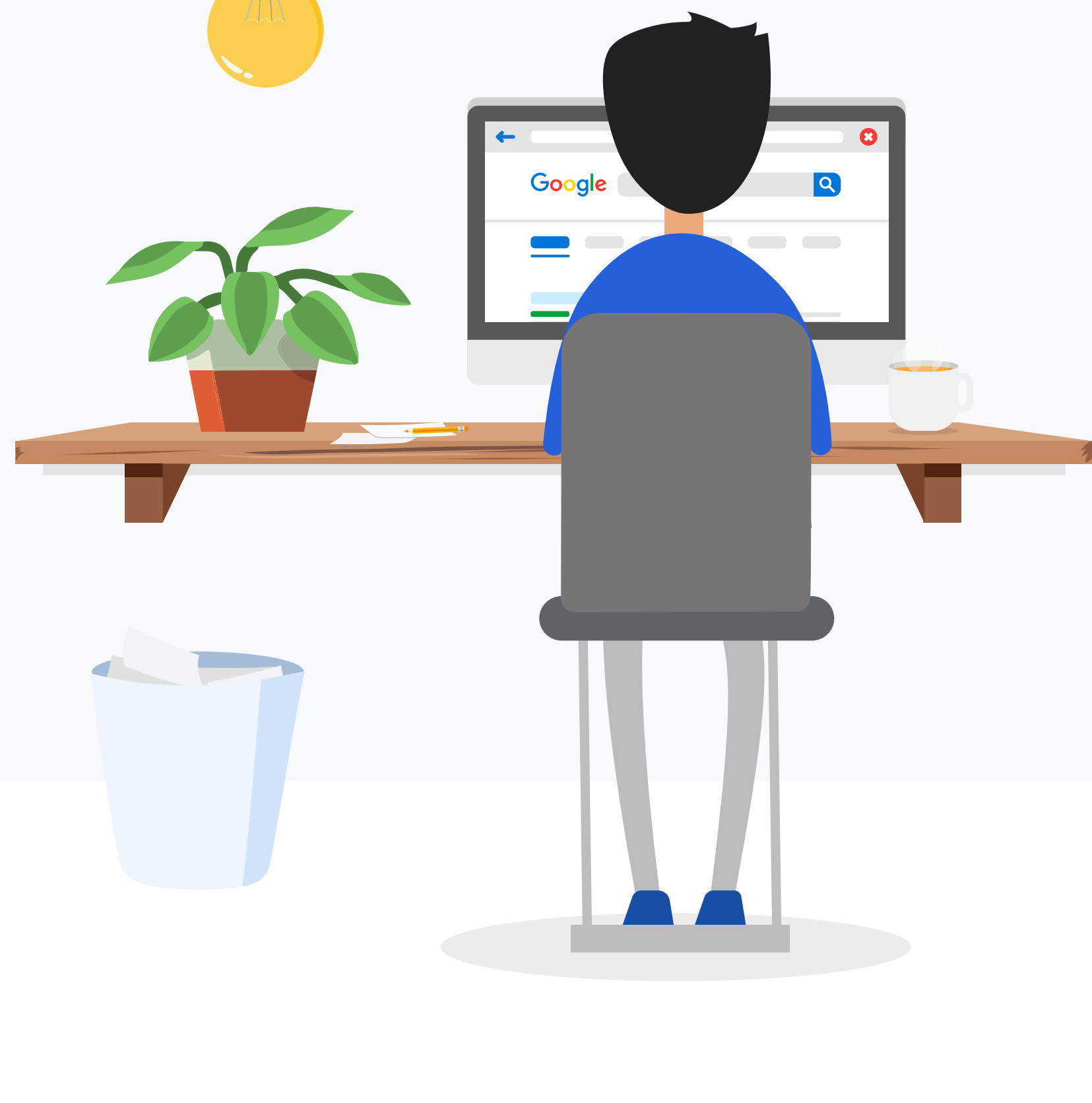


Télétravail

quelques semaines plus tard :



