

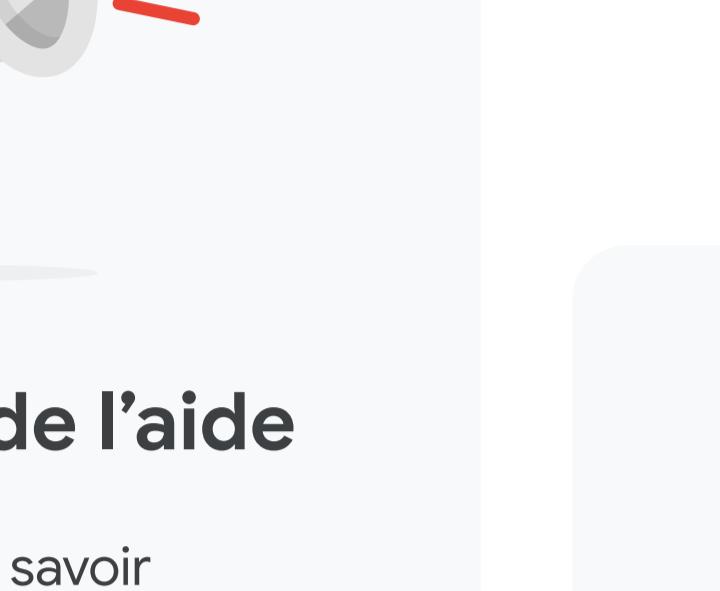
Télétravail quelques semaines plus tard :



Allier bien-être personnel et efficacité au travail

Depuis maintenant plusieurs semaines, nous vivons une situation inédite impactant nos vies quotidiennes et impliquant de repenser notre façon de travailler, d'interagir et de vivre. Au départ, il s'agissait de s'adapter, tester de nouveaux outils et de nouvelles manières de travailler.

Après plusieurs semaines, l'enjeu est à présent d'installer cette nouvelle routine et nouvelle organisation sur la durée afin de maintenir un équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Voici donc quelques conseils pratiques, destinés essentiellement à ceux qui ont la chance de pouvoir travailler à distance, pour allier productivité, bien-être et communication.

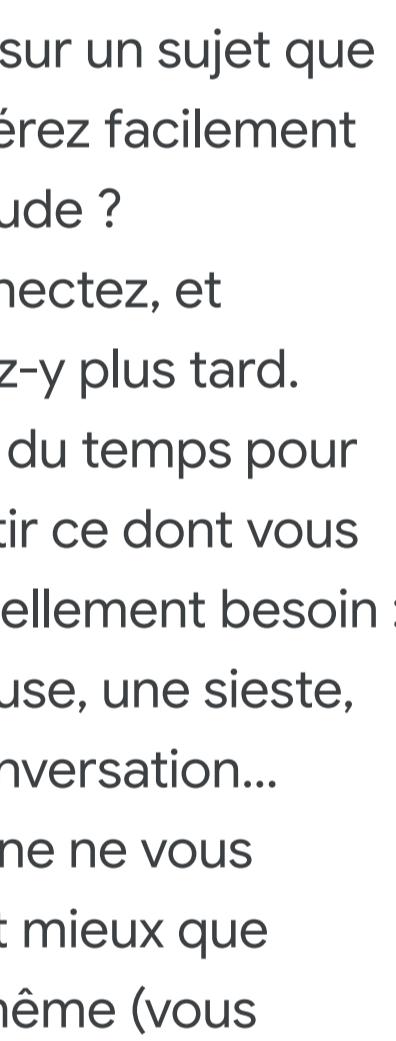


Restez connecté(e), entretenez le contact



Maintenir le contact

Listez les personnes de votre encadrement à contacter chaque jour ou chaque semaine pour vous remonter le moral. Faites-leur savoir si cette période est difficile pour vous, afin qu'ils prennent de vos nouvelles plus souvent.



