

Télétravail : quelles solutions pour associer vie pro et perso en cette période de confinement?

Gérer les enfants, la maison tout en continuant de travailler, voilà le nouveau défi de tous les agents qui sont en télétravail à la suite des mesures prises par le gouvernement concernant le confinement. Comment concilier les dossiers à faire avancer, les réunions en visio, les devoirs, les temps de divertissement, les repas et le maintien des contacts professionnels et personnels ?

I. Du côté travail... Les 5 conseils d'une journée en télétravail

Télétravail offre bien des avantages compte tenu du contexte sanitaire mais, certains se sentiront « coupés » de leur équipe et auront l'impression de perdre en efficacité.

Faire face à ce changement dans la façon de travailler n'est pas tâche facile. Il est indispensable de s'imposer une certaine routine et quelques règles. Voici nos **5 conseils clés pour rester efficace lorsque vous télétravaillez**

Choisissez un lieu, un espace propice au travail



Une pièce libre ou juste un espace dédié au travail où tous les documents de travail peuvent être à disposition... Cela évite la manutention inutile, la perte de temps à sortir et ranger les documents, tout reste sous la main ! Faites au mieux évitez de **mélanger la sphère privée et la sphère professionnelle**. C'est une règle de base du télétravail, qui doit être suivie aussi bien pour votre bien-être que celui de votre entourage.

Planifiez, organisez, responsabilisez



Préparez ce que vous avez à faire...

Listez vos tâches, identifier le temps nécessaire et celui disponible pour les réaliser dans de « bonnes conditions ». Identifiez ce qui demande de la concentration, de la disponibilité, des documents à demander ou à avoir en amont...

Forcez-vous à définir ce qui est urgent, important, non important ...



Le + c'est de voir que des choses avancent ! Gardez à l'esprit que vous n'êtes pas au bureau, que chacun est disponible « comme il peut ».

Restez disponible



Fixez-vous des limites quand même !

Le smartphone, n'aide pas toujours à vous déconnecter. Tout doit avoir son espace-temps ! Une fois la journée terminée... elle l'est ! Pour ne pas se sentir éloigné et ne pas perdre le rythme, **gardez au maximum le contact avec votre équipe et vos collègues**. Par des appels, les mails, le visio ou encore messagerie instantanée pour faire des points informels, réguliers avec vos collègues – vous pouvez les planifier, **restez en lien** ! Nous sommes des êtres sociaux. Des outils collaboratifs peuvent aider à la communication. Ex : trello.com...

Faites confiance

Le télétravail est un bon test de confiance et de lâcher-prise.



Pour travailler en bonne intelligence, chacun se doit de respecter son équipe et lui faire confiance. Il est important de ne pas vouloir tout contrôler. Si la distance n'exclut pas le suivi, elle ne doit pas renforcer non plus les contrôles. Dites-vous que, comme vous, les collègues font vraisemblablement au mieux dans le contexte qui est le leur et qui échappe aux autres.

Accordez-vous des pauses

Faites des pauses régulières.



Équilibrez entre les sollicitations professionnelles et les sollicitations familiales. Une chose après l'autre ! On peut facilement oublier de s'arrêter pour faire une pause, ou même déjeuner. Sortez de votre « bulle » de travail et profitez-en pour décrocher quelques minutes, vous aérer l'esprit...



II. Du côté familial

Quelles solutions pour occuper et s'occuper des enfants tout en travaillant ?

S'organiser en amont

Fixer des horaires de travail (à soi et ses enfants).

« **Morning routine** ! » Se lever une heure avant le petit-déjeuner des enfants permet de lire pour soi... mais aussi de répondre à ses mails et planifier sa journée dans le calme. Le télétravail est plus flexible, mais attention aux journées à rallonge !

Déléguer/prioriser les sujets. Un roulement avec son conjoint ou sa conjointe est vivement conseillé ! Préparation des repas, des temps de jeux, des activités créatives ou des temps calme et des temps scolaires...

Aménager un espace de travail. Tout comme vous, les enfants ont besoin de repères spatiaux et temporels, pour le travail, le jeu, la créativité.... Et ce, afin de les aider à structurer les différents temps de la journée... (En classe, il y a un coin détente, un coin manipulation, un calme, un coin d'artiste...

Etablissez des règles. La situation est exceptionnelle mais les examens ne sont pas annulés et il est important qu'une certaine continuité perdure pour l'équilibre de chacun(-e).

Dialoguez, expliquez 2 fois plus ! Il faut expliquer aux enfants qu'il ne s'agit pas de vacances et rappeler les tâches à effectuer, la responsabilité de l'enfant dans le travail qui lui est confié. EX : Caroline de Haas sur Twitter.

Développer leur imaginaire

Une histoire et Oli ! La Voix Haute, Des histoires en musique, Whisperies, Les P'tites Histoires, La Tablette Magique.

Pour s'informer à n'importe quel âge

Un jour une actu : Podcast de France Info Junior pour s'informer et comprendre le monde.

Promenade imaginaire au pays d'Orsay ou encore **Les Petits Curieux**

La méditation et le sport pour les détendre

L'application **Petit BamBou** propose des exercices de méditation pour aider les enfants à revenir au calme et poser leur esprit.

La sophrologie pour les enfants... Sur le site **Apprendreàéduquer.fr**

Les cours et les exercices pour se maintenir à niveau

Pour continuer à faire travailler le cerveau de vos bambins... **Maxicours**, **Epopia**, **Khan Academy**, **Biblio Manuels**, **Nomad Education**. Mais aussi : L'application **StimArt Coco**.

Du côté Personnel : un équilibre à trouver...

La santé dans l'assiette

Au cours des dernières années, de très nombreux travaux scientifiques ont démontré que des habitudes de vie quotidienne saines, notamment au travers de la nutrition, contribuent à réduire les risques de maladies et d'incapacités. Quelques astuces, idées et programme sur le site **Mangezbougez.fr**

Gardez la forme

N'oubliez pas de vous lever régulièrement. Par exemple, passez vos appels debout, en marchant dans votre appartement / maison

Planifiez-vous des temps d'exercices physiques pour vous rappeler de vous lever, de vous étirer, de marcher.

Incorporez quelques exercices ergonomiques dans votre journée : étirements, des roulements d'épaule, la pression sur une balle anti-stress, etc.

Continuez à faire de l'exercice régulièrement, si vous avez une routine quotidienne c'est l'idéal. Sinon c'est peut-être le moment de passer à l'action...

Sport, exercices, ergonomie et lâcher prise !

N'hésitez pas à télécharger des **applications de sport gratuites** : Seven, sept minutes d'exercice, Nike training club, etc.

Des liens utiles multi-supports qui relient santé et travail : Fiches pratiques sur le site du **CDG60**, des brochures sur le site de l'**INRS**, des vidéos sur Youtube ou autre...

D'autres liens pour vous accompagner dans la gestion physique, mentale et émotionnelle de cette situation particulière. Vous pouvez aussi trouver facilement sur Youtube ou autre des vidéos pour vous accompagner dans une séquence de yoga, de sport, etc.

Gardez un rythme de sommeil sain, 7-8 heures par nuit

