

## Guide succinct du télétravail

Bientôt, en raison de l'épidémie de coronavirus, des milliers de personnes vont être amenées à travailler pour la première fois depuis leur domicile.

Environ 1,5 million de personnes travaillent chez elles et cette pratique est de plus en plus répandue. Ainsi, si vous n'êtes pas en auto-isolément, mais que l'on vous a demandé de travailler à distance, quel est le meilleur moyen de rester efficace et motivé ? Voici cinq conseils importants pour y parvenir :



### 1 Habillez-vous

Pour certains, la perspective de rester en pyjama toute la journée est l'aspect le plus attrayant du télétravail. Mais vous laver et vous habiller va non seulement gonfler votre moral, mais aussi vous mettre psychologiquement en condition pour travailler. Porter une tenue formelle dépend de votre tempérament et du type d'emploi que vous exercez. Certaines personnes trouvent que s'habiller de manière professionnelle est bon pour le moral et également utile en cas de visioconférence. Porter des vêtements convenables incite également davantage à sortir de chez soi. De même, changer de tenue une fois vos tâches achevées aide votre cerveau à comprendre que la journée de travail est terminée.

### 2 Mettez des limites

Si vous êtes employé par une entreprise, vous aurez probablement des heures de travail fixes, et il est important de les respecter lorsque vous faites du télétravail. Soyez prêt à commencer votre journée à la même heure que celle où vous arrivez généralement au bureau ou à votre lieu de travail et terminez au même horaire que d'habitude. À la fin de la journée, il est préférable d'éteindre votre ordinateur et de ranger vos documents et autres objets. Concernant l'espace, prévoyez un endroit spécifique et séparé où vous pouvez vous installer, idéalement avec un bureau et une chaise bien ajustés, semblables à ceux de votre lieu de travail.

### 3 Sortez faire une promenade (si vous n'êtes pas en auto-isolément)

Travailler chez soi ne doit pas être synonyme de rester enfermé toute la journée. Votre trajet domicile-travail ne vous manquera probablement pas, mais il garantit que vous sortez de chez vous au moins une fois par jour. Alors, mettez vos chaussures et sortez vous aérer. Une perspective nouvelle vous aidera aussi à dépasser vos blocages psychologiques et vous apportera un nouveau regard sur les tâches qui vous posent problème.

### 4 Communiquez – Conversations via Teams ou Skype

Si vous travaillez à domicile, il y a de fortes chances que vous soyez seul, vous ne serez donc pas distrait par les conversations de vos collègues et autres bruits de bureau. Au travail, vous êtes plus susceptible d'interagir avec des collaborateurs, mais à votre domicile, vous pouvez passer toute la journée sans parler à quiconque, ce qui peut être source d'isolement. Prenez le temps d'organiser des [visioconférences sur Teams](#) ou décrochez votre téléphone et engagez une vraie conversation, plutôt que de toujours utiliser les e-mails et la messagerie instantanée. Lorsque vous passez la journée à travailler seul, appeler des gens et avoir une conversation peut être beaucoup plus stimulant et même productif qu'une série d'e-mails.

### 5 Faites régulièrement des pauses

Il est bien d'avoir une routine lorsque l'on travaille à distance, mais le travail ne doit pas pour autant devenir monotone et vous ne devez pas rester scotché à votre écran toute la journée. Il est important de faire régulièrement des pauses visuelles et de vous lever et de bouger comme vous le feriez à votre bureau. Des études ont également montré que de courtes pauses tout au long de la journée sont plus bénéfiques que des pauses plus longues et moins fréquentes. De nombreux télétravailleurs recommandent la [technique Pomodoro](#), une méthode de gestion du temps qui divise votre journée de travail en intervalles de 25 minutes. Chaque intervalle est suivi d'une pause de cinq minutes. Il est important de vous lever, vous étirer, bouger et même de vous promener quelques instants pour faire une pause dans votre travail et reposer vos yeux.

#### Aides supplémentaires que vous pourriez trouver utiles :

[Gestion du temps – Travailler à domicile](#)

[Travailler à domicile en période de coronavirus](#)

[Coronavirus : comment travailler efficacement à domicile ?](#)

