

COVID 19 et Télétravail : conseils pour votre bien-être

Comment s'organiser et mieux gérer la situation actuelle en travaillant à domicile ?

Consultez également la fiche complémentaire « *Comment s'installer confortablement pour travailler à domicile ?* »

Quelles sont les difficultés de travailler à la maison en période de confinement ?

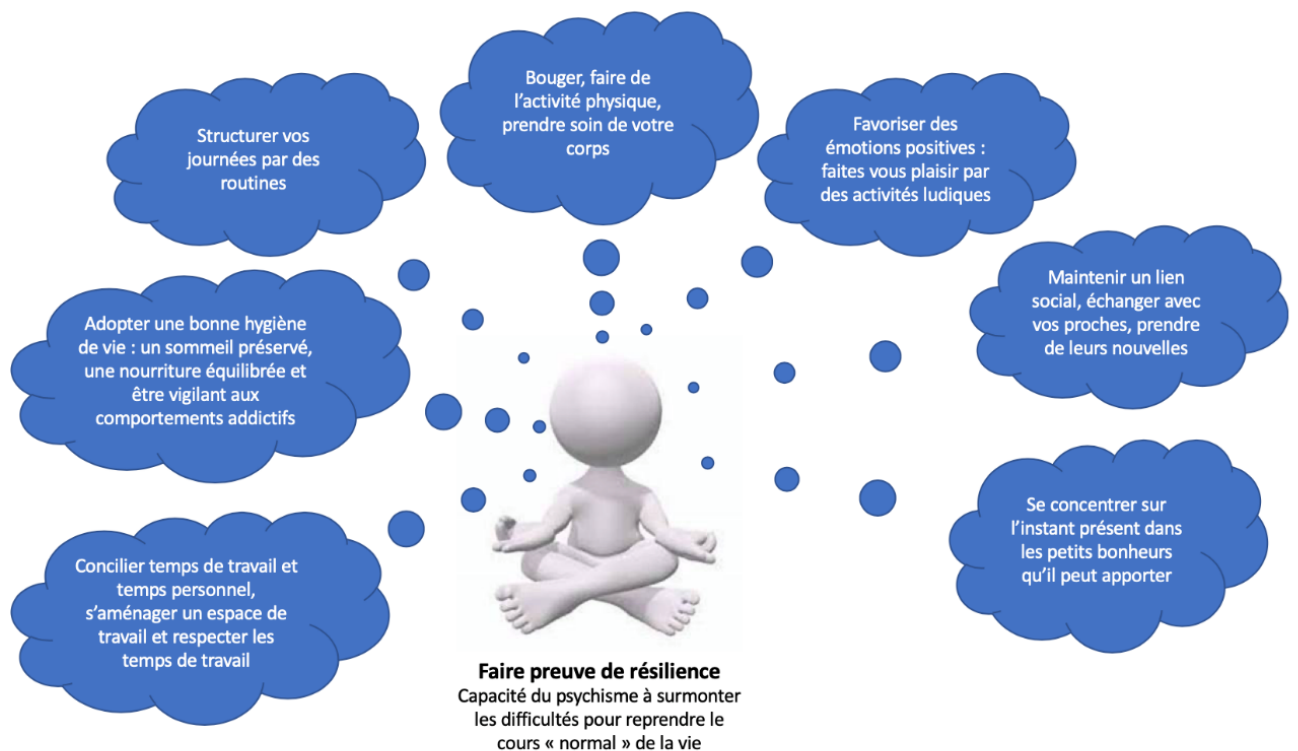
Dans cette période exceptionnelle, toutes nos routines sont bouleversées. Ce grand changement n'a pu être anticipé et préparé. Il peut être l'occasion de changements positifs comme par exemple de pouvoir passer plus de temps avec nos enfants, prendre le temps de faire des choses qui nous remettions à plus tard par manque de temps, comme de changements plus négatifs auxquels nous devons nous adapter. Il est important d'identifier nos propres difficultés pour mettre en place les solutions les mieux adaptées. Quoiqu'il en soit, rappelez-vous qu'une journée de télétravail est une journée de travail comme une autre et impose donc une certaine discipline.

Quelles sont les difficultés que je peux rencontrer ?	Comment je peux gérer cette difficulté ?
Me sentir isolé face à certaines difficultés rencontrées au travail	Maintenir avec mon supérieur hiérarchique une communication formelle et informelle régulière, exprimer auprès de mon responsable mes incertitudes et mes besoins pour qu'il puisse m'aider.
Manquer d'informations sur le comment ou ne pas avoir de validation de mes supérieurs hiérarchiques	Définir avec mon supérieur les modalités de suivi et de feed-back sur le travail réalisé.
Avoir des difficultés à concilier ma vie professionnelle et ma vie personnelle, être interrompu	Marquer une frontière entre le temps travail et le temps de vie personnelle ; concilier ma vie familiale et professionnelle en fonction des impératifs, demander aux membres de la famille de ne pas me déranger inutilement, s'entraider et se répartir les tâches et les responsabilités pour la garde des enfants. Pour le choix du lieu de travail, consultez la fiche complémentaire « <i>Comment s'installer confortablement pour travailler à domicile ?</i> »

