

Trouver l'équilibre entre télétravail et vie privée

En télétravail, la frontière entre vie professionnelle et vie privée est assez floue – d'où le risque de ne pas pouvoir vraiment se déconnecter du travail. Les personnes qui travaillent à domicile pensent souvent qu'elles doivent rester joignables en permanence, ce qu'elles ressentent parfois comme un véritable poids. Cependant, de petits changements peuvent déjà faire beaucoup pour votre santé.



1. Notez à l'avance vos jours de télétravail dans votre calendrier :

Inscrivez dès que possible dans votre calendrier Outlook les jours où vous travaillez à domicile, afin que vos collègues et supérieur-e-s hiérarchiques sachent à l'avance que vous n'êtes pas à votre poste de travail ces jours-là. Cela permet de mieux planifier les tâches qui doivent être effectuées au bureau.

2. Aménagez-vous un endroit calme pour travailler :

Cherchez un endroit approprié de votre logement que vous allez réserver autant que possible à votre travail. Informez votre famille ou les personnes qui vivent sous votre toit de vos horaires de télétravail. Il est important pour la concentration de ne pas être dérangé-e dans le travail.

3. Dressez-vous une « liste des choses à faire » :

En télétravail, il est facile d'effectuer encore une petite tâche dans la soirée ou de répondre « vite fait » à quelques courriels. Mais ce n'est pas optimal pour délimiter vie professionnelle et vie privée. Vous devez donc sciemment prévoir à l'avance les travaux que vous voulez effectuer en télétravail et l'heure à laquelle vous allez arrêter de travailler. Vous réduisez ainsi le risque de travailler de manière excessive.

4. N'oubliez pas les pauses :

En télétravail aussi, vous devez sciemment prévoir de faire des pauses. Levez-vous et éloignez-vous quelques minutes de votre poste de travail. Aérez votre lieu de travail plusieurs fois par jour en grand. Prenez un en-cas sain (par exemple un fruit) : une petite collation est recommandée, même à la maison.

5. Délimitez vie professionnelle et vie privée :

A la fin de votre journée de télétravail, tracez une frontière symbolique entre votre vie professionnelle et votre vie privée – par exemple en rangeant votre ordinateur portable dans sa housse, en changeant de tenue vestimentaire ou en sortant faire une promenade.