

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) ;
- 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 UN ESPACE DE TRAVAIL DÉDIÉ

Cela vous permettra d'avoir une séparation claire avec votre lieu de travail et le reste de la maison.



MAINTENEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Prenez le temps de faire des activités qui vous détendent et maintenez une activité physique. Faites également attention à votre assise.



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. **Même Victor Hugo ou Honoré de Balzac s'imposaient des horaires de travail réguliers.**



VOUS AVEZ DES ENFANTS ?

Proposez-leur de co-créer une charte de confinement, 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...



GARDEZ DES RITUELS

Pour avoir un cadre et des repères structurants, prévoyez par exemple des pauses café ou des rendez-vous téléphoniques ou visioconférences réguliers avec des proches ou des collègues.

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 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'anxiété, 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.



ADAPTEZ VOS MODES DE COMMUNICATION

Les notifications incessantes peuvent être un facteur de stress, notamment dans le travail à distance. Sauf urgence, veillez à une utilisation plus regroupée des e-mails (un long e-mail plutôt que 3 courts) ou utilisez des outils de communication en direct. Cela permet également d'apporter plus de recul et de réflexion.



A CHAQUE OUTIL SON USAGE



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 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.

À noter : 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 A 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.



DÉCOUVREZ-VOUS !

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 DE L'ISOLEMENT

La solitude est le fait d'être physiquement seul, alors que l'isolement 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](#)
- Hello Asso - Fiche pratique « [Collaborer grâce aux outils numériques](#) »
- Retrouvez d'autres 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](#)