



# BIEN VIVRE LE TÉLÉTRAVAIL

EN PÉRIODE DE CONFINEMENT



Dans le contexte actuel de confinement, le télétravail devient la règle pour tous les postes qui le permettent.

Il est important pour leur santé et leur sécurité que les agents soient informés des mesures à adopter pour maîtriser les risques auxquels ils sont exposés en télétravail, notamment du fait de leur environnement de travail à domicile (pas d'espace dédié, bureau inadapté au travail informatique...).

D'autant plus que les conditions particulières de la mise en place de ce télétravail dans le cadre d'un confinement ajoute une dimension psychosociale, présence des enfants au domicile par fermeture des écoles, isolement de l'agent au domicile, et limitation des interactions sociales qui peuvent être à l'origine de stress ou encore de la pratique de conduites inadaptées comme les addictions par exemple.

Aussi il convient de faire un certain nombre de recommandations aux agents pour qu'ils puissent s'organiser au mieux et ainsi rester sereins et efficaces.

# QUELQUES RECOMMANDATIONS

- **DÉFINIR UN ESPACE DE TRAVAIL DÉDIÉ**
- **AMÉNAGER SON POSTE DE TRAVAIL**
- **CONSERVER SES HABITUDES**
- **SE FIXER DES OBJECTIFS ET COMMUNIQUER**
- **APPRENDRE À DÉCONNECTER**
- **CONSERVER UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE**
- **PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE**
- **GARDER UNE ALIMENTATION SAINTE**
- **PRENDRE SOIN DE SON SOMMEIL**

# DÉFINIR UN ESPACE DE TRAVAIL DÉDIÉ

Pour travailler à la maison, la priorité est de délimiter une **zone de travail précise**, lorsque cela est possible un espace de travail **dédié et isolé** afin de ne pas être dérangé. Cela permettra non seulement de mieux se focaliser sur le travail mais également de préserver l'équilibre entre vie privée et vie professionnelle.

En l'absence de bureau, la table à manger sera également adaptée.



# AMÉNAGER SON POSTE DE TRAVAIL

Veiller à aménager votre poste de travail de manière à être bien installé :

- ↳ prévoir un **espace suffisant** autour du poste de travail, afin de faciliter la circulation
- ↳ organiser le cheminement des fils d'alimentation électriques et informatiques de façon à ne pas gêner les déplacements et éviter tout risque de chutes de plain-pied.
- ↳ utiliser un siège si possible avec un pied à 5 branches sur roulettes, avec l'assise et le dossier réglables en hauteur
- ↳ garantir une température comprise entre **20° et 22°** et assurer un renouvellement de l'air de la pièce

1 Clavier +  
écran face à soi

4 Distance œil-  
écran ≈ une  
longueur de bras

3 Pieds complètement à  
plat ou sur un repose-pied



5 IMPERATIF : avant-bras en  
appui sur les accoudoirs ou le  
plan de travail + souris au  
niveau du clavier

6 Le regard doit  
naturellement tomber au  
milieu de l'écran

2 Régler la hauteur et  
l'inclinaison du dossier (voir  
illustration)

# CONSERVER SES HABITUDES



Pour limiter l'impact du télétravail sur son équilibre, il est indispensable de conserver certaines habitudes :

- se **fixer des horaires** : définir l'heure de début et de fin et prévoir l'horaire de sa pause déjeuner, le plus simple est de garder un rythme proche de celui pratiqué en temps normal,
- prendre des **pauses régulières** afin de réaliser des pauses visuelles et d'éviter de maintenir une posture assise trop longtemps (pauses de cinq minutes toutes les heures).

**Le confinement ne doit pas vous inciter à rester en pyjama toute la journée. Mettez-vous en mouvement : lavez-vous et habillez-vous**

# SE FIXER DES OBJECTIFS ET COMMUNIQUER

Pour rester motivé, il est important de se fixer des objectifs de travail et des délais :

↳ **planifier** votre charge de travail sur la semaine pour organiser les travaux à faire selon les priorités, le temps nécessaire. Des points réguliers avec le supérieur hiérarchique sont par ailleurs nécessaires.

