



**Comment  
bien vivre  
votre  
télétravail ?**

# Comment bien vivre votre télétravail ?



Chers tous,

Nos habitudes de travail ont changé, probablement pour longtemps.

Aujourd'hui, la situation sanitaire exige que le télétravail dure dans notre entreprise.

Cette situation constitue une vraie rupture dans nos habitudes, dans notre quotidien.

Il est donc nécessaire aujourd'hui de prendre de nouvelles -bonnes- habitudes.

Votre santé physique mais aussi mentale est notre priorité, c'est pourquoi nous partageons avec vous ce guide qui vous permettra de mettre en place de nouvelles routines pour vous préserver.

Vous y trouverez nos meilleurs conseils pour :

1. Rester productif sur le long terme
2. Conserver le lien social, si nécessaire à notre équilibre
3. Garder un bon équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle
4. Prendre soin de votre santé.

Nous avons hâte de vous retrouver au travail, mais tant que cela n'est pas possible, nous vous envoyons nos meilleures pensées via ce petit guide.

# Je délimite les contours de ma vie professionnelle, pour un bon équilibre !

## Des contours physiques

**Je choisis un endroit qui permet de travailler dans le calme.**

Cela n'est pas possible ? Adoptez des bouchons d'oreille ou un casque audio, c'est peut-être le moment de (re)découvrir la musique classique !

**Je m'isole des autres membres de mon foyer.**

Je n'ai pas d'espace dédié au travail à la maison ? Pas de problème. Je m'installe sur la table du salon en rangeant à chaque "transition" mes outils de travail et mes objets du quotidien.

**Je n'hésite pas à afficher un post-it 'Ne pas déranger'**

Sur mon écran ou la porte de mon espace de travail, pour prévenir les membres de ma famille du fait que je suis indisponible.

**Je pense d'abord à mon confort.**

J'éclaire au mieux mon espace de travail, je prends le temps de trouver le siège le plus adapté, de surélever mon écran ou mon ordinateur si cela est nécessaire.



# Des contours temporels

**Je garde le rythme !**

Et je conserve mes habitudes de sommeil 'd'avant'.

**Je m'accorde des plages de pauses régulières**

Par exemple 1 toutes les heures et demie.  
Télétravailler ne veut pas dire être disponible en permanence, pas plus qu'en temps normal.

**Je me déconnecte**

À la fin de la journée et le week-end, je déconnecte. Passée l'heure que je me suis fixée pour la fin de journée, j'arrête de consulter mes mails, j'éteins et je range mon ordinateur.

**Mon temps "à part"**

Je profite de ce temps 'à part' pour faire une vraie pause déjeuner !



## Et des pauses réussies

Notre conseil ? Créez des rituels fixes que vous respecterez et attendrez avec patience !

**J'ai un chien ?**

Je le promène deux fois par jour, à heures fixes, pour marquer le début et la fin de ma journée de travail.

**Besoin de déconnecter en fin de journée ?**

Je vais explorer mon quartier, c'est le moment de trouver de nouvelles bonnes adresses, à tester dès que possible.

**Un épisode par jour !**

Voilà le meilleur moyen de faire durer le suspense et d'attendre la fin de journée avec patience.

**Un café ?**

Je bois d'habitude un café avec mes collègues après déjeuner ? Ils seront ravis que je mette en place une visio avec eux, ou que je leur téléphone pour bavarder un peu !



# Je reste performant, pour être bien dans mon boulot !

## Je m'organise au mieux !



Je m'organise au mieux et je garde ouverts les canaux de communication avec mon équipe !

### J'adopte la to do list

Chaque matin, je note un nombre de tâches réaliste à accomplir, et j'ai le plaisir de les barrer une à une.

### Je me coupe des éléments de distraction

Quand je travaille, je travaille sans source de distraction. J'aurais d'autant plus de plaisir à retrouver la télévision, les réseaux sociaux ou ma série préférée pendant mes pauses ou en fin de journée.

