

MTES

Réussir sa journée de télétravail : quelques conseils

publié le 1er avril 2020

Travailler chez soi, se confiner pour restreindre la propagation de l'épidémie : une pratique qui n'a rien d'évident lorsque l'on n'en a pas l'habitude. Voici quelques conseils pour structurer vos journées de travail à domicile.

Levez-vous comme si vous alliez au bureau

Pas de transports pour aller travailler, mais il faut garder le rythme du reste de la journée ! Levez-vous à l'heure habituelle. Prenez une douche, un bon petit déjeuner, et faites exactement comme si vous alliez sortir de chez vous. Accordez-vous un peu de temps avant d'attaquer la journée de travail en forme.

Choisissez un endroit propice à la concentration

Installez-vous à une table, de préférence sur un bureau dans une pièce dédiée ou dans votre salon. Les autres pièces (chambre, cuisine) sont à bannir. Faites de cet endroit un lieu propice au travail et à la concentration. Il faut qu'à cette table vous ayez l'impression de sortir du cadre de votre intérieur et d'être au bureau. Avoir un vrai bureau simplifie les choses : vos documents, ordinateur, et autres outils de travail ont une place réservée. N'hésitez pas à bien ranger ce lieu avant de commencer votre journée de travail.

Faites-vous un planning de travail

Faites-vous un planning précis, notez-le et respectez-le ! Chaque matin, avant de plonger dans le travail, passez-le en revue pour avoir une meilleure idée de ce à quoi va ressembler votre semaine et votre journée.

Restez en contact avec vos collègues

Communiquer est fondamental. Il est important de continuer à dialoguer avec vos collègues et votre hiérarchie tout au long de la journée, via les différentes messageries instantanées et ou les applications de visioconférence.

Ne laissez pas le travail empiéter sur votre vie et détendez-vous

Travailler de chez soi, c'est aussi savoir s'auto-réguler et ne pas se laisser déborder. Séparez bien vie privée et vie professionnelle. Il faut garder la notion du temps en sachant aussi prendre des pauses, tout comme vous feriez des pauses café entre collègues.

Luttez contre les troubles musculo-squelettiques

Pour une détente parfaite et pour lutter contre les troubles musculo-squelettiques, voici quelques conseils en résumé :

- **Bien dormir** : il est important de bien récupérer. Les troubles du sommeil sont bien souvent source de nombreux autres problèmes de santé ;
- **Soigner son petit-déjeuner** ;

- **Réveiller son corps et ses muscles en douceur** : A chacun son rythme et son niveau physique : avant de démarrer son activité, réveiller ses muscles et ses articulations avec quelques exercices et étirements, en douceur. Réchauffer articulations, épaules, cou, poignets, genoux... lorsque c'est possible ;
- **Analyser ses gestes et postures** : Quelle que soit son activité, il faut penser son schéma corporel. Et améliorer ses postures : mieux régler son siège, la hauteur de son écran, ou de son établi, de sa table de travail, etc ;
- **Entretenir sa masse musculaire** : Ce peut être 10 minutes de marche ou de vraies séances de sport. Ce qui compte c'est la régularité. Bien des problèmes de dos ou d'articulations pourraient être évités avec un minimum d'entretien des muscles abdominaux ;
- **Ré-énergiser son environnement** : Quel que soit son mode de vie, il faut entretenir un minimum d'activité physique (prendre l'air et la lumière), mentale (lire, jouer) et sociale, à un rythme régulier.

Suivez également les conseils ludiques proposés par l'agence Cog'X spécialisée en sciences cognitives : [faites le quiz](#) et adoptez les bons réflexes pour un télétravail prolongé !