

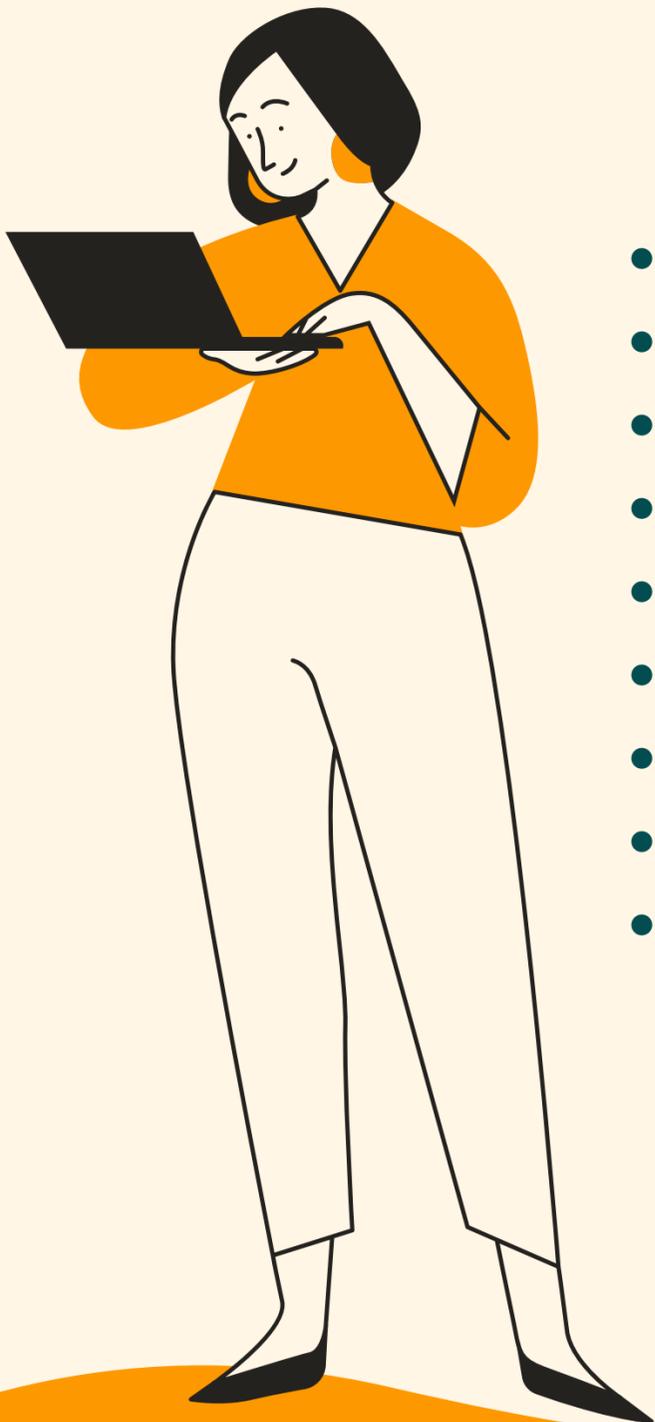
# LE TÉLÉTRAVAIL, UNE AFFAIRE DE TOUS



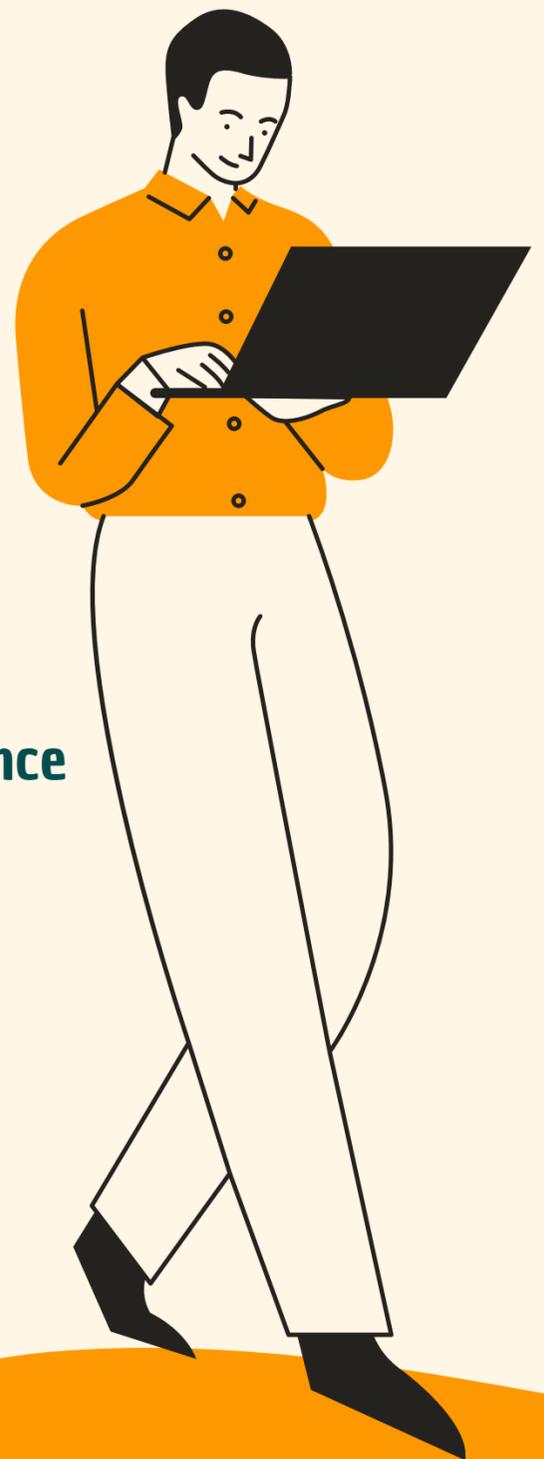
Quels sont les premiers signes de la démotivation, de l'isolement ou de la dépression ? Quelles sont les actions à mettre en place pour y répondre ?  
Allez c'est parti, suivez-moi !

# LA DÉMOTIVATION EN TÉLÉTRAVAIL

Suis-je concerné.e et est-ce que je me retrouve dans les signes ci-dessous ?



- Replié.e sur soi
- Stressé.e
- Manque d'entrain
- Fatigue nerveuse
- Baisse de productivité
- Comportement agressif
- Absence de reconnaissance
- Irritabilité
- Silence



