

GÉRER LE TÉLÉTRAVAIL

en temps de
confinement



1

La situation que nous vivons actuellement est historique et remplie d'incertitudes. Ressentir de la détresse, de la crainte et de l'anxiété sont des réactions totalement légitimes dans le contexte actuel. Celles-ci peuvent être accompagnées de manifestations physiques, émotionnelles et cognitives. Mais que faire afin d'éviter que ces réactions vous empêchent de fonctionner au quotidien ?

Offrez-vous des pauses de l'actualité. Être trop exposé aux nombreuses informations véhiculées par les médias peut contribuer à une augmentation de vos sentiments de stress, d'anxiété et de déprime.

2

Faites de l'exercice régulièrement. L'exercice apporte de nombreux bienfaits sur l'organisme comme l'amélioration du moral, la sécrétion d'hormones qui apportent une sensation de bien-être ainsi qu'une régulation du sommeil et de l'appétit. Ainsi, faire de l'activité physique est une bonne stratégie afin de détendre votre corps et votre esprit.



3

Jouez à un jeu en ligne avec un de vos amis ou réalisez un dîner virtuel avec vos proches, ça brisera votre isolement. Soyez créatif!



Comment la nouvelle réalité affecte-t-elle vos occupations au quotidien

COMMENT S'EFFECTUE VOTRE CONCILIATION TRAVAIL-FAMILLE DURANT CETTE PANDÉMIE ?

La présence constante du conjoint (e) et/ou des enfants à la maison chamboule vos routines familiales et celles de votre travail ?

Certaines stratégies peuvent vous aider à retrouver un quotidien plus fonctionnel selon vos besoins du moment :

- Demandez à votre employeur de revoir à la baisse ses exigences en fonction de votre nouvelle réalité si vous devez vous occuper de vos enfants. ▼



- Clarifiez avec votre employeur ses attentes relatives au télétravail effectué durant cette période.

Dans le contexte actuel de confinement, l'adaptation est inévitable et cela demande de déployer davantage d'énergie au quotidien.

- N'hésitez pas à demander à votre employeur un accès à une personne ressource en cas de difficultés techniques avec les outils nécessaires pour accomplir votre télétravail.
- Développez des compétences en termes de planification et d'autogestion des activités professionnelles (élaboration d'objectifs, anticipation de l'horaire, structure de la journée de télétravail et organisation temporelle rigoureuse des activités). ■



UQTR



Université du Québec
à Trois-Rivières

**Clinique multidisciplinaire
en santé**

© Tous droits réservés. Cette capsule a été conçue par les stagiaires du Département d'ergothérapie de l'Université du Québec à Trois-Rivières, en collaboration avec la Clinique multidisciplinaire en santé de l'UQTR. Graphisme et mise en pages : Joanie Brouillette, Service des communications et des relations avec les diplômés.