

5 CONSEILS POUR MIEUX VIVRE LE TÉLÉTRAVAIL EN CONFINEMENT



La CFDT défend la généralisation du télétravail et prône un télétravail pendulaire qui permet aux salariés d'être présents 2 ou 3 jours dans l'entreprise.

La période actuelle impose à de nombreux salariés un télétravail total qui n'a rien d'anodin. Même s'il s'agit d'une situation provisoire, elle risque néanmoins de durer plusieurs semaines. Nous avons échangé avec celles et ceux qui jonglent (difficilement !) entre télétravail, activités manuelles et devoirs... avec des journées qui ne font que 24 heures. Nous en avons tiré 5 conseils pour mieux vivre le télétravail en confinement.



1. TROUVER UN LIEU OÙ L'ON SE SENT BIEN

L'idéal serait d'avoir une pièce dédiée, avec un espace de travail aménagé. Malheureusement, nous n'avons pas tous cette possibilité, encore plus dans un contexte où les espaces de vie (et de travail) doivent être partagés avec le reste de la famille. Le plus important est certainement de trouver un lieu où l'on se sent bien et de pouvoir s'y 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.e de trouver les activités qui peuvent aider à structurer la journée. L'important est de se créer une nouvelle routine du quotidien.



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, de se lever, de s'étirer régulièrement (au moins toutes les 2h). Surtout, pendant la pause déjeuner et à la fin de la journée, on pense à déconnecter complètement.



4. MAINTENIR LE LIEN SOCIAL

Le confinement peut être pesant : nous ne sommes pas dans une situation de télétravail classique où l'on peut voir ses collègues régulièrement. Les outils numériques (téléphone, visio, réseaux sociaux, etc...) sont un moyen de maintenir du lien avec ses collègues ou ses ami.es. Passer un coup de téléphone à un.e collègue ou un.e ami.e pour la pause-café, parler à son voisin, participer aux solidarités qui s'organisent peuvent être des solutions pour maintenir le lien social.



5. RESTER COOL...

Serveurs surchargés, enfants à la maison, postes de travail pas forcément adaptés : le confinement peut être pesant. Oui, la situation est loin d'être idéale, mais gardez à l'esprit qu'elle est exceptionnelle. Dans ce contexte, il faut accepter que l'on ne peut pas tout faire comme d'habitude.

Que vous puissiez télétravailler un peu, beaucoup, ou pas du tout, le plus important aujourd'hui c'est de **#RESTERCHEZVOUS !**