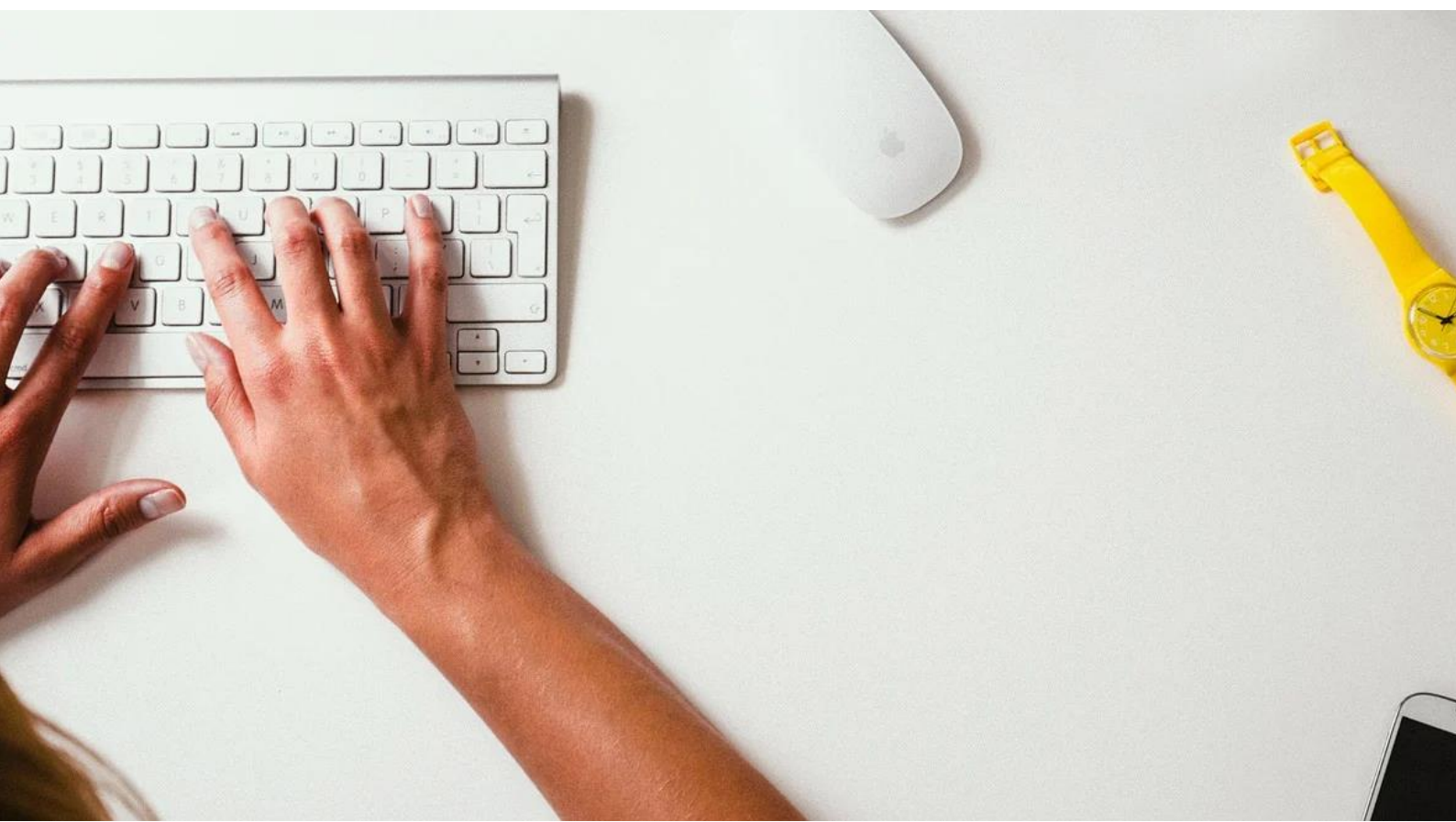


Guide du Télétravail

Rester efficace et en bonne santé

Avril 2020



Nous sommes actuellement tous en télétravail depuis notre domicile au vu des circonstances exceptionnelles liées à la crise sanitaire COVID-19 que nous vivons actuellement.

