

QUELQUES CONSEILS POUR BIEN VIVRE LE TRAVAIL À DISTANCE ET/OU SON TÉLÉTRAVAIL

Définir des règles de travail

- Séparer la zone de travail et la zone de temps libre
- Pendant le temps de travail :Éteindre la télévision, la radio, les flux d'information en continu pour éviter la distraction. Une musique d'ambiance en fond peu sonore peut néanmoins convenir à certains
- Prévoir un ajustement mutuel: une réunion de service à distance, avec vos collaborateurs, permettra à chacun d'exposer son contexte logistique de confinement
- Faire de vraies pauses à heures fixes loin de sa zone de travail ou de son ordinateur. Des **micro- pauses** toutes les heures (3 à 6minutes : se désaltérer ou boire un café, marcher, fermer les yeux, couper les notifications sonores) peuvent être particulièrement adaptées à la situation de télétravail. Une pause consiste à ne rien faire, ne rien entreprendre.

Planifier ses horaires de travail

- Commencer et terminer, si possible, sa journée à heures fixes
- Convenir d'un rythme de travail avec ses collègues
- Accepter que le rythme soit différent de celui du bureau (horaires décalés voire non-continus)
- Droit à la déconnexion : ne pas attendre de réponse hors des horaires de travail
- Verrouiller son ordinateur dès qu'il n'est plus utilisé

Adapter sa communication

- Limiter les échanges de mails : ne répondre que si votre réponse est nécessaire. Pour les concertations, les explications à nuancer : favoriser les appels et les conversations orales par téléphone
- Ne pas transférer tout azimut, chaque message reçu sans vérifier la source, le public ciblé et la pertinence du message
- Définir des canaux de communication différents selon les types d'échanges : mails, appels téléphoniques, Tchap, visioconférence...
- Organiser des réunions en visioconférence avec partage d'écrans lorsque c'est possible

- Prévoir des temps ludiques entre collaborateurs(café, repas...) en visioconférence, pour maintenir un lien convivial

Concilier vie personnelle et activité professionnelle

- Définir des règles et organiser un planning familial : partager les tâches entre les adultes, notamment à travers un planning de partage des tâches ménagères et de surveillance des enfants
- Responsabiliser les enfants en définissant des règles, notamment les moments pendant lesquels vous ne devez pas être dérangé(e)
- Planifier, si possible, la semaine à l'avance (devoirs scolaires, repas, jeux). En Profiter pour faire des activités de groupe (cuisine, arts plastiques, sport, lectures, jeux)

Veiller à son bien-être

- Accepter de ne pas tout maîtriser dans cette situation exceptionnelle
- Si possible pratiquer une activité physique tous les 2/3 jours, suivre des podcasts ou des tutoriels, lire, ...
- Définir des horaires de télévision, radio, réseaux sociaux pour éviter la surinformation
- Appeler ses proches, amis, collègues et partager son expérience. Entretenir des communications et moments ludiques (repas ou soirées sucrées/salées, visio, karaoké, sport et jeux de société en visio...) avec la famille et les amis
- En cas de baisse de moral, faire quelque chose qui reconforte : appeler un proche ou un collègue, essayer une activité nouvelle, éviter le grignotage. L'alcool ne doit pas être un recours en cas de mal-être ou de tristesse.
Dans toute situation de baisse de moral ou pour d'autres conseils personnalisés, ne pas hésiter à contacter la psychologueclinicienne académique, Arthémis LANCRY par téléphone (0696256147) ou par mail (arthemis.lancry@ac-martinique.fr). Celle-ci vous apportera écoute, soutien, appui et conseil en toute confidentialité.