**N'hésitez pas à communiquer !**

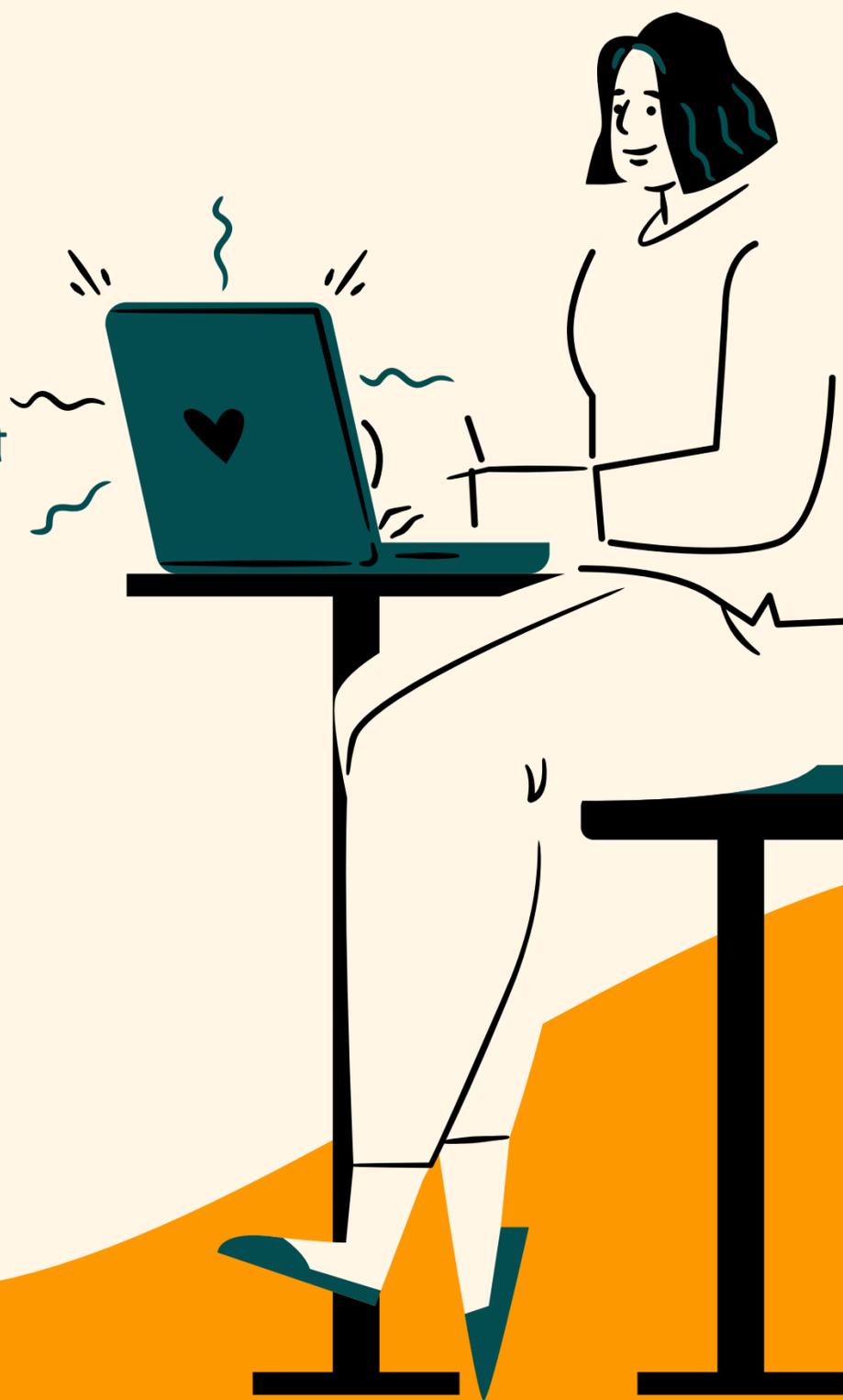
## Les conseils :

- Adopter une attitude positive (le soir, prenez 2 minutes pour lister par écrit vos satisfactions de la journée qu'elles soient professionnelles ou personnelles)
- Prendre soin de vous (bien dormir, prendre du temps pour soi, etc)
- Se fixer des objectifs
- Remplacer les trajets domicile/bureau par une promenade
- Prendre le temps d'échanger avec vos collègues même à distance
- Structurer sa journée : installer des rituels en se fixant des horaires, des habitudes
- Prendre le temps de faire des pauses

# L'ISOLEMENT EN TÉLÉTRAVAIL

Est-ce que je me retrouve dans les signes ci-dessous ?

- Repli sur soi
- Se sentir seul.e
- Augmentation du stress
- Baisse de motivation
- Diminution de l'engagement
- Sentiment d'abandon
- Sentiment d'impuissance
- Manque de confiance en soi
- Agressivité / irritable



**N'hésitez pas à communiquer !**

## Les conseils :

- Maintenir la communication avec ses collègues
- Maintenir le sentiment d'appartenance à l'entreprise
- Se recentrer sur soi-même / prendre du temps pour se retrouver / se mettre en valeur
- Faire le point sur soi : posez-vous les questions sur votre état
- S'ouvrir aux autres
- Demander de l'aide

# LA DÉPRESSION EN TÉLÉTRAVAIL

Epuisé.e dès le réveil ? plus envie de rien ? Suis-je concerné.e par les signes ci-dessous ?

- Perte d'envie
- Fatigue immense dès le réveil
- Humeur négative
- Repli sur soi
- Sommeil perturbé
- Baisse de motivation
- Sentiment d'isolement
- Epuisement professionnel
- Irritation



**N'hésitez pas à communiquer !**

## Les conseils :

- Prendre contact avec votre médecin traitant / médecin du travail
- Définir son planning : temps de travail / temps de pause
- Définir les priorités
- S'ouvrir aux autres
- Prendre du recul
- Equilibrer la vie personnelle et la vie professionnelle
- Prendre du temps pour soi / s'écouter