

# VAINCRE LE COVID-19 : ON DOIT TOUS Y TRAVAILLER



## LE GUIDE DU TÉLÉTRAVAILLEUR

*La crise sanitaire et les mesures de confinement ont obligé les entreprises à mettre très rapidement en place du télétravail généralisé. Il est important de noter que contrairement au télétravail qui se pratique habituellement en entreprise, celui-ci est subi et non choisi, qu'il se fait à temps plein et pour une durée illimitée, qu'il est généralisé à l'ensemble des équipes quand le métier le permet (hors chômage partiel) et qu'il est accompli à domicile avec parfois d'autres membres de la famille ou de l'entourage. Autant dire qu'il n'a rien à voir avec le télétravail serein qui aurait dû être la norme...*

*Face à cette situation inédite le Medef vous accompagne pendant la crise pour gérer au mieux l'éloignement des équipes et maintenir un lien et donc une dynamique de travail pendant cette période de confinement.*

### 1. Être efficace en télétravail

- **Essayez de vous créer-vous un espace de travail**, une bulle, spécialement dédié. Cela vous permettra d'avoir une séparation claire avec votre lieu de travail et le reste de la maison.
- **Recréez une ambiance de travail et structurez votre quotidien** : prenez une douche, habillez-vous. Ayez des horaires de réveil et de sommeil réguliers, un nombre de repas fixes... Si vous commencez tout juste le télétravail maintenez si possible vos horaires habituels, quitte à l'assouplir au fur et à mesure. Victor Hugo ou Balzac [s'imposaient des horaires de travail réguliers](#).
- **Gardez des rituels** pour avoir un cadre et des repères structurants, par exemple des pauses café ou des rendez-vous téléphoniques ou visioconférences réguliers avec des proches ou des collègues.
- Prenez le temps de faire des activités qui vous détendent et **maintenez une activité physique**. Faites également attention à votre assise.
- **Si vous avez des enfants** : proposez-leur de co-créer une charte de confinement avec eux, organisez une surveillance alternée avec l'autre parent, installez un code pour ne pas être dérangé (casque, post-it sur l'ordinateur), faites une réunion de 10mn chaque matin pour lancer le programme de la journée, préparez vos repas à l'avance ...

## 2. Attention à la cybersécurité

Comme à chaque événement exceptionnel, il faut avoir conscience que les cybercriminels cherchent à tirer profit de la précipitation et de la baisse de vigilance des personnes directement ou indirectement concernées pour les abuser et qui va se retrouver amplifiée par l'accroissement de l'usage numérique lié aux mesures de confinement. Il est donc primordial de redoubler d'attention pour ne pas tomber dans leurs pièges.

### **Appliquez les gestes élémentaires de cybersécurité pour rester protégés :**

- Ne vous précipitez pas et prenez toujours le temps de la réflexion/confirmation
- Faites régulièrement des [sauvegardes de vos données](#) (ordinateurs, téléphone...) et gardez en une copie déconnectée
- Appliquez les [mises à jour de sécurité](#) sur vos équipements connectés (serveurs, ordinateurs, téléphones...) dès qu'elles sont disponibles
- Utilisez des [mots de passe uniques et solides](#) et activez la double authentification chaque fois que possible.

En cas de cyberattaque ou pour tout conseil sur la cybersécurité : [Cybermalveillance.gouv.fr](https://cybermalveillance.gouv.fr) avec notamment un [kit de sensibilisation](#) à disposition.

Si vous avez des enfants cela peut être une bonne occasion de les former à la cybersécurité avec ce cahier de vacances gratuits [Les As du Web](#)

## 3. Continuez à communiquer

- **Créez des rituels virtuels pour remplacer les rituels physiques.** Vous pouvez créer par exemple un canal dédié à la communication informelle ou alors organiser des rendez-vous téléphoniques ou en visio pendant lesquels vous n'abordez PAS les sujets professionnels. Cela vous permettra de continuer à vous sentir connecté avec votre équipe.
- **Soyez bienveillants.** Nous vivons une situation inédite qui peut être source d'angoisse, que la découverte pour certains du télétravail dans des conditions très particulière n'arrange pas. Attention également à la manière dont vous écrivez, certaines personnes ne comprennent pas l'humour ou l'ironie sans gestuelle physique, ce qui passe habituellement par la voix ou le regard ne passe pas forcément de la même manière par écrit.
- **Ne privilégiez pas forcément la communication en temps réel :** les notifications incessantes peuvent être un facteur de stress, notamment dans le travail à distance. A part pour les urgences, préconisez une utilisation plus regroupée des emails (un long email plutôt que 3 courts) ou des outils de communication en direct. Cela permet également d'apporter plus de recul et de réflexion.

A vous de choisir le meilleur usage pour chaque outil :

- **le téléphone** : un coup de fil est intrusif et oblige votre correspondant à sortir de son travail, à se déconcentrer. Réservez-le aux sujets urgents et importants.
- **la messagerie instantanée** : cet outil peut être utilisé pour chatter en mode synchrone (votre correspondant est à l'autre bout du fil) ou asynchrone (il répondra quand il sera disponible). On peut la laisser connectée en permanence et répondre ou pas aux messages. On peut si besoin se signaler en mode occupé ou désactiver les notifications pour ne pas être dérangé.
- **la webconférence** : un outil pour organiser des réunions dans lesquelles vous pourrez vous voir en vidéo, partager des documents ou votre écran, chatter. Faites des réunions courtes, opérationnelles avec un ordre du jour, des actions.
- **le mail** : Utilisez le mail pour des sujets complexes qui doivent laisser des traces écrites et pouvoir être archivés..

Il est d'autant plus important en télétravail d'informer les autres de ce que l'on fait, de ce que l'on a fait, de ce sur quoi on va travailler. C'est à ce prix que l'on maintient le lien.

#### 4. Préservez votre santé mentale et celle des autres.

- **Suivez les informations mais de manière raisonnée**
- **Demandez régulièrement à vos collègues et à vos proches comment ils vont**, certains peuvent se sentir isolés.
- **Attention à l'usage des réseaux sociaux**, qui ne sont pas conseillés pour vaincre la solitude car ils forment une relation entre une personne face à la masse.
- Profitez de cette situation pour vous mettre à des **activités que vous souhaitez essayer, développer de nouvelles compétences** grâce à des MOOC (cours en ligne), prendre du temps pour vous.
- Distinguez la solitude, comme fait d'être physiquement seul, de l'isolement, qui est une émotion négative due au fait de ne pas réussir à créer de relations satisfaisantes avec autrui. Cette situation de confinement ne signifie pas que vous soyez isolé.

#### **RESSOURCES :**

- Welcome to the jungle - [13 conseils pour assurer en télétravail](#)
- Welcome to the jungle - [Les conseils pour apprécier la solitude](#)
- Retrouvez un certain nombre d'outils en ligne qui peuvent vous être utiles sur le site dédié de [Syntec numérique](#) mais aussi des offres solidarités sur les outils numériques sur [economie.gouv.fr](#)
- Hello Asso - fiche pratique [Collaborer grâce aux outils numériques](#)