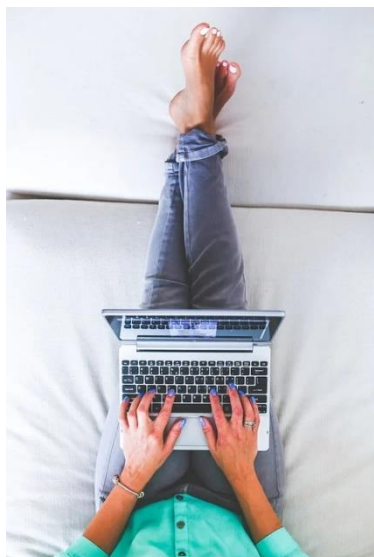
Le télétravail présente de nombreux avantages, mais vous n'êtes pas à l'abri de vous sentir isolé socialement, et encore plus avec la période de confinement que nous vivons, ou encore de perdre de la condition physique. Quelques astuces existent pourtant pour garder la forme et rester productif, même en travaillant chez soi.

Efficacité, bien-être et épanouissement personnel et professionnel sont importants et requièrent plus d'attention en télétravail. Soucieux de vous accompagner au mieux, le Groupe Rocard a réalisé ce petit guide pour vous aider à traverser cette période invraisemblable.

Pour palier certains risques, voici quelques conseils à suivre et développés dans ce guide :

- Se créer un espace de travail
- Se préparer à aller travailler
- Adopter la bonne posture
- Rester actif
- Travailler à heures fixes
- Garder le contact et communiquer
- S'alimenter sainement
- Ne pas oublier sa vie personnelle
- Se protéger du coronavirus

Se créer un espace de travail



Vous pourriez être tenté de travailler depuis votre lit ou encore sur votre canapé. C'est confortable n'est-ce pas ? Malheureusement l'efficacité ne sera pas au rendez-vous...

Vous devez vous couper de toute distraction (même si nous savons que ce n'est pas si simple, surtout lorsque l'on a des enfants à la maison). Aussi, la télécommande ne doit plus vous faire de l'œil.

Créez-vous un espace dédié pour le télétravail, idéalement et si possible éloigné de votre chambre. Ce bureau doit être un lieu de concentration.

Pour être certain d'être productif, votre bureau doit être propre et se trouver au calme.

Notre conseil : Tournez votre bureau vers la fenêtre pour profiter de la lumière naturelle.



Se préparer à aller travailler

Le risque en travaillant depuis chez soi est de perdre la routine qui nous préparait à aller au travail.

Si vous commencez à travailler à 8h mais que vous restez en pyjama jusqu'à 10h vous ne serez pas efficace, c'est psychologique. Cette tenue est associée au sommeil.

Dès le réveil, faites comme si vous deviez sortir : prenez un petit-déjeuner, prenez une douche, habillez-vous, etc.



Adopter la bonne posture

Comme nous le disions, votre canapé et votre lit douillet ne sont pas les bons endroits pour travailler. En plus d'être source de distraction ils sont très mauvais pour votre posture, notamment pour votre dos.

Privilégiez une chaise confortable et soyez bien assis.

En cas de travail avec un ordinateur fixe ou portable avec un clavier et une souris déportés :




- Rehausser l'écran à l'aide de livres ou autres supports (sauf porteurs de verres progressifs) de manière à positionner le bord supérieur de l'écran au niveau des yeux ;
- Respecter une distance entre les yeux et l'écran d'une longueur équivalente à un bras tendu (entre 40 et 70 cm)
- Placer votre clavier et la souris de manière à reposer les avant-bras sur le bureau et les coudes le long du corps

En cas de travail avec un ordinateur portable sans clavier et souris déportés :

- Se rapprocher du bureau et reculer l'ordinateur en gardant les coudes le long du corps



Si le siège est réglable : régler l'assise et le dossier de manière à adopter une posture optimale

Sujet	Recommandations
Assise	<ul style="list-style-type: none"> » Bien se placer au fond du siège, » Vérifier qu'il existe un espacement de quelques cm entre l'assise et les jambes ①, » La largeur d'assise et la densité de mousse doivent être adaptées à la morphologie, » Disposer de l'espacement suffisant pour les membres inférieurs. 
Dossier	<ul style="list-style-type: none"> » Régler le renfort lombaire au niveau du creux en bas du dos, » Laisser le dossier débloqué. Le dossier doit accompagner les mouvements du dos. Le dos doit pouvoir s'étirer à l'arrière quand l'utilisateur le souhaite. 
Hauteur	<ul style="list-style-type: none"> » Relâcher les épaules et former un angle de 90° avec les coudes, » Régler les accoudoirs pour permettre aux coudes de reposer dessus, » Régler la hauteur du siège pour permettre aux accoudoirs et au plan de travail d'être au même niveau. Les accoudoirs sont un prolongement du plan de travail et doivent être à la même hauteur. » Si les pieds ne touchent pas le sol, fournir un repose-pieds. 