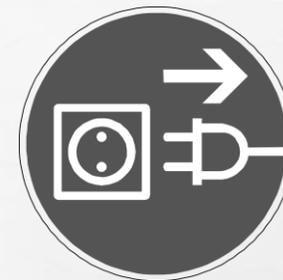
Pour contrer le sentiment d'isolement lié au travail à domicile et au confinement :

↳ **garder le contact** avec vos collègues, utiliser les outils de communication à distance : appels, sms, mails, tchats, documents partagés, visioconférence...



**Il est important de conserver un rythme de travail journalier et de garder du lien social, même à distance.**

# APPRENDRE À DÉCONNECTER



En télétravail comme au bureau, il faut se fixer des limites et s'y tenir. Des horaires fixes permettront de cloisonner vos activités. Accordez-vous des pauses mais résistez à la tentation de regarder des séries ou faire d'autres activités...

En dehors du temps de travail, **déconnectez-vous** des outils numériques professionnels.

**Lorsque l'on se rend à son travail, il a un début et une fin, ce principe doit être respecté en télétravail**

# CONSERVER UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

#BOUGEZCHEZVOUS

**RESTEZ  
CHEZ VOUS**

Rester à la maison est actuellement un mot d'ordre qui doit être respecté.

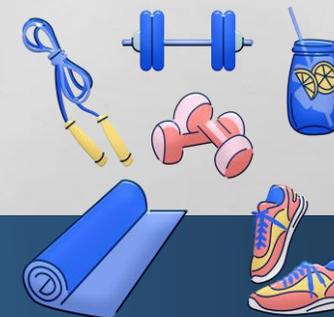
Pour autant, il est important, pour passer au mieux cette période, de garder une **bonne hygiène de vie**.

# PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE



Face à la réduction de nos déplacements, pour rester en forme, il est conseillé de pratiquer de l'activité physique quotidienne.

- sortir **s'aérer** : dans son jardin si cela est possible ou à l'extérieur dans la limite autorisée
- pratiquer des **exercices physiques** à la maison : marcher, monter/descendre les escaliers, faire de la corde à sauter... (de nombreuses applications de sport gratuites pour téléphone mobile existent avec des programmes de cardio, renforcement musculaire, yoga...)



# GARDER UNE ALIMENTATION SAINES

Une alimentation saine et équilibrée, favorise également le bien-être :

→ **3 repas** par jour

→ à heures fixes

→ **complets** (légumes, féculents, viande, poisson ou œufs, produits laitiers, fruits, eau)

Éviter les grignotages ainsi que les consommations d'alcool, de tabac et de drogue.

Pour vous aider : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



# PRENDRE SOIN DE SON SOMMEIL



Pourquoi ne pas profiter de la réduction du temps consacré aux déplacements quotidiens pour **dormir plus**. Cependant il est important de maintenir un rythme :

→ heure de coucher et lever fixes comme quand on se rend au travail.

Éviter de rester couché dans la journée au risque de générer des difficultés d'endormissement et d'insomnie.

TRAVAILLEZ, LISEZ DES LIVRES, REGARDEZ DES FILMS, JOUEZ À DES JEUX VIDEO, DESSINEZ, REFLECHISSEZ, ECRIVEZ, CUISINEZ, DORMEZ, JOUEZ DE LA MUSIQUE, ECOUTEZ DE LA MUSIQUE, CHANTEZ, DANSEZ DANS LE SALON, OCCUPEZ-VOUS DE VOS PLANTES VERTES, APPELEZ DE VIEUX AMIS, FAITES DE LA GYM, JOUEZ AVEC VOS ENFANTS, OU NE FAITES RIEN DU TOUT MAIS...

# RESTEZ À LA MAISON

CA N'A JAMAIS ETE AUSSI FACILE DE SAUVER DES VIES



# BON COURAGE À TOUS