### Je me fixe des horaires de travail

...raisonnables, comparables à ceux du bureau en temps normal si cela est possible. Sinon, je fixe des plages horaires fixes qui me permettent de travailler dans le calme. Quoi qu'il en soit, je garde à l'esprit que je serai moins efficace à long terme si je me fixe des journées de travail de 12 heures.

# Je continue à communiquer au mieux avec les membres de mon équipe

## Je suis bienveillant 'par défaut'

Nous sommes tous dans une situation inédite et faisons face à des difficultés différentes en fonction de nos situations personnelles.

Je mets donc en place autour de moi le climat le plus bienveillant possible.

## J'évite les malentendus

...en définissant avec mon équipe des méthodes de fonctionnement claires, pour la répartition du travail, les horaires et les moyens de communication.

## Je n'ai pas peur de m'exprimer

...si je sens que quelque chose ne va pas ou si je me trouve en difficulté !

## Je fais attention à la façon dont je m'exprime à l'écrit.

Dans un contexte de tension, mes mots peuvent être mal interprétés. Je mets donc les formes dans mes communications : « bonjour », « merci », « s'il vous plaît » ... Une bonne habitude à conserver !

## Je prends régulièrement des nouvelles

...de chacun des membres de mon équipe, pour garder le lien.



# Je suis bien dans ma peau

Le télétravail dure maintenant depuis longtemps et certains peuvent se sentir seuls, isolés, anxieux.

C'est donc le moment de prendre soin de vous, d'accorder une attention particulière à votre bien-être. Personne ne vous le reprochera, et vous serez encore plus efficace !

# Manger, bouger, dormir !



**Je veille à bien manger et à me faire plaisir**

Bon, sain et équilibré, pour profiter de bons moments et garder la forme.

**Je prends des bains de soleil !**

Je téléphone à la fenêtre, je travaille sur le balcon ou dans le jardin, ou même face à la fenêtre ouverte.

**Je me récompense au quotidien !**

J'ai fait tout ce que je voulais faire ? J'ai droit à un carré de chocolat, au film qui m'a toujours fait rire, de regarder un vieil album photo...

**Je mets une alarme sur mon téléphone**

...toutes les heures et demie quand je travaille, et j'en profite pour me lever, m'étirer, marcher un peu.

**Je reste debout !**

Toutes les occasions sont bonnes à prendre pour bouger : du brossage de dents à la cuisine, en passant par le coup de téléphone. Ménage, bricolage, jardinage : c'est le moment d'améliorer en mouvement mon cadre de vie.

**Je m'engage à bouger**

Et je le dis haut et fort à ma famille et mes amis. Que je continue à pratiquer mon sport en l'adaptant aux contraintes du moment ou que je découvre de nouvelles disciplines, peu importe, l'important est de bouger, à horaires et jours fixes. De nombreuses vidéos de cours gratuits sont disponibles en ligne, pour garder le rythme !

**Je continue à prendre soin de moi**

Il n'y a rien de ridicule à continuer à se vêtir, se parfumer... comme pour aller au bureau. Au contraire, c'est bon pour le moral et pour l'image de soi. Le pyjama, c'est toujours seulement pour dormir !

**JE DORS**

Dormir est un excellent moyen de garder la forme physique, et surtout le moral !



## Je continue à échanger avec les autres, au quotidien

Je profite de mes pauses et de mes week-ends pour :

Echanger avec mes proches.

Une photo, une recette, un film ou un article à partager... tous les prétextes sont bons !

Partager

...mes routines, défis, mes nouvelles activités avec mes proches... Et sur les réseaux sociaux ! C'est à cela qu'ils servent, après tout.

Instaurer de nouveaux rituels

On remplace le déjeuner du dimanche par un goûter virtuel...

et on savoure les avantages de ne pas avoir à se déplacer !