Si le siège n'est pas réglable :

- Lorsque les coudes sont plus bas que le bureau, positionner un coussin sur l'assise de manière à ce que l'angle bras/avant-bras soit compris entre 90 et 135 ° ;
- Disposer un coussin sur le dossier pour combler le creux lombaire ;
- Constituer un repose-pied (à l'aide de livres ou tout autre support stable) si les pieds ne touchent pas le sol.

Rester actif

Changer de position pour travailler n'est pas suffisant pour rester en forme. Il est important de sortir quelques minutes de votre bureau pour prendre l'air et vous dégourdir les jambes.

Il est important de faire quelques exercices d'étirement pour détendre le corps et l'esprit. Voici un module ci-après que nous vous conseillons de pratiquer une fois le matin et une fois l'après-midi. Il est important de préserver son corps même quand on pratique une activité professionnelle sédentaire.

Une fois ressourcé, vous retrouverez toute votre concentration et serez plus efficace.

N'oubliez pas aussi de vous réserver des créneaux horaires pour vous détendre et/ou faire du sport.



Module à pratiquer une fois le matin et une fois l'après-midi pour rester actif en télétravail :



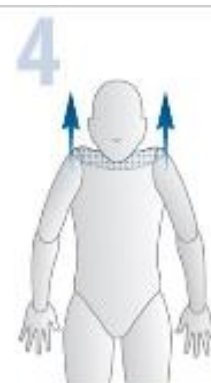
10 à 20 secondes – 2 fois



8 à 10 secondes de chaque côté



15 à 20 secondes



3 à 5 secondes – 3 fois



10 à 12 secondes pour chaque bras



10 secondes



10 secondes



8 à 10 secondes de chaque côté



8 à 10 secondes de chaque côté



10 à 15 secondes – deux fois



Secouez-vous les mains pendant 8 à 10 secondes.

Travailler à heures fixes

Une grande majorité de télétravailleurs admettent avoir des temps de travail quotidien plus élevés et c'est peut-être votre cas. Vous faites une pause déjeuner plus courte, ou alors vous travaillez plus tard, etc.

Pour être plus efficace, vous devez vous imposer des horaires fixes.

Vous pouvez aller plus loin en tenant un emploi du temps précis. Le tout est de pouvoir évaluer et de prendre conscience du temps de travail qu'il vous reste.



Garder le contact et communiquer

En tant qu'être humain nous avons naturellement besoin de liens sociaux, que ce soit dans notre vie professionnelle et personnelle.

Prévoyez des rendez-vous téléphoniques ou en visioconférence avec vos collègues ou vos clients pour sortir de cette routine imposée.

Durant votre temps libre, parlez avec vos amis, votre famille. Ce sera le moment de réactiver les réseaux sociaux que vous aurez coupés pour être concentré sur votre travail durant la journée.



S'alimenter sainement

Nous avons tous notre petite réserve de biscuits salés ou sucrés... Et en travaillant non loin de ces tentations il est facile d'aller piocher quelques poignées.

Si vous vous dites que c'est exceptionnel vous pourriez être surpris de voir à quel point cela peut vite devenir une habitude.

Pour rester en bonne santé et garder de l'énergie cette pratique est à éviter. À l'inverse, prévoyez des aliments sains et des plats équilibrés dans votre frigidaire.



Ne pas oublier sa vie personnelle

Maintenant que vous vous êtes imposé des limites il est temps de profiter aussi de votre vie personnelle.

Et ce n'est pas parce que votre bureau se trouve chez vous que c'est une raison pour y retourner durant le week-end. Le fait de pouvoir aménager votre espace de travail dans une pièce à part vous permet de fermer la porte le soir et de n'y revenir que le lendemain, ou le lundi matin.

Durant votre temps libre profitez de votre famille et de vos amis, pratiquez une activité physique, bref, faites-vous plaisir !

Protégez-vous toujours du coronavirus

Ce n'est pas parce que vous êtes confinés pendant la pandémie que vous n'irez pas faire vos courses, acheter du pain ou faire un tour (avec vos enfants ou votre chien). Alors n'oubliez pas les consignes à commencer par les basiques.

Et surtout prenez soin de vous et de vos proches !

