ce type de gestes, votre corps adopte une posture mieux équilibrée. Cela permet, sur le long terme, de réduire les tensions sur les muscles, le dos, les cervicales, les poignets. Alternier position assise et debout peut également être un bon moyen d'empêcher certaines douleurs.

En travail à domicile, il se dégage cette - fausse - impression que la journée qui s'annonce est extensible, et qu'une distraction de quelques minutes pourra être compensée à un autre moment... Jusqu'au choc fatidique : « Non, il est déjà 19h ??? » Pour éviter cela, vous pouvez **planifier** votre journée à l'aide d'une **to do list** (voire d'une **carte mentale**) afin de déterminer vos objectifs à long et moyen terme. Des logiciels pour du mindmapping : XMind, Mindomo...



Pour celles ou ceux qui ont plus de mal à se concentrer à distance, il est possible d'opter pour la technique "Pomodoro", consistant à travailler pendant environ 25 minutes, puis se laisser une pause de 5 minutes pour une activité « loisir ».



Il est fondamental de se créer une **routine saine** et de garder les horaires habituels de travail. Hiérarchiser, planifier vos journées, se **fixer des objectifs**... Et une fois que l'on a fait tout cela : on recommence ! L'important sera de tenir sur la **durée**.



L'ENSEIGNEMENT AU TEMPS DU CONFINEMENT

La crise sanitaire nous a fait avancer à marche rapide vers de nouvelles formes d'enseignement. Chacun a pu se rendre compte à son niveau qu'il ne suffisait pas de créer une réunion à distance pour pouvoir faire de l'enseignement à distance. Et comme chaque matière a ses particularités, que chaque enseignant a ses sensibilités, et que chaque public a son mode de fonctionnement particulier, il n'existe pas de solution universelle. Cela peut générer un sentiment de régression, de la frustration, de la démotivation. Et comme le métier d'enseignant est finalement assez solitaire, nous avons peu l'habitude d'échanger sur nos pratiques et encore moins sur nos «échecs». Dans ce labyrinthe néo-technico-pédagogique, il nous faut travailler par essais successifs et avancer progressivement vers de nouveaux modes de transmission de connaissances et compétences. Pour franchir le pas et conserver le plaisir d'enseigner, nous pouvons libérer la parole avec nos collègues et parler du travail, de notre travail. Parler nos difficultés ce n'est pas reconnaître un échec, mais bien au contraire c'est manifester son envie de bien faire.

Jean-Christophe Vuattoux

L'ÉQUIPE AU TEMPS DU CONFINEMENT

Le travail à domicile est avant tout fondé sur la **confiance** entre chaque membre d'une équipe ou d'un groupe de travail.

COMMUNIQUER

La communication prend d'autres formes ; mails, chat, visio, etc. L'animation du service change avec : laissez de la **flexibilité** et de l'**autonomie** pour que chacun.e puisse s'organiser au mieux. Les éléments de la vie personnelle peuvent entrer davantage en jeu : il faut prendre ces éléments en compte.



Dans la mesure du possible : réalisez des **points récurrents**, à l'IAE ou en visio. Cerné.e, masqué.e, décoiffé.e, ce sera toujours mieux qu'un écran figé ! Nous avons besoin de garder le contact et de veiller les uns sur les autres. Le but de ces points est simple : définir l'ordre du jour (ou de la semaine) et **aider** les membres de votre équipe s'ils rencontrent des difficultés. Mettre en place un calendrier partagé est aussi un élément essentiel.



Prévoyez pourquoi pas des pauses-café entre collègues ☺
Faites participer tout le monde, et **soyez à l'écoute** les uns des autres.

LES ALLIÉS DU NUMÉRIQUE

Une des difficultés majeure reste notre changement d'environnement, notamment informatique.

Problèmes de réseau, connexion qui rame, Teams ou Google Meets qui font des leurs...

Pour toute aide, vous pouvez vous adresser à

Polenumerique@iae-poitiers.fr

Laurent, Sébastien ou Jonathan sont aussi là pour vous.



Plusieurs canaux ont été mis en place pour que l'équipe dans son ensemble puisse **échanger, dialoguer** (avec légèreté pour ceux qui le souhaitent) notamment sur Teams avec l'équipe « **Vis ma vie 24 heures sur 24 à la maison !** »

ÉVALUER SA SANTÉ

Nous vous encourageons ainsi à être **vigilants** les uns les autres. Car s'il est important de **s'observer, évaluer sa santé, se protéger**, il est également essentiel d'**apporter une attention à ses collègues**, déceler les difficultés qu'ils rencontrent.



VEILLER A CELLES DES AUTRES

Pas toujours simple : le **refus d'accepter la fatigue** (mentale ou physique) est aussi une réalité chez certain.es, tandis que d'autres nieront avoir besoin d'une écoute ou attention particulière. Il apparaît nécessaire de **multiplier les espaces de dialogue** et être attentif à chaque signe.

