

# **[COURRIER CADRES] Un an de télétravail : notre guide pratique pour mieux le supporter**

**En cette période de reconfinements locaux, où le travail à distance est plus que jamais mis en avant, voici un guide pratique pour tous ceux qui peinent à conjuguer vie personnelle et vie professionnelle, qui ne supportent plus la solitude, qui se surinvestissent, ou au contraire qui sont démotivés.**

L'épidémie de coronavirus a bousculé nos habitudes. Pour 30 % des salariés, le télétravail reste à l'ordre du jour, en particulier en cette période où 16 départements sont confinés. Mais après une année de quasi "full remote", le constat est sans appel : travailler à domicile peut être épuisant mentalement, et physiquement. 50 % des salariés (et des managers) sont en situation de détresse psychologique, [selon Empreinte Humaine](#).

Et effectivement, il peut être difficile de s'adapter à cette façon particulière de travailler, lorsque l'on doit télétravailler fréquemment avec des enfants, lorsque son matériel est de qualité moyenne, ou que la solitude commence à se faire sentir. Et avec elle, la démotivation. Ou a contrario, le surinvestissement.

Selon une récente enquête d'Harris Interactive, 48 % des salariés se sentent isolés et 35 % sont parfois angoissés à cause du télétravail. Ces deux chiffres ont augmenté de 4 points entre janvier et mars 2021.

Comme le [rappelle l'Inrs](#), le télétravail dans ces conditions exceptionnelles "*peut être source de risques et générer des atteintes à la santé et à la sécurité des salariés*". Les risques sont, selon l'organisme de recherche : l'isolement, "*l'hyper-connexion*" au travail, les difficultés à gérer son autonomie, ainsi que pour trouver l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.

C'est face à tous ces risques que nous vous livrons un petit guide.

Côté ergonomie, veillez à adapter votre poste de travail afin de prévenir notamment tout TMS (trouble musculo-squelettique). [L'Inrs recommande d'abord d'aménager votre surface de travail](#) en plaçant devant vous ce que vous regardez et utilisez le plus souvent, à portée de main, tout en gardant votre bureau ordonné, dégagé, avec un espace libre pour vos jambes.

Ajustez aussi votre fauteuil afin d'être assis confortablement, ainsi que votre clavier et votre écran : la hauteur du dossier doit permettre au support lombaire d'épouser le creux de votre dos, et vos bras doivent former un angle de 90 °, afin que vos épaules soient relâchées. L'écran doit être placé à une distance de lecture confortable, approximativement à une longueur de bras, avec le haut de l'écran à la hauteur de vos yeux. Enfin, l'Inrs conseille de bouger au maximum, en prenant des pauses, et en se levant fréquemment pour marcher et s'étirer.

Kandu, spécialiste de l'amélioration des espaces de travail, [conseille aussi d'optimiser vos conditions de travail au niveau acoustique, thermique mais aussi en matière de qualité de l'air et de luminosité](#). Attention ainsi à bien aérer votre espace dédié, au moins 10 minutes par jour, à choisir un emplacement suffisamment lumineux (près d'une fenêtre, si possible), et à régler la température de votre chauffage entre 20 °C et 24 °C.

par **Fabien Soyez (Courrier Cadres)**

télétravail

Liens utiles

[Un an de télétravail : notre guide pratique pour mieux le supporter](#)