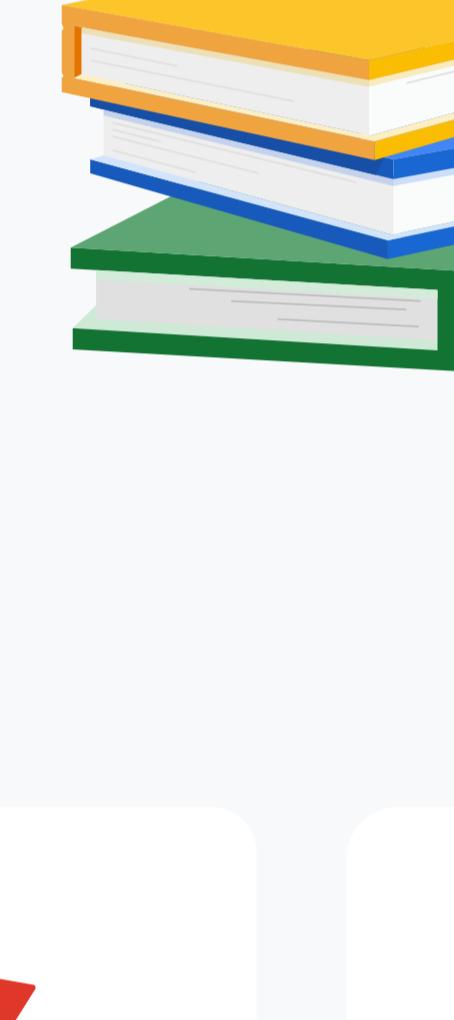
Gérer la solitude

Afin de mieux aborder cette période, communiquez régulièrement via visioconférences et appels téléphoniques. Pour garder le lien, vous pouvez par exemple organiser des e-déjeuners, donnez rendez-vous à votre équipe ou vos amis pour un café virtuel, créez des groupes de discussion informels, en plus des échanges professionnels.



Demander de l'aide

Il est important de savoir demander de l'aide à votre manager ou à vos proches lorsque vous en ressentez le besoin. Cela vous permet de parler, de prendre conseil, ou tout simplement de vous changer les idées.



Aider les autres

Vous désirez vous changer les idées tout en restant productif ? Pourquoi ne pas aider un collègue qui en aurait besoin, ou déconnecter quelque temps en réalisant quelques tâches chez vous ?



Entretien l'esprit d'équipe

Régulièrement, n'hésitez pas à faire des points avec votre manager même s'il n'y a pas d'urgence à traiter. Créez un groupe de discussion avec vos collègues, ouvert durant la journée de travail pour y partager toutes vos questions, votre humeur du moment, vos découvertes, avec légèreté. Si vous êtes manager, essayez de faire des points quotidiens, pour vous assurer que tout va bien du côté de vos collaborateurs.

Prenez soin de vous

S'écouter

Tristesse, insensibilité, anxiété, inquiétude... Nous réagissons tous différemment. Essayez de vous poser pour réfléchir et soyez indulgent avec vous-même. Vous sentez que la pression monte sur un sujet que vous gérez facilement d'habitude ?

Déconnectez, et revenez-y plus tard.

Prenez du temps pour ressentir ce dont vous avez réellement besoin : une pause, une sieste, une conversation...

Personne ne vous connaît mieux que vous-même (vous pouvez vous inspirer du T.E.A. Check-in tools).

Hygiène de vie

Il est facile de faire passer en second plan son hygiène personnelle lorsqu'on travaille à distance pendant de longues périodes.

Toutefois, n'oubliez pas de maintenir votre routine journalière :

une douche peut vous aider à détendre vos muscles et à libérer les endorphines, les hormones du bien-être.

Limiter les facteurs de stress

Chassez les sources de stress inutiles et protégez-vous de l'overdose d'informations anxiogènes en limitant votre exposition aux médias et aux actualités. Si besoin, tenez-vous au courant de la situation via des sources fiables, tels que les sites gouvernementaux.

