

Crise sanitaire du COVID-19 :

Quelques conseils pour télé-travailler sereinement

Compte-tenu de la situation que nous traversons, voici quelques aspects à prendre en compte et quelques conseils pour que le télétravail ne rajoute pas trop de 'stress' à une période déjà difficile à gérer.

Le télétravail est une configuration professionnelle qui affecte plusieurs dimensions : organisationnelle, psychologique et même technique en se mêlant avec les contraintes de la vie quotidienne à domicile...



Dans la mesure du possible, créez-vous un espace de travail dédié,



Etre allongé(e) dans votre lit n'est pas le plus facilitant... un environnement sobre et dédié à votre travail vous permettra de mieux vous projeter mais aussi de faire la coupure plus facilement quand la pause viendra.

Quelques trucs à essayer :

➤ Avec les moyens du bord pour cause de limitation de sortie, essayez de vous aménager un coin « sympa » : une table, une chaise sur laquelle vous pourrez être assis confortablement de manière durable, une plante verte... et si possible être éloigné du coin télévision.

➤ De plus, en évitant de vous éparpiller dans votre « chez soi », vous aurez tout à portée de main, ce qui est crucial si vous voulez rester concentré.

➤ Selon vos possibilités, rappelez-vous et intégrez les règles d'ergonomie au poste de travail (Cf. plaquette et vidéo de notre site www.slst.fr).

S'organiser aussi en fonction des autres,

Télétravail ne veut pas dire travailler en autarcie !

Quelques trucs à essayer :

➤ Organisez-vous selon des horaires « conventionnels » : Vous pourriez peut-être avoir envie de dormir plus tard dans le matin, mais vous n'allez probablement pas travailler jusqu'à tard dans la nuit.

➤ Pour communiquer avec vos collègues, c'est évidemment bien plus simple de caler votre rythme sur le leur.



Que ce soit par téléphone ou logiciel de réunions à distance, communiquez un minima ! Ne restez pas isolé dans votre « chez soi » pendant plusieurs jours, échangez des nouvelles avec vos collègues proches... Attention cependant de ne pas abuser des messageries instantanées qui interrompraient régulièrement vos collègues (et pourraient parfois les agacer).

Il est important de maintenir ses rythmes,

Que ce soit pour mieux vivre le confinement ou préparer le futur retour à la normale, il est fondamental de ne pas (trop) se 'dé-cycler'.

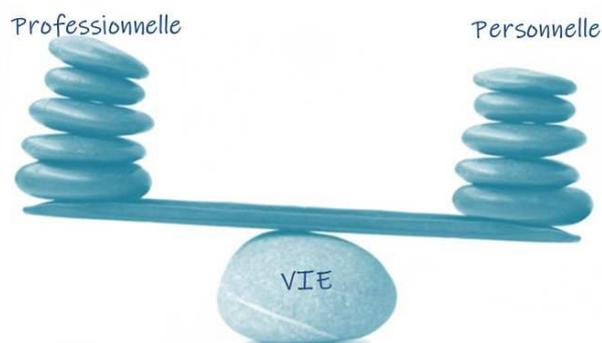
Quelques trucs à essayer :

- Maintenez globalement vos habitudes de vie « pré-confinement » : heure de levée, de coucher, de repas, habillez-vous avant de vous mettre à travailler, prenez une douche, un petit déjeuner... préparez-vous comme une journée de travail !
- Créez-vous des routines, notez, pour vous, le travail que vous avez réalisé chaque jour,
- Et bien-sûr, tout comme vous ne venez pas au SLST, ne télé-travaillez pas le week-end !

Soyez vigilant à séparer vies Privée et Professionnelle,

C'est probablement le moins facile, tant il est facile de se distraire ou de se faire interrompre.

Se contraindre à garder sa limite est important : bien qu'à domicile, les tâches d'ordre personnel ne doivent pas empiéter sur votre travail, l'inverse est aussi vrai.



Quelques trucs à essayer :

- Communiquez vos 'horaires de travail' à tous vos proches.
- Si vos enfants sont à un âge avancé, imposez-leur des règles bien précises : ils ne doivent pas vous déranger lorsque vous travaillez. Si vous étiez au bureau, de toute façon, ils ne vous verraient pas.
- A l'inverse, votre travail ne doit pas déborder sur votre vie privée. Faites comme si vous quittiez votre bureau, éteignez votre ordinateur et déconnectez-vous. Faites autre chose !



Faites des pauses,

Que ce soit du fait de la posture statique ou du fait de l'attention requise, le télé-travail nécessite de faire des pauses.

Quelques trucs à essayer :

➤ Ne restez pas devant votre écran d'ordinateur toute la journée sans faire de pauses. Prenez le temps de respirer, tout comme vous feriez des pauses café, toilettes ou entre collègues.

➤ Si cela peut vous aider à vous distraire, n'hésitez pas à vous fixer la réalisation d'une tâche ménagère. Cela vous aidera à vous recentrer, et vous n'aurez pas l'impression d'avoir perdu votre temps.

➤ Bouger dès que vous le pouvez : Marchez lorsque vous passez un appel ou que vous réfléchissez, faites des étirements à l'intérieur (il existe plusieurs applis de « coatching »...)...

Vis-à-vis de la situation que nous traversons,

La situation sanitaire et le confinement lié peut déjà être bien assez stressant comme cela.

Quelques trucs à essayer :

➤ Penser à favoriser les réflexes permettant de bien dormir : éloigner votre téléphone portable, pas/peu d'écran (une heure) avant de se coucher, lecture d'un chapitre de livre...

➤ Arrêter de vous informer juste avant le moment du coucher : Pour réduire l'anxiété et l'hyper-vigilance nocturne, essayez d'arrêter d'écouter ou de regarder les médias sur la situation actuelle un peu avant d'aller vous aliter.

Etre en télétravail pourrait apparaître pour certaines personnes « culpabilisant » vis-à-vis de ceux qui doivent se rendre sur leurs lieux de travail pour continuer une mission. Pourtant, en étant un acteur « de la distanciation sociale », vous participez aussi à la lutte contre le COVID-19.

Et rappelez-vous :