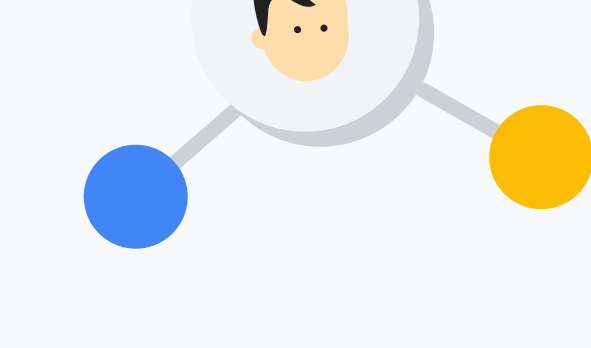
Allier bien-être personnel et efficacité au travail

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



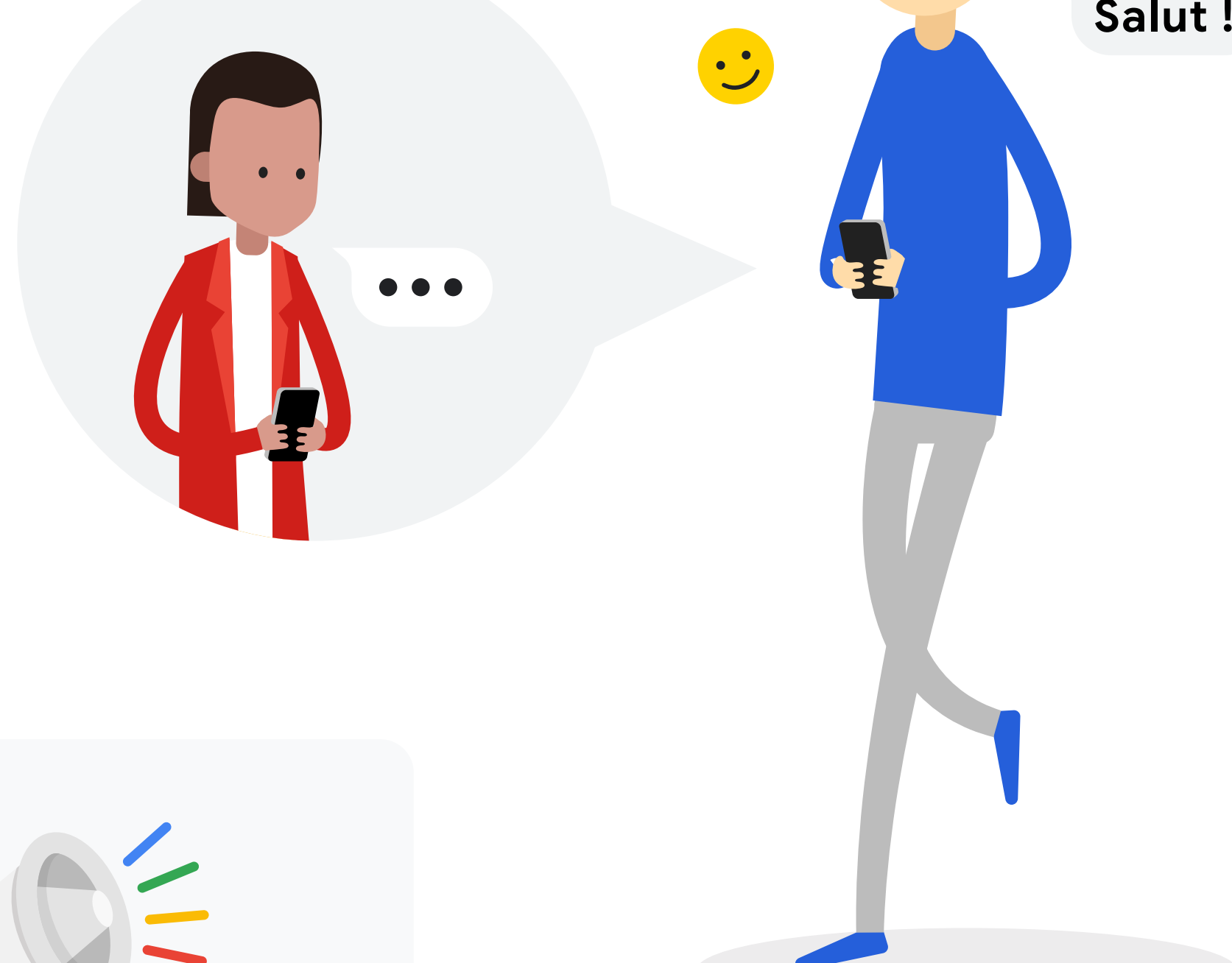
Maintenir le contact

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.