Maintenir des limites

Lorsqu'on travaille de chez soi, il est parfois difficile de mettre une limite entre sa vie personnelle et sa vie professionnelle. N'hésitez pas à prendre le temps nécessaire pour profiter de votre famille et de vos loisirs dès que possible.

Par exemple, vous pouvez proposer aux personnes vivant avec vous de lister quelques règles définissant un temps de travail seul et un temps libre ensemble.

Favoriser la collaboration

Pour mieux communiquer avec votre entourage, n'oubliez pas de mettre à jour et de partager votre agenda, vos heures de travail et vos canaux de communication préférés avec votre équipe. Communiquez d'autant plus - activez votre micro, faites des retours en direct. Quand cela ne pose pas de problème de votre côté, activez la vidéo lors des visioconférences - se voir les uns les autres fait la différence et montre que vous pensez aux autres et avez de l'empathie pour eux.

[Coin Chill](#), [Pop pour carburer](#), [Cure de Soleil](#), [Jazz feutré](#), [Tubes des années 80...](#)

Garder un esprit vif

Lorsque vous avez l'impression d'être sous l'eau avec votre liste de tâches, ou simplement lorsque vous avez l'impression que vous ne pouvez plus avancer, n'hésitez pas à prendre quelques minutes pour pratiquer la pleine conscience et la méditation, cela vous aidera (par exemple :

[Routine respiration](#) ou [Yoga practice](#)).

Ne pas négliger son confort

Pour un environnement de travail optimal, n'oubliez pas votre confort. Voici quelques exemples qui mettent en lumière de bonnes pratiques ergonomiques ainsi que des conseils sur la protection des yeux, les appareils mobiles, et l'ergonomie en déplacement (par exemple : [Ergonomics 101](#), [Ergonomic experts explain](#) ou [Laptop ergonomics](#)).

Travailler efficacement

Il est parfois difficile de rester concentré. Faire des pauses peut vous aider à vous ressourcer, même s'il ne s'agit que de se dégourdir les jambes ou de s'étirer à la maison ; levez-vous, étirez-vous, et alternez régulièrement votre posture.

Si vous avez du mal à vous imposer une pause, envisagez de configurer des rappels et alarmes sur votre téléphone (par exemple :

s'étirer, méditer, pause café).

Faire un planning

(quotidien et hebdomadaire) et s'y tenir : Lorsque vous le rédigez, n'hésitez pas à en parler avec votre famille pour vous assurer que tout le monde soit au courant, soyez également aligné avec votre équipe et utilisez votre agenda pour planifier votre journée, en incluant les pauses (par exemple : [Format de planning](#)).

Ne pas négliger son confort

Pour un environnement de travail optimal, n'oubliez pas votre confort. Voici quelques exemples qui mettent en lumière de bonnes pratiques ergonomiques ainsi que des conseils sur la protection des yeux, les appareils mobiles, et l'ergonomie en déplacement (par exemple : [Ergonomics 101](#), [Ergonomic experts explain](#) ou [Laptop ergonomics](#)).

Ne pas négliger son confort

Pour un environnement de travail optimal, n'oubliez pas votre confort. Voici quelques exemples qui mettent en lumière de bonnes pratiques ergonomiques ainsi que des conseils sur la protection des yeux, les appareils mobiles, et l'ergonomie en déplacement (par exemple : [Ergonomics 101](#), [Ergonomic experts explain](#) ou [Laptop ergonomics](#)).

Ne pas négliger son confort

Pour un environnement de travail optimal, n'oubliez pas votre confort. Voici quelques exemples qui mettent en lumière de bonnes pratiques ergonomiques ainsi que des conseils sur la protection des yeux, les appareils mobiles, et l'ergonomie en déplacement (par exemple : [Ergonomics 101](#), [Ergonomic experts explain](#) ou [Laptop ergonomics](#)).

Ne pas négliger son confort

Pour un environnement de travail optimal, n'oubliez pas votre confort. Voici quelques exemples qui mettent en lumière de bonnes pratiques ergonomiques ainsi que des conseils sur la protection des yeux, les appareils mobiles, et l'ergonomie en déplacement (par exemple : [Ergonomics 101](#), [Ergonomic experts explain](#) ou [Laptop ergonomics](#)).

