



Télétravail

JE PRENDS SOIN DE MA SANTÉ
PHYSIQUE ET MENTALE



Union nationale
des syndicats autonomes

GRUPE
vyv

Entrepreneur du
mieux-vivre

Des conseils pratiques pour bien télétravailler

Un nombre croissant de salariés et d'agents pratiquent le télétravail, le plus souvent à leur domicile. La crise sanitaire du Covid a accéléré le développement de cette pratique qui offre de multiples avantages, mais peut également générer des douleurs physiques et de l'anxiété.

Voici des conseils pour télétravailler efficacement en étant bien dans son corps et dans sa tête.



Les 5 étapes pour une bonne posture en télétravail

1. LE BUREAU

- > Dans un espace dédié, choisissez une table à la bonne hauteur : les cuisses parallèles au sol, les pieds à plat au sol ou surélevés si besoin.

2. LE SIÈGE

- > Les avant-bras doivent se poser sur le bureau (ou les accoudoirs du siège). Le dos doit être calé au fond du siège. Si besoin, glissez un coussin au niveau des lombaires pour conserver la courbure du dos.

3. L'ÉCRAN

- > Le format d'un ordinateur portable n'est pas adapté pour de longues heures de travail. Privilégiez l'usage d'équipements auxiliaires : écran, clavier. Le haut de l'écran doit être à hauteur des yeux. Avec l'usage de verres progressifs, l'écran doit être positionné plus bas.

4. LE CLAVIER ET LA SOURIS

- > L'espace sur la table doit être suffisamment large pour le clavier et la souris. La souris doit se situer dans l'alignement de l'avant-bras.

5. L'ÉCLAIRAGE

- > La pièce doit être suffisamment éclairée (que la lumière soit naturelle ou artificielle), sans générer de reflet sur l'écran ou d'éblouissement des yeux. Pensez à adapter l'éclairage de l'écran.

DES PAUSES ACTIVES RÉGULIÈRES

Plus concentré que sur son lieu de travail, on oublie les pauses. Erreur : les pauses de quelques minutes vous permettent de mettre le corps en mouvements, de l'étirer, de reposer les yeux (en regardant au loin), de s'hydrater (en allant dans la cuisine boire un verre d'eau), de s'aérer (ouvrir une fenêtre, un balcon, quelques pas dans le jardin). Ces pauses redonnent de l'énergie et de la concentration.



EN TÉLÉTRAVAIL JE VÉRIFIE QUE...

Entretenir son équilibre mental en télétravail

- **Garder le lien avec ses collègues :** dans la mesure du possible, **des points réguliers**, plus souvent et plus courts qu'en présentiel.
- **Créer des contacts informels avec ses collègues :** une pause-café en visioconférence pour **maintenir le lien social**, parler des vacances, de la dernière sortie, échanger...
- **Trouver le bon équilibre entre vie pro et vie perso :** saisir toutes les occasions de **s'aérer l'esprit**, avec par exemple, un déjeuner avec un ami, un parent.
- **Définir des règles avec vos proches :** partager son domicile avec d'autres personnes quand on travaille demande **une organisation et quelques règles**.
- **Faire de l'exercice :** bloquer son agenda pour **une activité physique ou sportive** et s'y tenir, c'est bon pour le corps et pour l'esprit.

- ✓ Je choisis un environnement propice avec les bons équipements.
- ✓ J'adopte les bonnes postures.
- ✓ Je me fixe un planning avec des objectifs.
- ✓ Je fais des pauses régulières et actives.
- ✓ Je crée des moments informels avec mes collègues.
- ✓ Je trouve le bon équilibre entre ma vie professionnelle et ma vie personnelle.
- ✓ Je suis transparent sur mes moments d'indisponibilité.
- ✓ Je définis des règles avec mes proches.
- ✓ Je fais de l'exercice.



NOS CONSEILS

Au travail, comme en télétravail, **les meilleures conditions doivent être réunies pour gérer correctement mes tâches quotidiennes.**

La charge de travail et la fréquence des réunions en visioconférence doivent également être **adaptées et supportables.**

Si je rencontre des difficultés tels que des problèmes d'équipement, du stress, une surcharge de travail, un sentiment d'isolement, etc., **je contacte mes représentants du personnel** afin qu'ils puissent m'aider, et qu'ils puissent **améliorer les conditions de travail de toutes et tous.**



Union nationale
des syndicats autonomes

 UNSA Officiel