De l'importance d'écouter son corps,
 mais aussi d'être à l'écoute des autres !
 « **Le commencement de bien vivre, c'est de bien écouter** »

KEEP IN TOUCH

Gardez le contact avec vos collègues, échangez fréquemment, utilisez par exemple une équipe Teams informelle pour prendre des nouvelles, **décompresser, socialiser**, etc. Attention, problématique du XXI^e siècle : les émotions sont difficiles à exprimer par messagerie, les propos peuvent être sujets à diverses interprétations. Ponctuez vos messages de smileys/émoticones pour clarifier votre humeur :)

A la fin de notre journée, il est d'important de **s'éloigner de l'espace de travail** et de se consacrer à des activités qui nous permettent de nous **évader** (s'occuper des enfants ne compte pas non plus !).

AU PROGRAMME

Balades, promenade du chien, footing, jardinage, musique, yoga, séance de **Qi-Gong** ou **Tai-Chi** (certains.es connaissent désormais quelques mouvements de base !) Sinon pour les plus téméraires : tricot, puzzle, cuisine...



WORK OUT

Se rendre à l'IAE, se déplacer à la cafétéria ou en ville pour déjeuner, faire des allers-retours bureau/salle de classe, bureau/Pebolim, prendre les marches du bâtiment A... tout cela, mine de rien, nous fait **dépenser de l'énergie**. Alors essayez tant bien que mal de pallier ce manque et vous dépenser pendant la journée. Du moins faire travailler quelques muscles !



Ou bien inscrivez-vous dans les pas de Jean d'Ormesson : « J'aimais beaucoup **ne rien faire**. Dans cette activité suprême, j'étais presque excellent. Je ne m'ennuyais jamais. »

LE MOT DE LA FIN

Le travail à domicile, d'autant plus lorsqu'il n'est pas souhaité ou qu'il intervient en pleine crise sanitaire, peut **mettre à mal notre équilibre au quotidien**. Nous ne sommes pas tous égaux face à la situation. Pour certains collègues, ce télétravail peut créer un sentiment d'**anxiété**. Pour d'autres, ces nouvelles perspectives peuvent sembler « excitantes » : nouveau challenge, nouvelles méthodes, nouveau rythme.

Mais nous le constatons, ce confinement n'a pas l'effet de surprise du premier ; il intervient de surcroît à une période de l'année différente, l'ébranlement économique commence à se faire ressentir et l'ambiance est résolument plus **pesante**.



Il apparaît plus que jamais de se serrer les coudes (à plus de deux mètres) et afficher un **soutien** envers tous ceux qui gravitent dans nos vies, famille, amis, collègues...

Le contexte anxiogène de ces derniers mois peut avoir pour conséquence des changements de rythme et de mode de travail avec une hausse du stress, un épuisement psychologique ou encore générer des formes de violences interrelationnelles. Tous ces éléments ont des conséquences plus ou moins importantes sur notre santé mentale et notre comportement.

Les premiers signes sont souvent les troubles du sommeil (insomnie, rythme décalé), la perte d'appétit, le changement de sa relation à l'autre (se couper de son cercle social ou familial). Il faut faire attention si ces voyants clignotent. Mais ils ne sont pas les seuls, notre comportement peut aussi être caractéristique de ces changements (comme le cynisme et l'auto dénigrement, le développement ou la reprise d'anciennes addictions, etc.).

Et comme nous ne sommes pas comptables de notre santé, il est essentiel d'en parler pour les uns, et d'avoir une écoute et une attention bienveillante sur ses collègues, ses équipes pour les autres. A l'opposé de nos gestes «barrières» physiques, il est important de franchir les barrières psychologiques qui freinent l'expression et nous isolent encore un peu plus.

Jean-Christophe Vuattoux

Rappel des contacts utiles en cas de besoin :



MÉDECIN DU TRAVAIL

Dr Radu MOISOIU

radu.dan.moioiu@univ-poitiers.fr

05 49 45 41 68
06 12 98 18 97



PSYCHOLOGUE CLINIQUE DU TRAVAIL

Mme Caroline BOUCHERIT

caroline.boucherit@univ-poitiers.fr

0 805 500 005
(numéro mis en place par le Ministère de l'Enseignement supérieur et la MGEN)

Plusieurs personnes ressources peuvent vous accompagner à travers ce confinement ; le service de santé au travail met en place des téléconsultations. L'équipe est joignable au **05 49 45 44 06** ou par mail : medecine.travail@univ-poitiers.fr

En cas d'urgence, le médecin du travail Dr. MOISOIU est joignable au **06.12.98.18.97**.

Mme Boucherit, psychologue spécialisée, peut aussi être à votre écoute (caroline.boucherit@univ-poitiers.fr)



INFIRMIÈRE DE SANTÉ AU TRAVAIL

Mme Isabelle GRAND

isabelle.grand@univ-poitiers.fr

05 49 45 33 55



SECRÉTAIRE MÉDICALE

Mme Patricia GALOUYE

patricia.galouye@univ-poitiers.fr

05 49 45 44 06