Ne pas négliger son confort

Pour un environnement de travail optimal, n'oubliez pas votre confort. Voici quelques exemples qui mettent en lumière de bonnes pratiques ergonomiques ainsi que des conseils sur la protection des yeux, les appareils mobiles, et l'ergonomie en déplacement (par exemple : [Ergonomics 101](#), [Ergonomic experts explain](#) ou [Laptop ergonomics](#)).

Ne pas négliger son confort

Pour un environnement de travail optimal, n'oubliez pas votre confort. Voici quelques exemples qui mettent en lumière de bonnes pratiques ergonomiques ainsi que des conseils sur la protection des yeux, les appareils mobiles, et l'ergonomie en déplacement (par exemple : [Ergonomics 101](#), [Ergonomic experts explain](#) ou [Laptop ergonomics](#)).

Ne pas négliger son confort

Pour un environnement de travail optimal, n'oubliez pas votre confort. Voici quelques exemples qui mettent en lumière de bonnes pratiques ergonomiques ainsi que des conseils sur la protection des yeux, les appareils mobiles, et l'ergonomie en déplacement (par exemple : [Ergonomics 101](#), [Ergonomic experts explain](#) ou [Laptop ergonomics](#)).

Ne pas négliger son confort

Pour un environnement de travail optimal, n'oubliez pas votre confort. Voici quelques exemples qui mettent en lumière de bonnes pratiques ergonomiques ainsi que des conseils sur la protection des yeux, les appareils mobiles, et l'ergonomie en déplacement (par exemple : [Ergonomics 101](#), [Ergonomic experts explain](#) ou [Laptop ergonomics](#)).

Ne pas négliger son confort

Pour un environnement de travail optimal, n'oubliez pas votre confort. Voici quelques exemples qui mettent en lumière de bonnes pratiques ergonomiques ainsi que des conseils sur la protection des yeux, les appareils mobiles, et l'ergonomie en déplacement (par exemple : [Ergonomics 101](#), [Ergonomic experts explain](#) ou [Laptop ergonomics](#)).

Ne pas négliger son confort

Pour un environnement de travail optimal, n'oubliez pas votre confort. Voici quelques exemples qui mettent en lumière de bonnes pratiques ergonomiques ainsi que des conseils sur la protection des yeux, les appareils mobiles, et l'ergonomie en déplacement (par exemple : [Ergonomics 101](#), [Ergonomic experts explain](#) ou [Laptop ergonomics](#)).

Ne pas négliger son confort

Pour un environnement de travail optimal, n'oubliez pas votre confort. Voici quelques exemples qui mettent en lumière de bonnes pratiques ergonomiques ainsi que des conseils sur la protection des yeux, les appareils mobiles, et l'ergonomie en déplacement (par exemple : [Ergonomics 101](#), [Ergonomic experts explain](#) ou [Laptop ergonomics](#)).

Ne pas négliger son confort

Pour un environnement de travail optimal, n'oubliez pas votre confort. Voici quelques exemples qui mettent en lumière de bonnes pratiques ergonomiques ainsi que des conseils sur la protection des yeux, les appareils mobiles, et l'ergonomie en déplacement (par exemple : [Ergonomics 101](#), [Ergonomic experts explain](#) ou [Laptop ergonomics](#)).

Ne pas négliger son confort

Pour un environnement de travail optimal, n'oubliez pas votre confort. Voici quelques exemples qui mettent en lumière de bonnes pratiques ergonomiques ainsi que des conseils sur la protection des yeux, les appareils mobiles, et l'ergonomie en déplacement (par exemple : [Ergonomics 101](#), [Ergonomic experts explain](#) ou [Laptop ergonomics](#)).

