

## Soutenir la personne en télétravail

### Risques pour les personnes en télétravail

- diminution des temps d'échange entre collègues conduisant à :
  - l'augmentation du temps effectif de production et donc une hausse de la charge
  - de l'isolement
- pas d'espace de travail adapté
- difficulté à s'auto-organiser
- démotivation
- diminution des possibilités de ressourcement (pauses)

### Recommandations pour la personne qui manage

- diminuer les exigences d'horaires pour dégager le temps nécessaire à la régulation sociale avec les proches
- encourager les activités extra professionnelles de ressourcement
- définir des créneaux horaires de séances bilatérales tenant compte des contraintes d'organisation privée
- rassurer et déculpabiliser par rapport au nombre d'heures réduit effectué
- organiser des moments de contacts collectifs 1 fois par semaine au minimum
- fournir des équipements adaptés et des conseils ergonomiques
- soutenir moralement

*« Le fait de protéger l'ensemble du personnel contre le stress chronique et la mauvaise santé mentale pendant cette période signifie qu'il aura une meilleure capacité à remplir son rôle ».*

*(Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak) OMS*