

CONFINEMENT et ...TÉLÉTRAVAIL

5 CONSEILS POUR MIEUX LE VIVRE !

La période actuelle impose à de nombreux salariés un télétravail intermittent, quasi-total ou total qui n'a rien d'anodin. Même s'il s'agit d'une situation provisoire, elle dure depuis un moment et durera probablement tant que les directives gouvernementales n'annonceront pas un réel déconfinement. La Cfdt sait que le télétravail dans le cadre du confinement n'est pas une partie de plaisir. Les télétravailleurs-euses doivent jongler entre le télétravail, la vie personnelle, les éventuelles gardes d'enfants avec parfois les devoirs à assurer, tout ça dans des journées qui ne font que 24 heures ! Evidemment, le télétravail couplé au confinement n'est pas vécu de la même manière selon que l'on habite dans un appartement ou une maison avec un extérieur. Il y a aussi le problème des outils qui ne sont pas toujours aussi bien adaptés qu'au bureau. Bref, autant de raisons qui peuvent faire que le télétravail, qui, en temps normal, peut être source de moins de stress et de temps de trajet, devienne contraignant et pas simple à vivre dans le cas du COVID-19.

La Cfdt Sapn a élaboré 5 conseils basiques afin de mieux vivre le télétravail en confinement. La Cfdt a agrémenté ce tract de quelques dessins à l'humour parfois un peu potache, mais c'est sa contribution pour vous changer les idées et vous faire sourire en ces temps difficiles.



1. TROUVER UN LIEU OU L'ON SE SENT BIEN !

L'idéal serait d'avoir une pièce dédiée, avec un espace de travail aménagé. Malheureusement, vous n'avez pas tous cette possibilité. C'est encore plus vrai dans un contexte où les espaces de vie (et de travail) doivent être partagés avec le reste de la famille. Même dans ce cas, l'important est de réserver un lieu à soi où l'on se sent bien et où l'on peut s'aménager un espace de travail.

2. STRUCTURER SA JOURNÉE !

Un peu d'activité physique en début ou fin de journée, prendre son petit déjeuner, s'habiller, faire une pause musicale... A chacun de trouver les activités qui peuvent aider à structurer la journée. Ne pas être tenté par une sorte de « laisser aller », mais au contraire faire comme si vous alliez vous rendre au bureau. L'important est de se créer de nouvelles habitudes, de nouveaux repères au quotidien.

CONFINEMENT LA NATURE REPREND SES DROITS



3. S'ÉTIRER, FAIRE DES PAUSES ET DÉCONNECTER !

En télétravail plusieurs heures devant son ordinateur, la fatigue visuelle et musculaire se fait vite sentir. Il est important de faire des pauses, comme pour les clients ! Toutes les deux heures, la pause s'impose ! Faites des exercices d'assouplissement ! Pendant la pause déjeuner et à la fin de la journée, pensez à déconnecter !



4. MAINTENIR LE LIEN SOCIAL !

Le confinement est pesant : nous ne sommes pas dans une situation de télétravail classique où l'on peut voir ses collègues régulièrement. Passer un petit bonjour via le téléphone ou les réseaux sociaux à un-e ami-e ou à un-e collègue permet de ne pas rompre le lien social. Participer aux solidarités qui s'organisent peut faire partie des solutions pour maintenir des relations humaines.

Garder le contact...
...Avec ses proches !
PLUS DE BATTERIE,
PLUS D'INTERNET !!
J'AURAIS DÛ M'ARRÊTER PLUS TÔT... GRR



5. RESTER COOL !

Visioconférences qui ne valent pas le contact humain, enfants à la maison, outils manquants ou mal adaptés : oui, la situation est loin d'être idéale, mais essayez de garder à l'esprit que c'est exceptionnel et que ça permet de vous protéger et de protéger les vôtres. Dans ce contexte de crise sanitaire, il faut accepter que vous ne puissiez pas tout faire comme d'habitude. Votre (télé)travail reste indispensable !

CONFINEMENT LES NERFS LÂCHENT !



La Cfdt vous remercie pour cette abnégation.

FAQ Cfdt COVID-19, n'hésitez pas à vous connecter sur :

https://www.cfdt.fr/portail/srv1_1100672/-8

Vous pouvez également poser votre question à l'adresse suivante : covid-19@cfdt.fr

Rejoignez-nous sur notre site <https://cfdt-groupesane.fr>