Ne pas négliger son confort

Pour un environnement de travail optimal, n'oubliez pas votre confort. Voici quelques exemples qui mettent en lumière de bonnes pratiques ergonomiques ainsi que des conseils sur la protection des yeux, les appareils mobiles, et l'ergonomie en déplacement (par exemple : [Ergonomics 101](#), [Ergonomic experts explain](#) ou [Laptop ergonomics](#)).

Ne pas négliger son confort

Pour un environnement de travail optimal, n'oubliez pas votre confort. Voici quelques exemples qui mettent en lumière de bonnes pratiques ergonomiques ainsi que des conseils sur la protection des yeux, les appareils mobiles, et l'ergonomie en déplacement (par exemple : [Ergonomics 101](#), [Ergonomic experts explain](#) ou [Laptop ergonomics](#)).

Ne pas négliger son confort

Pour un environnement de travail optimal, n'oubliez pas votre confort. Voici quelques exemples qui mettent en lumière de bonnes pratiques ergonomiques ainsi que des conseils sur la protection des yeux, les appareils mobiles, et l'ergonomie en déplacement (par exemple : [Ergonomics 101](#), [Ergonomic experts explain](#) ou [Laptop ergonomics](#)).

Ne pas négliger son confort

Pour un environnement de travail optimal, n'oubliez pas votre confort. Voici quelques exemples qui mettent en lumière de bonnes pratiques ergonomiques ainsi que des conseils sur la protection des yeux, les appareils mobiles, et l'ergonomie en déplacement (par exemple : [Ergonomics 101](#), [Ergonomic experts explain](#) ou [Laptop ergonomics](#)).

Ne pas négliger son confort

Pour un environnement de travail optimal, n'oubliez pas votre confort. Voici quelques exemples qui mettent en lumière de bonnes pratiques ergonomiques ainsi que des conseils sur la protection des yeux, les appareils mobiles, et l'ergonomie en déplacement (par exemple : [Ergonomics 101](#), [Ergonomic experts explain](#) ou [Laptop ergonomics](#)).

Ne pas négliger son confort

Pour un environnement de travail optimal, n'oubliez pas votre confort. Voici quelques exemples qui mettent en lumière de bonnes pratiques ergonomiques ainsi que des conseils sur la protection des yeux, les appareils mobiles, et l'ergonomie en déplacement (par exemple : [Ergonomics 101](#), [Ergonomic experts explain](#) ou [Laptop ergonomics](#)).

Ne pas négliger son confort

Pour un environnement de travail optimal, n'oubliez pas votre confort. Voici quelques exemples qui mettent en lumière de bonnes pratiques ergonomiques ainsi que des conseils sur la protection des yeux, les appareils mobiles, et l'ergonomie en déplacement (par exemple : [Ergonomics 101](#), [Ergonomic experts explain](#) ou [Laptop ergonomics](#)).

Ne pas négliger son confort

Pour un environnement de travail optimal, n'oubliez pas votre confort. Voici quelques exemples qui mettent en lumière de bonnes pratiques ergonomiques ainsi que des conseils sur la protection des yeux, les appareils mobiles, et l'ergonomie en déplacement (par exemple : [Ergonomics 101](#), [Ergonomic experts explain](#) ou [Laptop ergonomics](#)).

Ne pas négliger son confort

Pour un environnement de travail optimal, n'oubliez pas votre confort. Voici quelques exemples qui mettent en lumière de bonnes pratiques ergonomiques ainsi que des conseils sur la protection des yeux, les appareils mobiles, et l'ergonomie en déplacement (par exemple : [Ergonomics 101](#), [Ergonomic experts explain](#) ou [Laptop ergonomics](#)).

Ne pas négliger son confort

Pour un environnement de travail optimal, n'oubliez pas votre confort. Voici quelques exemples qui mettent en lumière de bonnes pratiques ergonomiques ainsi que des conseils sur la protection des yeux, les appareils mobiles, et l'ergonomie en déplacement (par exemple : [Ergonomics 101](#), [Ergonomic experts explain](#) ou [Laptop ergonomics](#)).

Ne pas négliger son confort