

Télétravail

Les bonnes pratiques pour l'exercer sereinement

Alors que nous sommes, a priori, à « mi-parcours » de la période de confinement, revenons sur les conditions indispensables à l'exercice d'un télétravail le plus serein possible en cette période anxiogène.

Sachons déconnecter ! #notresanteetsecuriteavanttout

Revendication historique de FO, le droit à la déconnexion est l'affaire de tous. Il préserve notre santé et notre équilibre vie privée – vie professionnelle.

Ce droit est d'autant plus « vital » que notre télétravail s'inscrit dans la durée, avec de nécessaires adaptations : l'école à la maison, le contexte anxiogène, ...

Alors, soyons plus que jamais vigilants, en cette situation inédite, à respecter nos horaires de travail, à décrocher le privé du professionnel, bref pensons à notre santé et à notre qualité de vie au travail, nos **priorités** absolues !

Et si votre charge de travail vous semble trop importante, ne la subissez pas, parlez-en à votre manager et si nécessaire à votre représentant FO préféré.

Faisons des pauses

Dans la même veine que le droit à la déconnexion, **cumuler sereinement télétravail et confinement implique de faire des pauses régulièrement.**

La pause méridienne pour se restaurer bien sûr, mais pas que, il en faut tout au long de la journée. **Notre esprit en a besoin, notre corps aussi !** Alors misons sur un minimum d'exercice physique, ne serait-ce que nous lever toutes les heures. Cf. *fiches élaborées par le Service de Santé au Travail de RTE sur l'espace infos coronavirus* *

Limitons les téléconférences

Si les téléconférences maintiennent le lien social, elles ne sont efficaces que si elles sont limitées **en durée et en nombre.**

Ayons en tête les **bons réflexes** pour les vivre au mieux : ordre du jour préétabli, annonce des participants, prise de parole concise, micros désactivés, respect du timing, envoi d'un compte-rendu. Cf. *fiches pratiques SI dédiées* **

« Plutôt que prendre notre mal en patience, on peut prendre notre bien en urgence » Adrien Chignard, Psychologue du Travail

* <https://rte-et-nous.com/edito/espace-infos-coronavirus/>

** <https://communaut.es.rte-france.com/sites/Et-SI-on-trouvait-une-solution/FichespratiquesSI/Forms/AllItems.aspx>