Salut !



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 ?



Entretenir 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



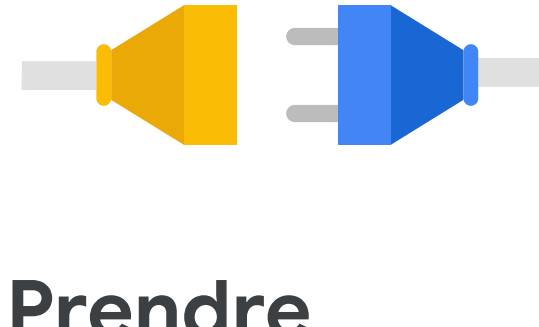
S'écouter

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](#)).



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.



Prendre le temps de déconnecter

Pensez à vos yeux ! N'oubliez pas de faire des pauses pour détourner le regard de votre ordinateur et de votre téléphone. Envisagez de planifier un temps d'écran maximal dans votre journée que vous ne dépasserez pas. Certains smartphones vous indiquent votre temps d'écran quotidien ainsi qu'un détail d'utilisation pour chaque application : pourquoi ne pas essayer de paramétrer votre temps d'utilisation ?



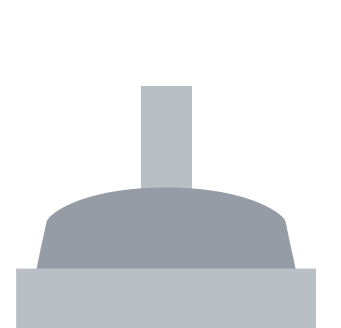
Continuer ses soins

Adaptez votre suivi médical, si vous suivez un traitement de santé régulier, discutez avec votre médecin de la façon dont vous pouvez le poursuivre depuis le confort de votre maison.



Dormir suffisamment

Ne pas dormir suffisamment peut entraîner dans une mauvaise spirale, en plus de réduire l'immunité ou affecter la capacité à penser clairement et à prendre de bonnes décisions. Le maintien d'un rythme de sommeil régulier est particulièrement important.



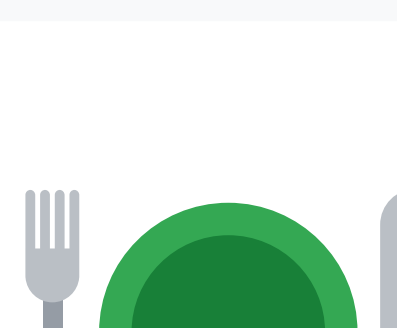
Hygiène de vie

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.



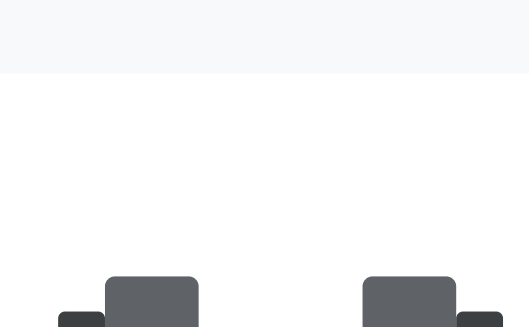
Maintenir des limites

Lorsqu'on travaille 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 vivants avec vous de lister quelques règles définissant un temps de travail seul et un temps libre ensemble.



Bien manger

Cela semble évident, mais pendant cette période, essayez de manger des repas réguliers pour renforcer votre immunité et vous donner de la force. N'hésitez pas à manger des fruits ou du gingembre et de l'ail qui sont particulièrement bons pour votre système immunitaire. Et le plus important, n'oubliez pas de boire, en particulier des boissons chaudes.



