

AH LE TRAVAIL A DISTANCE EN CONFINEMENT

Ça vous gagne !

Mais



Voilà, cela fait deux semaines que vous pratiquez du travail à distance nommé **télétravail !**

Rappel de la définition juridique :

le télétravail est un mode d'organisation du travail dont l'objectif est de mieux articuler vie personnelle et vie professionnelle.

Il existe un décret qui détermine ses conditions d'exercice :

- **quotité des fonctions pouvant être exercées sous la forme du télétravail,**
- **nécessité d'une demande de l'agent,**
- **durée de l'autorisation,**
- **mentions que doit comporter l'acte d'autorisation.**

Sont exclues du champ d'application du présent décret les autres formes de travail à distance (travail nomade, travail en réseau...).

C'est notamment ainsi que normalement le télétravail demande :

qu'ont le fasse pas plus 2ou 3jours par semaine

d'avoir un bureau, du matériel informatique permettant de travailler sur les logiciels métiers de la structure.

D'avoir une pièce fermée ou tout du moins un temps/espace sans être à gérer dans ce même espace travail et famille.

Or nous ne sommes pas en télétravail , juste en travail à distance dans le cadre du plan de continuité des activités pour répondre au besoin de maintenir un niveau minimal d'activité en cas de survenance d'évènements exceptionnels comme une pandémie.

Par conséquent, nous vivons un temps de confinement inédit qui va nous permettre d'expérimenter, de rire, d'avoir des doutes, d'hurler, d'inventer.

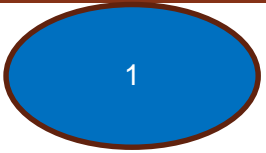
Je vous propose donc de faire le point sur ces situations qui peuvent être à la fois positives et contraignantes. Quelques recommandations qui ne demandent qu'à être complétées.

Une maison



cliquez sur les numéros

REVEIL



POINTS POSITIFS	POINTS DE VIGILANCE
<ul style="list-style-type: none"> -Réveil très tranquille -Pas de trajets -Pas besoin de s'habiller particulièrement 	<ul style="list-style-type: none"> - Oublier le réveil à la longue et perdre un rythme de travail

RECOMMANDATIONS	VOS ASTUCES
<ul style="list-style-type: none"> - Garder des habitudes « timées »- garder au moins les plages fixes de la structure ou du service - S'habiller, mais vous pouvez garder vos chaussons - Un petit coucou sur whatsapp ou à un ou une collègue, le matin <p>Pour éviter le sentiment d'isolement ou d'être noyée par les « affaires familiales » !!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le week end dormez comme vous 	

VOLUME DE TRAVAIL

POINTS POSITIFS

- On va avoir du temps pour les traiter
- un moyen d'augmenter ses capacités de concentration et ainsi de travailler mieux et plus vite.
- particulièrement adaptée à des tâches comme l'instruction de dossiers ou la rédaction de rapports.

POINTS DE VIGILANCE

c'est tous les jours contrairement au télétravail classique on peut avoir une lassitude, une impression de ne plus rien avoir à faire de s'éparpiller

RECOMMANDATIONS

- Avec votre responsable, établir des objectifs soit sur une journée, soit sur une semaine. Faire le point régulièrement
- Echanger sur les difficultés rencontrées avec votre responsable et/ou vos collègues
- Vous pouvez établir une liste avec des plages horaires
- Pourquoi pas prévoir aussi des rendez-vous de travail collaboratif avec des collègues pour vous donner des objectifs
- Ce temps peut servir pour des lectures et/ou analyse de documents
- Mais aussi pour se former. Il existe des mooc très intéressants

VOS ASTUCES

ECHANGE AVEC LES COLLEGUES

POINTS POSITIFS

éviter de s'isoler
 permettre de se rassurer
 faire partie d'un groupe
 se motiver

POINTS DE VIGILANCE

se laisser distraire
 car parfois on est beaucoup plus bavard par les réseaux sociaux

RECOMMANDATIONS

Pour ne pas perdre le sentiment d'appartenance au collectif de travail il faut communiquer :
 whatsapp pour remplacer la machine à café
 se retrouver à certaines heures
 prendre le temps d'échanger et de se détendre pour éviter une tension déjà importante dû à cette double, voire triple expériences :
 confinement/télétravail/enfants à suivre scolairement et à gérer

VOS ASTUCES

ECHANGE AVEC LES CHEFS

POINTS POSITIFS

- Continuer à avoir un cadre, des objectifs
- Se rassurer sur son travail
- faire partie d'une équipe

POINTS DE VIGILANCE

- Un sentiment d'isolement
- Un sentiment de manque de visibilité sur les objectifs et sur le travail exécuté pour un responsable mais aussi pour l'agent

RECOMMANDATIONS

Communication de proximité au sein même des équipes à préciser pour répondre aux préoccupations ou aux inquiétudes particulières des agents et des responsables. Elle doit rassurer, guider prévoir des rendez-vous réguliers individuels et/ou collectifs
 utilisez plusieurs canaux de communication
 tél / mail/ whatsapp

