



## PRÉVOIR UN ESPACE DE TRAVAIL DÉDIÉ

Dans la mesure du possible, il est préférable de séparer les espaces consacrés au travail de ceux consacrés à la vie privée. S'il n'est pas envisageable de dédier un endroit réservé à la sphère professionnelle, il est possible d'aménager un bureau temporairement durant la journée. Idéalement, il faut privilégier une pièce calme où l'on pourra plus facilement se concentrer.



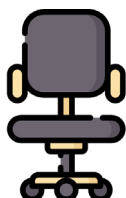
## CRÉER UNE ROUTINE ET VEILLER À MAINTENIR CERTAINS RITUELS

Afin de se mettre dans de bonnes conditions, il est primordial de maintenir certains rituels quotidiens. Dès le réveil, se préparer comme on le ferait pour aller au bureau, voire sortir marcher une quinzaine de minutes, permet de commencer à travailler efficacement ensuite. Les moments de pause et les repas permettent en outre de rythmer la journée.



## PLANIFIER SES JOURNÉES

Il est essentiel de définir des plages de travail et de conserver, en parallèle, des temps de pause et des congés. À cet effet, il s'agit de planifier en amont ses horaires, de concert avec sa ou son responsable hiérarchique. Il est par ailleurs possible de planifier des moments où l'on s'autorise à ne pas être interrompu-e ; le cas échéant, on veillera à le communiquer. Au sein du foyer, le fait de définir des règles et d'informer clairement des moments consacrés au travail, permet d'éviter autant que possible d'être dérangé-e.



## AMÉNAGER SON POSTE DE TRAVAIL DE FAÇON ERGONOMIQUE

Adopter une posture saine est crucial. De simples astuces permettent d'aménager son poste de travail de façon ergonomique, sans pour autant investir dans du matériel spécifique. Il faut veiller à se tenir droit, opter pour un angle de 90° au niveau des jambes pour une meilleure circulation sanguine et faire en sorte que l'écran, la souris et le clavier soient à une distance adéquate. Une bonne luminosité est en outre très importante pour préserver ses yeux.



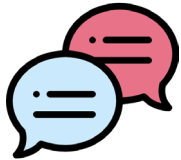
## OPTER POUR DES PAUSES EN MOUVEMENT

Afin d'éviter les douleurs dorsales ou encore la fatigue visuelle, il est recommandé de se lever toutes les 30 minutes environ. 2 à 3 minutes en mouvement et quelques étirements peuvent suffire. Cela permet d'activer la circulation sanguine notamment, mais aussi de se changer les idées. De nombreuses vidéos et applications permettent de trouver des idées qui peuvent être mises en place aisément à domicile.



### CONSERVER LE LIEN AVEC SES COLLÈGUES

Les moments informels passés avec ses collègues sont fondamentaux. Ceux-ci peuvent être recréés même à distance, en instaurant par exemple des pauses communes par vidéoconférence. Ces instants peuvent être planifiés de façon régulière, afin d'offrir la possibilité à chacun-e de se connecter et d'échanger en marge des séances professionnelles. On privilégiera le téléphone ou la vidéoconférence à l'email, dans la mesure du possible, afin de garder un contact direct avec ses collègues.



### COMMUNIQUER AVEC SA OU SON RESPONSABLE HIÉRARCHIQUE

Convenir de feedbacks réguliers par rapport à l'avancement de son travail et faire des points de situation est nécessaire pour collaborer efficacement. Il est par exemple envisageable de fixer un moment dédié à cet effet avec sa ou son responsable hiérarchique, de façon quotidienne, hebdomadaire ou bi-mensuelle selon les besoins.



### MAINTENIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le mouvement est fondamental pour rester en bonne santé, tant sur le plan physique que psychique. L'office fédéral du sport recommande aux adultes en âge de travailler, de pratiquer au moins 2,5 heures d'activité physique par semaine sous forme d'activités quotidiennes (ex : jardinage) ou de sport d'intensité moyenne (vélo). Pour les personnes sédentaires, toute activité – aussi minime soit-elle – est bénéfique pour la santé et le bien-être. Lorsque l'activité professionnelle ne nécessite pas de déplacements, il est d'autant plus important de prévoir ce type de moments.



### MANGER ÉQUILIBRÉ

Une alimentation équilibrée est essentielle pour notre santé. Certains nutriments sont en effet indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Les documents proposés par la société suisse de nutrition donnent une excellente idée des apports quotidiens nécessaires pour une personne adulte. Nul besoin de culpabiliser en cas d'écarts, l'important étant d'avoir un équilibre global qui peut se répartir sur plusieurs jours.



### OSER DEMANDER DU SOUTIEN

Les différents conseils ci-dessus doivent permettre de contribuer à ce que le travail à distance puisse se dérouler dans les meilleures conditions possibles. Dans le contexte actuel, la pandémie met toutefois notre santé mentale à rude épreuve et chacun-e est susceptible de se sentir dépassé-e, à un moment donné. En cas de difficultés, le service des ressources humaines demeure à disposition pour vous aider à trouver des solutions adaptées à votre situation.

# LIENS ET RESSOURCES

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Recommandations de l'office fédéral du sport :  
[www.bag.admin.ch/bag/fr/home/gesund-leben/gesundheitsfoerderung-und-praevention/bewegungsfoerderung/bewegungsempfehlungen.html](http://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/gesund-leben/gesundheitsfoerderung-und-praevention/bewegungsfoerderung/bewegungsempfehlungen.html)
- OFSP – Se lever :  
[www.bag.admin.ch/bag/fr/home/gesund-leben/gesundheitsfoerderung-und-praevention/bewegungsfoerderung/auf-stehen.html](http://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/gesund-leben/gesundheitsfoerderung-und-praevention/bewegungsfoerderung/auf-stehen.html)

## ERGONOMIE

- Association suisse d'ergonomie :  
<https://swissergo.ch/2021/02/14/des-videos-pour-le-teletravail/>
- SUVA :  
[www.suva.ch/fr-CH/materiel/fiche-thematique/bien-agencer-son-poste-de-travail](http://www.suva.ch/fr-CH/materiel/fiche-thematique/bien-agencer-son-poste-de-travail)

## NUTRITION

- Société suisse de nutrition :  
[www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/pyramide-alimentaire-suisse/](http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/pyramide-alimentaire-suisse/)

## CORONAVIRUS ET SANTÉ MENTALE

- OFSP – promotion de la santé psychique :  
[www.bag.admin.ch/bag/fr/home/strategie-und-politik/politische-auftraege-und-aktionsplaene/politische-auftraege-im-bereich-psychische-gesundheit/dialogbericht-psychische-gesundheit.html](http://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/strategie-und-politik/politische-auftraege-und-aktionsplaene/politische-auftraege-im-bereich-psychische-gesundheit/dialogbericht-psychische-gesundheit.html)
- Réseau santé psychique suisse - 10 pas pour la santé psychique :  
[https://www.npg-rsp.ch/fileadmin/npg-rsp/Corona/10pas-sante-psych-Corona\\_print-FR\\_versionPrelim.pdf](https://www.npg-rsp.ch/fileadmin/npg-rsp/Corona/10pas-sante-psych-Corona_print-FR_versionPrelim.pdf)
- OMS – prendre soin de sa santé mentale :  
[www.who.int/fr/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health](http://www.who.int/fr/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health)

## CORONAVIRUS : TROUVER DE L'AIDE / GARDER LE CAP

- Campagne OFSP – trouver de l'aide :  
<https://ofsp-coronavirus.ch/aide/>
- Plateforme des services de la santé publique des cantons de Neuchâtel et du Jura :  
[www.gardonslecap-covid19.ch](http://www.gardonslecap-covid19.ch)