Rester en forme

L'exercice augmente les hormones du bien-être, les endorphines, et diminue les hormones du stress, le cortisol. Alors, restez fidèle à votre routine habituelle ou essayez quelque chose de nouveau. L'important est de garder votre corps actif. Vous pouvez suivre les chaînes de fitness YouTube et vous entraîner à la maison ou dans votre jardin (par exemple, [Initiation de Yoga avec ELLE](#), [Lucile Woodward](#), [Entraînement avec la Légion Étrangère](#) ou [utilisez des Applications de fitness](#) pour suivre votre entraînement).



Musique

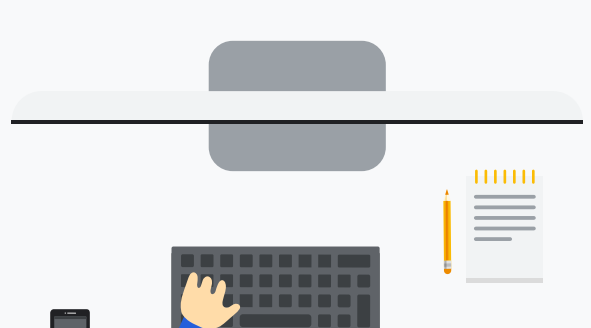
Rien de mieux que d'écouter votre musique préférée pour vous rendre heureux ! Vous pouvez allumer la radio ou aller sur YouTube Music, puis écoutez votre playlist préférée : [Coin Chill](#), [Pop pour carburant](#), [Cure de Soleil](#), [Jazz feutré](#), [Tubes des années 80...](#)



Prendre soin de son corps

Douleurs corporelles ou fatigue ? N'attendez pas de ressentir des symptômes physiques pour faire une pause. Par exemple, prenez une sieste, faites une sieste, méditez 5 minutes (par exemple : [7 min Yoga Boost](#), [Tutoriel l'Équipe Challenge](#) ou [La routine étirement](#)).

Travailler efficacement



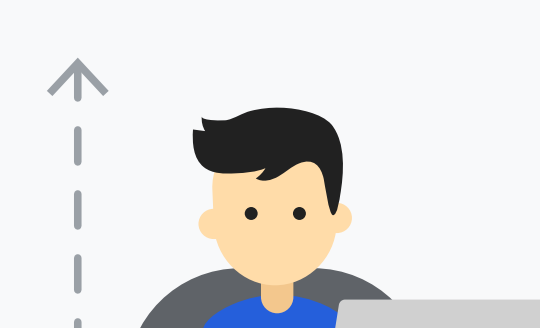
Définir son espace de travail

Si vous le pouvez, il est recommandé de créer un espace de travail chez vous qui soit distinct de celui de votre vie personnelle. Évitez de travailler dans votre chambre, pendant que vous passez du temps en famille, ou pendant les repas. Dans tous les cas, essayez au maximum de créer un lieu de travail calme et confortable.



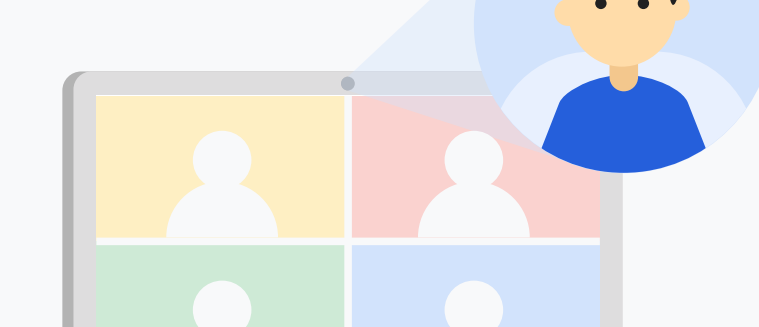
Faire des pauses

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, envisagez de configurer des rappels et alarmes sur votre téléphone (par exemple : s'étirer, méditer, pause café).



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 : [Ergonomie 101](#), [Ergonomic experts explain](#) ou [Laptop ergonomics](#)).



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.



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](#)).



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](#)).