



CONSEILS POUR BIEN TELETRAVAILLER EN PERIODE DE CONFINEMENT

29

Dans le contexte de crise sanitaire que nous vivons actuellement, de nombreux salariés sont désormais contraints de travailler à domicile. Dérogeant à nos habitudes professionnelles et à un certain confort de travail en entreprise il nous faut alors adopter le TELETRAVAIL.

Pour les salariés qui télétravaillent déjà, la mise en place est moins déroutante même s'il ne s'agit que de quelques jours dans la semaine habituellement. Mais, quand cela est possible, dans les entreprises où le télétravail a dû être mis en place abruptement sans réflexion ni organisation en amont avec l'ensemble de l'équipe, il est tout à fait normal que les salariés se sentent perdus, déboussolés, mal organisés...

Vous trouverez dans cette fiche pratique des conseils qui vous permettront de vivre au mieux cette période de télétravail singulière.

1 Aménager un espace de travail adapté

Il est important dans ce contexte de créer sa bulle. L'idéal étant de disposer d'une pièce dédiée pour télétravailler afin de pouvoir s'isoler au moins quelques heures par jour.

Si ce n'est pas le cas, il est alors conseillé de s'installer un bureau dans un endroit : aéré, lumineux et isolé des lieux de passages et de toutes les distractions de la maison qui pourraient nous détourner de nos objectifs.

Garder dans cet espace de travail aménagé, favorable à la concentration, tout le matériel et les fournitures nécessaires à votre activité (cahier, surligneurs, clés USB, documents papiers...).

2 Rester organisé

Ce n'est pas toujours facile de se retrouver chez soi en télétravail, la plupart des entreprises et des salariés ont été pris au dépourvus et n'ont pas pu se préparer pour gérer un tel contexte dans la durée.

Cette période de confinement n'est pas représentative d'une organisation de télétravail classique, les salariés doivent alors jongler entre obligations familiales et activité professionnelle : un vrai défi !

Pour toutes ces raisons, il est important de mettre en place des routines, des habitudes qui permettront d'une part de rester motivé et d'autre part de faire barrière entre vie professionnelle et vie privée. Ainsi, réaliser un planning (à la demi-journée, à la journée ou à la semaine) permettra de se sentir productif, d'avancer, et d'atteindre plus facilement les objectifs fixés.

3

Garder le contact avec l'extérieur

En période de confinement, il est important pour maintenir un certain équilibre de **garder contact** avec le monde extérieur, avec son entreprise, ses collègues, ses partenaires externes... qui sont des ressources précieuses pour avancer et réaliser les objectifs fixés.

Pour pallier à l'isolement, les **nouveaux modes de communications** permettent d'organiser des réunions à distance avec les collègues via des logiciels de visioconférences professionnels (MS Teams...), des outils de communication pour messagerie instantanée et/ou Webconférence disponibles à la fois sur PC et Smartphone (Skype, Telegram, Zoom, WhatsApp, Google+, Hangouts...).

Attention cependant à **respecter vos horaires de travail** ; rester vigilant sur le **droit à la déconnexion** afin d'éviter des durées de travail excessives et un empiétement de la vie professionnelle sur la vie personnelle.

4

Prendre du temps pour soi

Le confinement et le contexte anxiogène de pandémie actuel peut avoir des **effets sur le bien-être psychologique** des salariés. En effet, dans cette situation de télétravail inédite et prolongée, les salariés sont coupés du cadre structurant de leur milieu professionnel.

Il devient alors nécessaire de prendre du temps pour soi et de **s'organiser des temps de pauses réguliers** en programmant des moments de détente et des activités sportives, manuelles...

Pour rappel, la posture assise statique prolongée est néfaste pour l'organisme ; vous trouverez des exercices d'étirement et des conseils sur notre **Fiche Pratique n° 4 : Conseils pour l'aménagement des postes de travail sur écran**, disponible sur notre site Internet.

5

Garder une bonne hygiène de vie

La pandémie du coronavirus a bouleversé les habitudes quotidiennes des salariés. Une hygiène de vie insuffisante peut avoir des conséquences sur la performance au travail et entraîner une fragilisation de la santé des salariés.

Il est donc nécessaire de veiller à une bonne hygiène de vie portant notamment sur l'équilibre alimentaire, l'activité physique, le sommeil et l'attitude face aux addictions.



Pour éviter l'excès de stress lié à cette situation inédite :

- Accepter le mode dégradé de cette situation de crise
- Ne pas hésiter à demander de l'aide
- Se poser (s'imposer) des limites et des pauses régulières
- Garder contact avec son entreprise
- Veiller à une bonne hygiène de vie