

## SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL CORONAVIRUS (COVID-19)

# Télétravail Conseils pour se réorganiser

Pour beaucoup d'entreprises, la crise du coronavirus a bouleversé la manière de travailler. Si le métier et les conditions techniques le permettent, de nombreux collaborateurs ont recours au télétravail pour éviter la propagation du virus. En quelques jours, ce nouveau mode d'organisation du travail a ainsi dû être implémenté à plein temps dans de nombreuses entreprises, sans forcément qu'une réflexion en amont sur sa mise en place ait pu être menée. Certes, le télétravail comporte plusieurs avantages, mais également certains risques potentiels pouvant engendrer du stress et des difficultés chez les collaborateurs : isolement social, absence ou manque de clarté des objectifs, outils inadaptés, difficulté de conciliation entre la vie professionnelle et la vie privée et familiale, pensées négatives et envahissantes empiétant sur le temps de travail, etc.

C'est pourquoi, le télétravail ne s'improvise pas et implique une réorganisation de notre manière de travailler. Comment gérer au mieux cette situation et ne pas se laisser submerger ? Afin de vous aider durant cette période, nous vous proposons ici quelques conseils en matière d'organisation du travail à la maison :

- **Conservez votre routine de travail.** Préparez-vous le matin avant de commencer le travail comme vous le feriez en temps normal. Enfilez une tenue confortable mais convenable.
- **Planifiez vos journées en vous fixant des objectifs réalistes.** Il est important de prioriser vos tâches et de répartir votre charge de travail sur la journée et la semaine. N'hésitez pas à faire un point régulier avec votre supérieur hiérarchique en lui faisant également part de vos obligations privées et familiales afin d'adapter au mieux vos objectifs à vos contraintes actuelles.
- **Fixez-vous des plages horaires et respectez-les.** Surtout en cette période de confinement, il est crucial de faire la distinction entre les phases de travail et celles de repos. Evitez par exemple de finir tard le soir, il est connu que le travail sur écran peut diminuer la qualité du sommeil à cause du bleu de l'écran qui empêche la sécrétion de mélatonine. Planifiez des horaires de travail fixes et essayez de les respecter (on a tendance à travailler plus longtemps en home office).
- **Renseignez votre calendrier en ligne et mettez à jour votre statut régulièrement.** « Disponible », « absent », « occupé », ces informations seront utiles à vos collègues, collaborateurs ou supérieurs hiérarchiques pour savoir quand ils peuvent vous solliciter ou non et vous permettra de vous octroyer des plages horaires pour des tâches qui nécessitent plus de réflexion.

- **Définissez les outils de communication à privilégier.** Mails, téléphone, chat, applications de visioconférence, etc., les canaux de communication se multiplient avec le télétravail. Il est important de savoir quels outils utiliser et avec qui, ceci afin de ne pas « polluer » la transmission des informations nécessaires à une bonne communication à distance.
- **Restez en contact avec votre équipe, vos collègues et managers.** Il est important de garder le contact, que ce soit lors de réunions téléphoniques ou de manière plus informelle pour des pauses café en visioconférence. Attention, le contact est important mais veillez à ce que le nombre de « prises de contact » reste raisonnable compte tenu des éventuelles contraintes de chacun.
- **Demandez du soutien.** Que ce soit pour un problème technique, l'assistance à l'utilisation d'un outil informatique ou la gestion de vos tâches, n'hésitez pas à sollicitez votre manager, vos collègues ou encore le service informatique, comme vous le feriez si vous étiez au bureau.
- **Faites des pauses régulières** et bougez souvent afin d'éviter de rester assis trop longtemps. Nous recommandons une pause de 5 minutes toutes les heures.
- **Créez un rituel de « déconnexion ».** Lorsque vous terminez de travailler, déconnectez-vous du travail en effectuant une action qui symbolise ce moment. Par exemple : éteindre l'ordinateur et le ranger (si ordinateur portable), déconnecter votre numéro de téléphone et/ou adresse de messagerie professionnel, quitter la pièce dans laquelle vous travaillez en fermant la porte, changer de tenue, mettre de la musique, etc.
- **Informations relatives au Covid-19.** Cette période pouvant être ressentie comme anxiogène, évitez d'aller regarder les informations plusieurs fois par jour et ne consultez que des sources officielles.
- **Prenez soin de vous.** Si vous ressentez du stress, de l'angoisse ou si avez besoin d'une aide psychologique ou d'urgence, ne restez pas seul-e et demandez de l'aide.

Voici quelques liens/contacts utiles :

- **Vous vous faites du souci, avez besoin de parler à quelqu'un ou ressentez des pensées suicidaires :**
  - Vous trouverez des informations sur le site internet [Santépsy.ch](http://Santépsy.ch)
  - La ligne d'aide **143** (La main tendue) offre une écoute et un soutien 24h/24h et 7j/7j par téléphone (numéro gratuit et anonyme)
- **Si vous vous sentez menacé-e, vous cherchez de l'aide ou une protection :**
  - Les sites internet : <http://violencequefaire.ch/> et <https://www.opferhilfe-schweiz.ch/fr/>
  - En cas d'urgence, contactez la police au numéro **117**

- **Si la situation actuelle est vécue difficilement par votre enfant ou adolescent :**
  - Vous trouverez diverses informations sur le site internet [Ciao.ch](http://Ciao.ch)
  - La ligne d'aide **147** (Pro Juventute) offre une écoute et un soutien 24h/24h et 7j/7j par téléphone (numéro gratuit et anonyme)
- **Pour obtenir des informations et faire une évaluation de votre niveau de stress :**
  - Le Stress-Check personnel sur le site [Stressnostress.ch](http://Stressnostress.ch)
  - Le site internet [n burnout.ch](http://n burnout.ch)
- **De manière générale, différents spécialistes de la santé sont disponibles pour vous apporter une écoute attentive, notamment :**
  - Votre médecin généraliste
  - Votre psychologue / psychothérapeute / psychiatre : les consultations sont souvent maintenues en visioconférence ou sous forme de tchat
  - Un groupe de psychologues suisses offre son soutien gratuitement de 09h00 à 12h00 et de 13h30 à 22h30, 7j/7j, par tchat et vidéo-tchat sur le site internet [tamadeus.ch](http://tamadeus.ch).

Tous les spécialistes de F4S, notamment nos psychologues du travail, restent bien entendu à votre disposition pour répondre à toutes vos questions à ce sujet.