Quelles sont les difficultés que je peux rencontrer ?	Comment je peux gérer cette difficulté ?
Me sentir moins motivé par rapport à mon travail, ou manquer d'envie ou d'intérêt	Rester professionnel en me fixant des objectifs, communiquer régulièrement avec mes supérieurs et maintenir le contact avec mes collègues pour préserver la cohésion d'équipe.
Me sentir isolé de mes collègues de travail, avoir peur de perdre les liens sociaux du travail	Proposer à mes collègues de partager des moments informels (ex. : partager un café ou un thé virtuel).
Me sentir incertain par rapport à mon travail, à ce que je fais	Ressentir des incertitudes dans la situation actuelle est normal, il est important de les verbaliser à mon supérieur, mes collègues ou mes proches.
Etre de plus en plus addict (au jeu, au travail, aux achats compulsifs, au grignotage, etc.)	Structurer ma journée par des routines, avoir des activités variées et des moments de détente SANS écran.

Comment je peux prendre soin de moi ?

Pour continuer à bien travailler dans ce contexte particulier, il est important d'être attentif à soi en respectant une bonne hygiène de vie.



Où est-ce que je peux trouver de l'aide ?

Le contexte actuel inédit peut nous placer dans une situation d'incertitude ; il est normal de s'interroger, voire de s'inquiéter.

Si vous ressentez des doutes, des incertitudes ou des peurs, vous pouvez demander de l'aide à distance.

Doutes, incertitudes ou peurs concernant le travail	Doutes, incertitudes ou peurs concernant le coronavirus			
<p>Auprès de votre supérieur, de vos collègues de travail, du service RH, du travailleur désigné, des délégués du personnel, tout autre personne de confiance ou de votre service de santé au travail.</p> <p>Si vous êtes affiliés au STM et que vous avez des questions aux médecins du travail, consultez le site www.stm.lu pour les numéros de contact.</p>	<p>Au Luxembourg https://msan.gouvernement.lu/fr/dossiers/2020/coronavirus.htm</p> <p>Hotline</p> <p>Citoyen et entreprise 8002 8080</p> <p>Appel depuis l'étranger +352 49 77 19 200</p> <p>un service de soutien psychologique est offert 7 jours sur 7, de 7h à 23h.</p> <p>Si vous êtes affiliés au STM et que vous avez des questions aux médecins du travail, consultez le site www.stm.lu pour les numéros de contact.</p>	<p>En France https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus</p> <p>Numéro vert 800 130 000</p>	<p>En Allemagne https://www.sr.de/sr/home/nachrichten/panorama/coronavirus-saarland-hotline-100.html</p> <p>Hotline</p> <p>0681 501-4422</p> <p>En semaine de 7h à 21h. Le week-end de 9h à 15h.</p> <p>corona@saarland.de</p> <p>www.corona.saarland.de</p>	<p>En Belgique https://www.info-coronavirus.be/fr/faq/ https://d34j62pglfm3rr.cloudfront.net/downloads/20200311_coronavirus_conseils%20patients%20entourage_FR.pdf</p> <p>Hotline</p> <p>0800/14 689</p> <p>www.info-coronavirus.be</p>

Pour plus d'informations sur le réseau d'aide au Luxembourg :
<https://www.covid19-psy.lu/>
<https://sante.public.lu/fr/prevention/coronavirus-00/index.html>

Les bonnes pratiques du télétravail :

- Avoir un rythme régulier, se fixer des heures de travail proches horaires des horaires normaux de travail ;
- Structurer sa journée de travail en fonction de ses tâches prioritaires et des tâches moins importantes - faire une To do List – et tenir compte de ses contraintes familiales ou matérielles ;
- Prévoir dans sa journée de travail des contacts formels et informels avec son supérieur hiérarchique pour définir les tâches et en assurer le suivi ;
- Exprimer à son supérieur hiérarchique ses difficultés et ses besoins, faire le point avec lui régulièrement ;
- Echanger sur les bonnes pratiques et les difficultés avec ses collègues pour rompre l'isolement et se sentir soutenu ;
- Favoriser avec ses collègues des moments d'échanges informels pour maintenir le lien et l'esprit d'équipe ;
- Faire preuve de professionnalisme et s'impliquer dans son travail pour se sentir utile et motiver ;
- Aménager son poste de travail dans un environnement de travail approprié; consultez la fiche complémentaire [« Comment s'installer confortablement pour travailler à domicile ? »](#)
- Ne pas négliger la sécurité informatique et faire preuve de discrétion sur le contenu du travail.

Consultez également nos autres documents d'information sur le site www.stm.lu :

- **« COVID 19 et Télétravail : conseils pour votre bien-être - Comment s'installer confortablement pour travailler à domicile ? »**

**SERVICE DE SANTE AU
TRAVAIL MULTISECTORIEL**
32, rue Glesener
L-1630 Luxembourg
Tél. :40 09 42 -1000
Email : psychologie@stm.lu
www.stm.lu