

COMMENT TENIR LE CONFINEMENT DANS LA DUREE ?

LE MARATHON DU TELETRAVAIL EQUILIBRE



De quoi parlons-nous ?

Le bouleversement imposé par la situation redéfinit mon emploi du temps et surtout les interactions avec mon écosystème. Quand auparavant j'alternais des moments au travail avec des moments en famille et des moments pour moi, tout se mélange aujourd'hui dans le confinement que je subis. J'ai l'impression de faire de semaines de 60h et qu'il n'y aura plus de dimanche

Où travailler chez moi ? Je commence à avoir mal au dos, je suis mal assis, ma posture sur la table du salon n'est pas la même qu'au bureau. J'ai du mal à me concentrer.

Quand travailler chez moi ? Les temps de réunions sont plus chaotiques donc moins longs mais plus nombreux et plus tardifs dans la journée.

Je suis plus en tension ou moins motivé car je suis dans une version dégradée de mon environnement de travail. Je suis stressé parce qu'il y a du bruit derrière moi et que ma vie personnelle est exposée. Je déprime un peu parce que je sais que la situation va durer plusieurs semaines, ce n'est pas juste quelques jours de grève. J'ai quand même un peu peur de la maladie pour moi et pour mes proches.

Objectif recherché

Trouver rapidement les rituels qui vont permettre à tous de maintenir des espaces temps dédiés et équilibrés dans la journée.

Maintenir les démarcations claires entre les temps et les espaces professionnels et personnels.

Profiter de la période pour repenser et ajuster mon tissu relationnel : familial, amical, professionnel pour "mieux" être présent.

Trouver mes routines pour maintenir ma motivation et ma forme physique. Sortir de mes routines pour instaurer des moments 'fun' alors que je reste à la maison.



LE SAVIEZ-VOUS ?

- *Avant la crise sanitaire 59%* des collaborateurs en télétravail citaient déjà une difficulté pour séparer les temps relevant de la vie privée et ceux relevant de la vie professionnelle. Travailler sur cette aptitude aujourd'hui vous aidera durablement dans votre bien-être en télétravail !*

**Etude Malakoff Médéric humanis"*

- *Tout est une question d'harmonie dans votre posture, comme le montre la méthode Alexander : "Au lieu de se sentir comme un agrégat de pièces mal emboîtées, plein de frictions et de poids morts, à cause de quoi le seul fait d'exister devient épuisant, le corps se révèle un ensemble vivant et coordonné, composé de parties qui s'ajustent et s'articulent parfaitement. »*

COMMENT S'Y PRENDRE POUR... survivre personnellement ?

1. Fixer les horaires de travail	
En pratique	Repenser les routines de la maison pour cadrer la gestion du temps : du petit déjeuner à la préparation du dîner.
Où en suis-je ?	Votre agenda des moments de la journée est-il clairement établi ?
2. Sauvegarder l'espace	
En pratique	<ul style="list-style-type: none"> - Penser l'habitation en 2 configurations, le professionnel et le personnel - Identifier un espace/temps dédié à votre activité professionnelle - Indiquer clairement à votre entourage les modalités de votre travail (horaire, atmosphère calme etc...)
Où en suis-je ?	De 1 à 9, avez-vous le sentiment d'être 'focus' dans votre espace de travail ?
3. Rester en mouvement	
En pratique	<ul style="list-style-type: none"> - 15 min de yoga ou d'étirement par jour - Des exercices pour s'énergiser après repas - Faire attention à ne pas se blesser par une pratique de sport trop intense
Où en suis-je ?	Aujourd'hui, avez-vous fait de l'exercice ?
4- Identifier les signaux de sa batterie émotionnelle	
En pratique	<ul style="list-style-type: none"> - J'alterne des moments d'interactions avec des moments de calme et de solitude pour me recentrer. - J'exprime ce que je ressens. - J'ose demander à mon N+1 de me redonner de la perspective sur ce que je fais et de me confirmer ce que je fais bien
Où en suis-je ?	De 1 à 9, quelle est mon niveau d'agitation intérieure ?
5- Identifier les signaux de sa batterie intellectuelle	
En pratique	Obtenir le maximum de résultats avec un effort mesuré, c'est le principe de l'efficacité qui permet de tenir dans la durée : <ul style="list-style-type: none"> - Je change de tâche quand j'en ressens le besoin. De créativité je passe à production routinière/structurée et vice-versa - Entre deux tâches différentes, je marque une vraie pause et je me diverts positivement
Où en suis-je ?	De 1 à 9, quel est mon niveau de concentration sur une tâche ? Aujourd'hui, ai-je trouvé de la nouveauté dans les tâches que j'ai accomplies ?
6- Discipline personnelle	
En pratique	S'assurer que, même en période de confinement, je reste attentif à moi et au soin que je me porte
Où en suis-je ?	Je prends du temps pour m'habiller, me raser, faire ma toilette. Je mange et bois de manière équilibrée

Verticille Conseil © - www.verticille.fr

Si vous avez besoin d'informations complémentaires ou d'autres fiches thématiques, nous vous invitons à contacter Anne-Sophie Gloanec à : asgloanec@verticille.fr

PASSER A L'ACTION

- **3 conditions du succès** pour tenir le confinement dans la durée :
 - ✓ L'essentiel est de la régularité, si vous n'y arrivez pas encore tous les jours, persévérez.
 - ✓ Garder une maison saine et propre, un bon moyen de faire de l'activité physique de lutter contre les microbes
 - ✓ Accepter des conditions dégradées
- **3 trucs et astuces** :
 - ✓ Allouer les temps habituellement dédiés au transport à des temps de détente
 - ✓ Essayer la câlinothérapie avec les personnes avec qui vous êtes en confinement (retrouver le plaisir de serrer dans ses bras)
 - ✓ Partager cette organisation avec ceux qui vous entourent, la santé se travaille en collectif !



La question du coach

A l'issue de la lecture de cette fiche,
qu'est-ce que vous entendez quand vous vous écoutez vraiment ?

Pour aller plus loin

Si vous voulez approfondir la notion de "batterie" et déterminer sur quel levier vous pouvez agir pour développer votre endurance au travail, voici un livre qui va vous intéresser : [Athlète d'Entreprise](#) d'Alain Goudsmet

Pour prendre soin de votre corps et de votre mental, découvrez le programme "My Body Ecology" : mybodyecology.com ou suivez des cours de yoga, pilates et Qi gong en vidéo sur MyQee www.myqee.fr/

Verticille Conseil © - www.verticille.fr

Si vous avez besoin d'informations complémentaires ou d'autres fiches thématiques, nous vous invitons à contacter Anne-Sophie Gloannec à : asgloannec@verticille.fr