



La résilience en ces temps de télétravail

› Contexte

En raison des nouvelles mesures prises par les autorités, de nombreuses personnes poursuivront leur travail depuis leur domicile dans les jours et semaines à venir. Si certaines personnes ont l'habitude de faire du télétravail, pour d'autres, cette situation est tout à fait inédite. Parce que travailler de chez soi peut nécessiter une adaptation, voici quelques conseils pour rendre vos journées de travail agréables et productives.

› Que pouvez-vous faire ?

1. Équilibre

Garder l'équilibre entre travail et vie privée peut paraître plus facile en travaillant de chez soi, mais travailler de chez soi peut également représenter un piège. Établir un **emploi du temps** en indiquant les périodes de travail et de détente permet d'apporter structure et clarté. Vous pourrez ainsi vous fixer des délais sans devoir commencer à travailler dès l'aube et terminer très tard le soir. Il est important de conserver de la structure dans sa journée : s'habiller le matin, prendre son petit-déjeuner et 'se rendre à son lieu de travail'.

C'est pourquoi il est important de se créer un **lieu de travail** précis à la maison. L'idéal est de travailler dans une pièce isolée ! Si c'est impossible, on peut bien évidemment travailler sur la table de la cuisine. L'important est de ranger tous les jours son espace de travail afin de pouvoir se détacher de son travail, tant physiquement que mentalement.

Enfin, établissez des **règles claires avec votre supérieur et vos collègues** : quand êtes-vous joignable, à quelle heure commencez-vous et terminez-vous votre journée de travail, votre horaire de travail est-il flexible et dans quelle mesure ?

Garder de la structure et pouvoir se concentrer ne sont bien entendu pas choses aisées lorsqu'il faut cohabiter avec **ses enfants et son/sa partenaire**. Pour vous y aider, découvrez quelques chouettes astuces pratiques dans notre article « Faire du télétravail avec des enfants en âge scolaire à la maison ».

2. Contacts sociaux

Rester chez soi, ce n'est pas se couper de toute forme de contact social. La distanciation sociale n'implique pas la déconnexion sociale. Certes, il est primordial de limiter au maximum les contacts physiques, mais maintenir les autres formes de contact social est essentiel en cette période ! Les gens ont besoin de recevoir du soutien et de l'écoute, ou d'avoir une chouette conversation pour se changer les idées. Outre les contacts familiaux et amicaux, **le contact avec**

ses collègues est donc aussi très important : discutez des tâches, échangez des astuces pour faire face à cette situation, et continuez à vous soutenir, comme vous le feriez à d'autres moments. Soyez créatif ! On peut par exemple prendre sa **pause-café** ou sa **pause de midi** avec ses collègues via Skype, comme on le ferait d'habitude. Le monde du numérique offre de nombreuses possibilités de garder le contact : le téléphone, le chat, les mails, whatsapp, ... ! On peut aussi organiser une réunion debout en vidéoconférence après le lunch : chaque jour, un membre différent de l'équipe fera part d'une astuce ou d'une anecdote comique concernant la gestion du télétravail, la famille, la combinaison des deux, l'alimentation, l'activité physique, etc. en ces temps de crise du coronavirus.

On peut également utiliser cette méthode alternative de communication pour rester en contact avec sa famille et ses amis. Même si on ne peut pas être présent physiquement, le **soutien social** est tout aussi crucial ! Apprenez à vos

grands-parents à utiliser Skype, organisez un e-péro (comprenez un apéritif via les médias sociaux) à l'occasion de l'anniversaire d'une amie ou faites du sport ensemble par vidéochat.

Si vous en avez la possibilité, faites une **bonne action** : contactez un voisin ou un membre de votre famille qui peut avoir besoin de votre aide et demandez-lui si vous pouvez lui rapporter quelques courses. Le contact n'en sera que meilleur et cela vous fera du bien à coup sûr !

3. Détox digitale

En dehors de ses avantages, le monde numérique peut toutefois favoriser un sentiment d'angoisse dans la situation que nous connaissons actuellement, notamment en raison de la profusion d'informations sur la crise, des images inquiétantes qui sont partagées, et des informations erronées qui sont parfois diffusées via les médias sociaux. Veillez également à ne pas vous laisser submerger par le FOMO (Fear Of Missing Out – la peur de rater quelque chose). Pour se tenir au courant des informations essentielles, il suffit de consulter les sites d'information et les médias sociaux quelques fois par jour, à des **moments fixes** par exemple. Il est également important de (dé)limiter le flux d'informations afin de pouvoir rester concentré sur son travail et s'accorder le repos mental nécessaire. Tout comme on limite le **temps** que nos enfants passent **sur écran**, on peut appliquer des règles similaires à sa propre exposition aux écrans.

Pour maîtriser son angoisse, il est important de se concentrer suffisamment sur les **moments positifs** : tenez à jour une liste des choses que vous avez accomplies, notez-y chaque jour quelques éléments positifs qui vous ont étonné, reposez-vous suffisamment (8 heures par nuit en moyenne) et bougez ! Les promenades à pied ou à vélo dans la nature, et l'observation d'animaux ont un effet particulièrement apaisant. Écouter ou jouer de la musique permet également de se détendre, alors laissez libre cours à vos cordes vocales.

4. Mode de vie sain

Le temps que l'on gagne en travaillant de chez soi peut être mis à profit pour rester suffisamment en mouvement ! En cette période, l'activité physique reste en effet quelque chose de très important pour garder une bonne forme physique d'une part, et surtout pour protéger sa santé mentale.

Recherchez le **grand air et le soleil** et allez vous promener pendant la pause. L'air frais, le mouvement et la lumière du soleil contribuent au développement de sensations plus positives et vous aident à retrouver la concentration nécessaire pour poursuivre votre travail. On peut également rester actif en travaillant : bouger et marcher en téléphonant, faire quelques exercices d'étirement. Pour intégrer une activité physique d'intensité modérée dans votre quotidien, suivez les programmes en ligne des centres de fitness ou faites du vélo. Non seulement, cela vous fera bouger, mais cela contribuera aussi à apporter une **diversité** suffisante dans votre journée.

Bien entendu, avoir une **alimentation saine** est également primordial. Ici aussi, le message est le même : mettez à profit le temps gagné en travaillant de la maison. Soyez créatif avec les aliments achetés en magasin et cuisinez un maximum de produits frais. Hydratez-vous suffisamment en buvant de l'eau ou du thé, et optez au maximum pour des en-cas sains comme des fruits frais ou des fruits à coque. Bien entendu, vous pouvez vous permettre une petite douceur sucrée ou salée à des moments bien précis, cela ne peut que faire du bien de s'accorder un petit plaisir de temps en temps. Essayez toutefois de le faire avec modération et adaptez les quantités en fonction de votre degré d'activité physique.

› Informations utiles

Cohezio, votre service externe de prévention et protection au travail, est à votre service pour offrir un soutien psychosocial aux travailleurs qui en éprouvent le besoin.

N'hésitez pas à faire appel à nos services dans cette période difficile par le biais de notre adresse mail sec.rim@cohezio.be ou via le 02/533.74.88. Cohezio est là pour vous. Prenez bien soin de vous et des personnes qui vous entourent.