VOS ASTUCES

ECHANGE AVEC LES USAGERS

POINTS POSITIFS	POINTS DE VIGILANCE
<p>-Continuité du service</p>	<p>-Une impression de surmenage par tous les appels, particulièrement dans un environnement confiné à partager avec la famille</p>
RECOMMANDATIONS	VOS ASTUCES
<p>- Préciser des heures d'ouverture, voire les réduire pour vous permettre de fermer la porte et/ou le téléphone</p> <p>- De pouvoir répondre de façon concentrée aux usagers</p> <p>on dit faire une chose à la fois est beaucoup plus efficace !</p>	

LIEU DE TRAVAIL

POINTS POSITIFS	POINTS DE VIGILANCE
<ul style="list-style-type: none"> -Pouvoir concilier vie professionnelle et vie familiale -Pouvoir travailler dans un certain confort : choisir la pièce que l'on veut pièce, changer de lieu dans la journée 	<p>une interpénétration entre vie professionnelle et vie personnelle : empiéter sur sa vie privée pour terminer son travail, vice et versa.</p>

RECOMMANDATIONS	VOS ASTUCES
<ul style="list-style-type: none"> -Respecter des plages horaires qui peuvent être définies avec votre responsable durant lesquelles vous pouvez être contacté, pour laisser des temps de concentration. A communiquer aussi à la famille -Fermer la porte sur ces plages de concentration et mettre en sourdine tous réseaux sociaux Eviter de travailler dans un lieu commun à toute la famille qui vous amènerait à installer chaque matin votre espace, quand par exemple les enfants font leurs devoirs. Vous gèrerez deux activités. -Un cagibi peut faire l'affaire, si en plus celui-ci a une porte. -Travailler dans votre chambre, sur votre lit, pourquoi pas, mais ayez une porte à fermer et/ou un temps et une durée dédiée au travail. Si il y a risque, on peut multiplier les pauses mais qui auront été programmées à l'avance et expliquer à la famille et à votre responsable ; il faut donc travailler par objectifs N'oubliez pas la déconnexion 	

LA CUISINE

POINTS POSITIFS

-lieu convivial et de pause qui ressemble l'espace professionnel machine à café
 -il fournit aussi toute alimentation
 il est aussi cet espace d' « apprentissage » et de partage pour les enfants, vraie pause quand on devient professeur de ses enfants dans la journée . Ils ne comprendraient pas, d'être dans un espace d'abord familial sans pouvoir partager des activités avec vous autre que la surveillance de leurs devoirs

POINTS DE VIGILANCE

-les gâteaux avec les enfants , oui mais il faut un bon stock de fourniture de base !
 -la nourriture est rassurante, gare au grignotage !
 -y a une table, le café : faites attention à ne pas privatiser cet endroit !!
 Attention aux couteaux, les urgences ne vous prendront pas !

RECOMMANDATIONS

Décidez d'un rythme de journée pour caler toutes les activités
 Organisez vous avec vos enfants des rendez-vous à la cuisine : « on se retrouve à telle heure », tu finis ton devoir, je finis telle tâche et je vais à la cuisine.
 Ca marche aussi pour ceux qui n'ont pas d'enfants

VOS ASTUCES

LES PLACARDS ET LES COURSES

POINTS POSITIFS

-Il faut remplir les placards et, muni de son autorisation, il est possible d'y aller à l'heure que l'on veut.

POINTS DE VIGILANCE

-Un placard durant un confinement se vide particulièrement vite !

RECOMMANDATIONS

Dans la limite des capacités d'achat dans les magasins, prévoyez de faire une liste de prévoir des menus pour la semaine

VOS ASTUCES

LES REPAS

POINTS POSITIFS

N'oubliez pas votre pause du repas.
 l'intérêt de travailler à la maison est de ne pas être contraint en termes de temps
 on peut préparer tranquillement le repas
 c'est un moment convivial avec la famille

POINTS DE VIGILANCE

- Grignoter plutôt que de faire un vrai repas
- Continuer à travailler le soir

RECOMMANDATIONS

à chacun son rythme, certains préfèrent commencer tôt, d'autres plus tard. Mais il est essentiel d'avoir une régularité pour ces temps de pause
 Tout en respectant les exigences de « présence bureau », utilisez les horaires de travail pour se donner des plages horaires et diversifier ses temps

VOS ASTUCES

ET PUIS, Y A LA VIE QUI DETEND ET QUI PEUT STRESSER

**il est rappelé qu'un travail intensif sur
un poste mal adapté peut engendrer
des effets sur la santé (fatigues
visuelles, troubles musculo-
squelettiques (TMS), stress).**

Changer d'activités peut être profitable

LA CONSONNE DE JEU

POINTS POSITIFS	POINTS DE VIGILANCE
<ul style="list-style-type: none"> -Une petite pause jeu peut permettre de détendre l'esprit !! ou autre activité -Ca peut faire travailler la vivacité d'esprit -Bien placée par exemple au moment délicat de la sieste et de la baisse d'attention -Cela peut être un temps convivial et même qui peut vous permettre de développer des compétences de travail en équipe !! 	<ul style="list-style-type: none"> -De ne pas voir le temps passé ! -De s'éparpiller et de procrastiner

RECOMMANDATIONS	VOS ASTUCES
<ul style="list-style-type: none"> -Prévoyez un rendez-vous régulier dans la journée -Une sonnerie pour vous rappeler que votre pause est terminée !! 	

