

INFO CORONAVIRUS

27 AVRIL 2020 - N°29

TRAVAIL À DISTANCE

Conseils pour préparer la reprise et capitaliser sur l'expérience de confinement

Ces semaines de confinement nous ont mis à rude épreuve et ont bouleversé notre quotidien professionnel et personnel. Les perspectives de reprise du travail peuvent susciter des ressentis et questionnements individuels très différents. Certains d'entre vous peuvent se sentir enthousiastes, d'autres inquiets. Dans tous les cas, vous avez certainement des questions sur cette reprise. Classés par grands thèmes voici quelques conseils pour préparer le déconfinement.



1. La charge de travail

- Vous ne l'avez pas tous appréhendée de la même manière ces dernières semaines car les situations de travail sont spécifiques à chacun (présentiel, distanciel, garde d'enfants...). Certains ont pu poursuivre une activité avec une intensité variable, d'autres non. Il faut donc bien prendre en compte que l'état physique et psychologique n'est pas le même pour tout le monde. Et c'est normal !

POUR VOUS AIDER À PRÉPARER LA REPRISE :

- Prenez en compte la diversité des situations, ne portez aucun jugement. Que vous soyez resté chez vous ou non, sur des activités essentielles ou non, l'effort collectif du confinement porte ses fruits.
- Ayez à l'esprit que le niveau de fatigue des uns et des autres n'est pas le même ; que certains ont été déconnectés de leur quotidien de travail durant ces deux mois.

En résumé, soyez patient, il va falloir du temps pour se reconnecter au travail.



2 . Le moral

- La perspective de la reprise peut générer un regain de moral mais aussi de la frustration, de l'anxiété et des questionnements : Quelles vont être les conditions de cette reprise ? Quels ajustements vais-je devoir faire dans mon quotidien ? Quel va être le contenu de mon travail au retour ?

POUR VOUS AIDER À PRÉPARER LA REPRISE :

- Acceptez vos inquiétudes, nous en ressentons tous !
- Essayez de vous focaliser sur les aspects positifs de cette reprise (lien social, utilité...).
- Préparez-vous psychologiquement. Si nous avons travaillé en mode «dégradé» ces deux derniers mois, un mode «adapté» nous attend (on ne reprend pas le 11 mai comme on est parti le 13 mars).



3 . L'autonomie et le sens au travail

- Chacun de vous a mis en place une organisation de travail adaptée à la situation. Dans la plupart des cas, cela vous donne plus d'autonomie mais parfois cette autonomie est contrainte. Le sens et la perception de la qualité du travail ont également pu être mis à mal. Vous pouvez donc vous demander comment cette autonomie acquise va être gérée post-confinement dans l'organisation du travail ?

POUR VOUS AIDER À PRÉPARER LA REPRISE :

- Identifiez ce que vous avez apprécié et moins apprécié en terme d'autonomie et ce que vous reprenez de cette période de confinement.
- Interrogez-vous sur ce que vous pouvez transposer dans votre quotidien de travail majoritairement en présentiel.
- Partagez ces éléments avec votre encadrant, l'ensemble de l'équipe et capitalisez sur les bonnes pratiques.



4 . Les relations de travail

- Les collectifs de travail sont impactés, aussi bien entre collègues qu'avec l'encadrement. Les outils numériques contribuent à garder le lien, à améliorer les collaborations ou à en créer de nouvelles. La situation nous aura au moins permis de mesurer l'importance du collectif. Pour autant, vous pouvez ressentir de l'enthousiasme à retrouver ce collectif mais aussi un peu d'appréhension.

POUR VOUS AIDER À PRÉPARER LA REPRISE :

- Partagez avec vos collègues sur vos différentes expériences, dans le respect des ressentis de chacun.
- Profitez des quelques jours avant la reprise pour recréer les collectifs de travail grâce à l'échange et la convivialité (ex : Qu'est-ce qui vous a le plus manqué pendant le confinement ?).



5 . La sécurité de l'emploi

- Malgré les informations régulières sur le maintien des conditions d'emploi pendant la crise, certains peuvent avoir des préoccupations et des craintes vis à vis de la reprise.

POUR VOUS AIDER À PRÉPARER LA REPRISE :

- Rapprochez-vous de votre encadrant pour partager vos appréhensions.
- Votre cellule de gestion puis le département RH et notamment la direction QVST peuvent également être à votre écoute.

Astuces pour alléger sa consommation d'énergie

Allégez les mails

- ciblez bien vos destinataires, pas besoin de mettre la terre entière en copie
- compressez les pièces jointes ou utilisez un site de dépôt temporaire comme [Smash](#)
- privilégiez le tchat ou les espaces collaboratifs pour échanger entre collègues

Faites le ménage dans votre boîte mail

- supprimez les mails inutiles, les spams
- videz les « éléments supprimés »
- désabonnez-vous des newsletters que vous ne lisez pas

Allez droit au but dans les recherches sur internet

- tapez directement le nom du site. Utilisez des favoris ou votre historique pour retrouver rapidement un contenu régulier
- employez des mots précis dans les moteurs de recherches
- fermez les pages et onglets inutilisés

Astuce : privilégiez la connexion Wifi ou filaire plutôt que la 4G

Privilégiez les réunions audio plutôt que visio

BONUS

Pendant les pauses longues (plus d'1 heure), éteignez votre ordinateur. Un ordinateur en veille continue à consommer de l'énergie.

A la fin de la journée, déconnectez ou débranchez tous vos appareils.

