

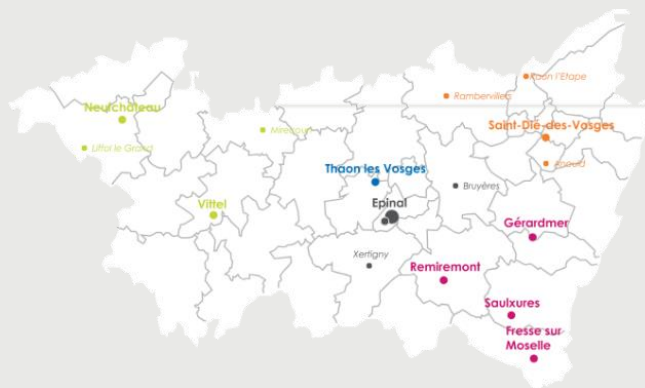


Vous pouvez consulter :

- Votre médecin du travail qui pourra vous orienter vers le psychologue du travail
- Votre médecin traitant

Pour les salariés des TPE et PME :

Le numéro vert « écoute, soutien et conseil aux travailleurs » disponible au **0 800 13 00 00** est un service téléphonique **anonyme, gratuit et ouvert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.**



Pour aller plus loin...

Certaines applications smartphone peuvent également aider à mieux vivre cette période difficile (par exemple Mon Sherpa, Petit Bambou...)

Vous pouvez consulter les questions-réponses de la CNIL sur le télétravail :

<https://www.cnil.fr/fr/les-questions-reponses-de-la-cnil-sur-le-teletravail>

Centre Epinal
32, rue André Vitu - CS 90002
88027 EPINAL CEDEX
Tél : 03 29 82 26 84

Centre Saint-Dié-des-Vosges
11, rue Saint-Antoine de Saint-Exupéry
88100 SAINT-DIE-DES-VOSGES
Tél : 03 29 55 09 60

Centre de Rambervillers
Avenue du 11 novembre
88700 RAMBERVILLERS
Tél : 03 29 65 08 58

Centre Neufchâteau
1 1, rue Jules Ferry
88300 NEUFCHATEAU
Tél : 03 29 94 02 80

Centre Vittelet
1 2, rue de la Fosse Bellier
Zone de la Croisette
88800 VITTELET
Tél : 03 29 08 44 06

Centre Remiremont
6, rue des Vieux Moulins
88200 REMIREMONT
Tél : 03 29 62 06 61

Centre Gérardmer
2A, rue de la République
88400 GERARDMER
Tél : 03 29 63 09 09

Centre Fresse sur Moselle
2, rue de la Libération 88160
FRESSE SUR MOSELLE Tél :
03 29 25 03 18

Centre Saulxures sur Moselotte
85, rue du Collège
88290 SAULXURES sur MOSELOTTE
Tél : 03 29 62 02 77

Centre Thon-les-Vosges
Zone Innova 3000
9C, Route d'Oncourt
88150 THAON LES VOSGES
Tél : 03 29 39 15 86

Siège social

32, rue André Vitu • CS 90002
88027 EPINAL Cedex
Tél : 03 29 82 26 84 • Fax : 03 29 82 45 65

www.epsatvosges.fr

Préserver son bien-être en télétravail : comment faire face à l'isolement ?



Le télétravail est une forme d'organisation du travail, qui s'effectue à distance des locaux de l'employeur, par opposition au travail effectué « sur site », au moyen des technologies de l'information et de la communication. (CNIL, 12 novembre 2020).

Depuis la crise de la COVID-19, le télétravail s'est développé dans de nombreuses entreprises. L'isolement lié à cette organisation du travail peut générer une détresse psychologique (44 % des salariés selon Empreinte Humaine, novembre 2020).

Avantages du télétravail

- Flexibilité des horaires
- Liberté d'organisation
- Plus grande autonomie
- Possibilité de gain de temps
- Réduction des frais et du risque d'accidents liés au transport
- Réduction de la fatigue
- Meilleure concentration

Risques liés au télétravail

- Installation inadaptée : risque d'apparition de douleurs
- Surcharge de travail : contrôles ou objectifs excessifs
- Difficulté à séparer vie professionnelle et vie privée : déconnexion difficile, tensions familiales, ...
- Perte d'esprit d'équipe, affaiblissement du collectif
- Isolement : moins d'interactions sociales et de moments conviviaux

Conséquences de l'isolement

Les risques psychosociaux provoqués par l'isolement peuvent induire du stress, de la nervosité, de la fatigue, des troubles du sommeil et augmenter les risques d'addiction.



Boîte à outils pour faire face à l'isolement lié au télétravail

Au niveau personnel :

- Respecter les rythmes de sommeil et d'alimentation
- Conserver sa routine quotidienne (faire sonner son réveil, se doucher, s'habiller...)
- Maintenir une exposition à la lumière naturelle suffisante
- Faire des pauses (exercices de respiration, étirements...)
- Maintenir une activité physique suffisante (OMS : au moins 10 000 pas par jour)
- Garder le contact avec son entourage familial et amical
- Maintenir un bon équilibre entre travail et détente

Au niveau professionnel :

- Alternier des journées de travail sur site et à domicile (éviter le 100 % en télétravail chez soi)
- Limiter sa journée de travail en se fixant une heure de début et de fin
- Garder le contact avec ses collègues et sa hiérarchie
- Organiser des réunions courtes et régulières pour faire le point sur l'activité en équipe
- Soutenir les coopérations à distance : mettre en place des pratiques de binôme ou de partage de projets entre salariés
- Animer la communauté des salariés en télétravail : proposer régulièrement des temps informels virtuels (pause-café en ligne...) en favorisant l'utilisation d'outils de chat en ligne, de forum...