LA SIESTE ou UNE PETITE SERIE

POINTS POSITIFS

-Essentiel de dormir pour réactiver l'énergie et l'esprit

POINTS DE VIGILANCE

De se laisser prendre par ses rêves à laisser passer le réveil de la sieste !

RECOMMANDATIONS

- Une sieste de 20 minutes suffit à recharger les batteries.
- N'hésitez pas si vous sentez que vous refaites 2 fois la même chose en essayant de vous concentrer.
- Allez donc vous assoupir un peu sur votre canapé et non pas sur votre lit , avec une musique de fond type radio (s'il n'y a pas d'enfants)

VOS ASTUCES

LA SIESTE ou UNE PETITE SERIE

POINTS POSITIFS

-Essentiel de dormir pour réactiver l'énergie et l'esprit

POINTS DE VIGILANCE

De se laisser prendre par ses rêves à laisser passer le réveil de la sieste !

RECOMMANDATIONS

- Une sieste de 20 minutes suffit à recharger les batteries.
- N'hésitez pas si vous sentez que vous refaites 2 fois la même chose en essayant de vous concentrer.
- Allez donc vous assoupir un peu sur votre canapé et non pas sur votre lit , avec une musique de fond type radio (s'il n'y a pas d'enfants)

VOS ASTUCES

BRICOLAGE ET JARDINAGE

POINTS POSITIFS

- Prendre l'air dans son jardin ou son balcon s'aérer
- Se faire du bien en changeant de mouvements, en regardant autre chose

POINTS DE VIGILANCE

- Se laisser prendre par le retard pris sur la pelouse à tondre, la chaise à réparer ...
- Se mettre en « sur activité » parce que vous culpabilisez d'être chez vous et de ne pas avancer sur tout ce qu'il y a faire dans une maison

RECOMMANDATIONS

- Changer d'activité pour changer le type d'attention, éviter un certain immobilisme
- Se prévoir des plages horaires

VOS ASTUCES

SPORT

POINTS POSITIFS

Facile à gérer quand on le veut
 Quelques exercices entre deux tâches
 garder la forme

POINTS DE VIGILANCE

se décourager au bout de la 2^{ème} semaine

RECOMMANDATIONS

prévoir des plages horaires : début de journée midi, fin de journée
 prévoir des rendez-vous virtuellement collectifs par exemple , facile avec tous les sites de salle de gym qui vous proposent des entrainements spéciaux confinement
 ne soyez pas ambitieux : juste aller marcher durant 30 minutes après chaque repas peut suffire
 vous pouvez aussi courir derrière vos enfants (à 1 mètre), leur piquer leur corde à sauter !
 mais soyez prudents, les urgences ont autre chose à faire !!

VOS ASTUCES

DEVOIRS DES ENFANTS

POINTS POSITIFS	POINTS DE VIGILANCE
<p>Un moment à partager avec les enfants</p>	<p>Se retrouver à gérer deux professions faire monter une tension pour tout le monde</p>
RECOMMANDATIONS	VOS ASTUCES
<ul style="list-style-type: none"> -Attention, vous n'êtes pas professeur ! on vous demande de donner un cadre si vous n'y arrivez pas, ne vous rajoutez pas cela. -Les inviter à des heures de bureau comme vous, sauf qu'il faut que vous fassiez des pauses plus souvent pour les accompagner , les féliciter de l'effort fait -Cela peut être un bon moyen pour vous organiser : le temps qu'ils fassent tel devoir, vous faites telle tâche. Vous les laisser en autonomie le temps possible suivant l'âge . 	

LE PATIO RIME AVEC APERO

POINTS POSITIFS	POINTS DE VIGILANCE
<p>Pas de sortie, retrouver des temps conviviaux : whatsapp apéro bon moyen de compenser et en plus pas de voiture à prendre ! compenser cette contrainte</p>	<p>heu, la bière coule à flot !</p> <p>énervement</p> <p>fatigue</p>

RECOMMANDATIONS	VOS ASTUCES
<ul style="list-style-type: none"> -Avec modération ! -Trouver d'autres activités de compensation, le tricot par exemple, c'est bien le tricot ?! 	

RECAPITULONS !

- Nous sommes en travail à distance dans le cadre d'une situation exceptionnelle qui ne permet pas d'installer de façon pérenne un rythme, qui nous demande d'être quotidiennement à gérer cette situation et non pas 2 ou 3 jours.
- Organisez votre journée en plage horaire pour vous permettre d'assumer le plus possible d'activités professionnelles et personnelles
- Ne pas se donner des objectifs ambitieux que ce soit pour le travail, les enfants, les activités type sport... profitez du temps présent
- Se tromper pour permettre de trouver son rythme c'est possible !
- Communiquer régulièrement par voie électronique avec les collègues, vos responsables mais aussi oralement



A consulter

Sur le site du CDG 81, des conseils de nos spécialistes

<https://www.cdg81.fr/>