



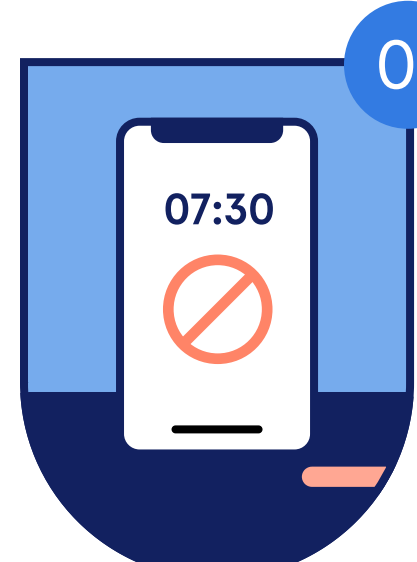
10 étapes
10 étapes
10 étapes

10 étapes pour améliorer la santé mentale de vos équipes en télétravail

10 étapes
10 étapes
10 étapes

#BeatTheBlues

LE MATIN



01 Évitez de regarder votre téléphone au réveil

Regarder son téléphone comme toute première action de la journée **peut engendrer de l'anxiété** et ainsi impacter négativement l'ensemble de votre journée.

Hydratez-vous

02

Boire un verre d'eau chaude le matin à jeun aide votre corps à **évacuer les toxines** et à **se réhydrater** après une nuit entière de sommeil.



03 Prenez un moment pour vous

Vivre et travailler dans le même espace peut effacer la frontière entre vie privée et vie professionnelle. Il est essentiel de prendre du temps pour soi avant de commencer sa journée de travail. Voici une sélection de petits plaisirs à réaliser en moins de 10 minutes :

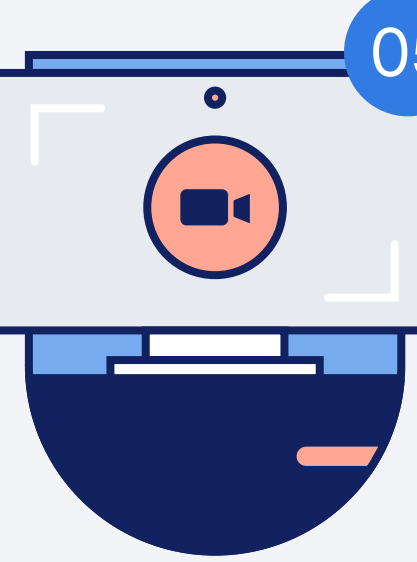
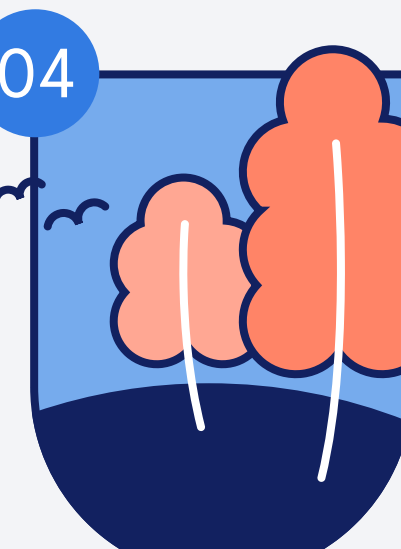
- Méditez sur une pensée positive
- Prenez l'air quelques minutes
- Écoutez de la musique

EN JOURNÉE

Accordez-vous régulièrement des pauses

04

Lorsque l'on travaille à domicile, on peut facilement oublier de faire des pauses. La technique **Pomodoro peut être un outil pour se concentrer à 100% sur un temps donné puis à décrocher quelques minutes**. Vous reviendrez plus efficace et vos yeux vous remercieront.



05 Travaillez avec un collègue ou un ami

Pour lutter contre la solitude, invitez quelqu'un à venir travailler avec vous. Vous pouvez également **programmer un appel vidéo** avec un collègue et travailler comme si vous étiez côte à côte dans la vraie vie, en silence mais avec la vidéo activée.

Aménagez votre espace de travail

06

Un changement de décor régulier peut aider votre cerveau à **rester flexible et créatif**. Même dans un appartement d'une pièce, vous pouvez vous créer un espace bureau. Le plus important est de s'installer dans une ambiance calme, loin des distractions.



07 Pratiquez la méditation de pleine conscience

Commencez vos réunions d'équipe par une minute de **méditation en pleine conscience**. Vous pouvez vous asseoir en silence ou vous interroger sur ce que vous souhaitez accomplir au cours de cette réunion. L'objectif est de démarrer la journée avec moins de stress, plus de concentration et de lâcher-prise.

Bougez

08

La fatigue de l'après-midi est une conséquence logique de la sédentarité liée au télétravail. **Prenez l'habitude de faire une promenade à l'extérieur ou de faire de l'exercice**. Tout ce qui peut mettre votre corps en mouvement est important !



APRÈS LE TRAVAIL



09 Faites une liste de vos intentions

Juste avant de terminer votre journée de travail, **écrivez les 3 à 5 choses les plus importantes sur lesquelles vous allez travailler demain**. De cette façon, votre cerveau sait que les informations sont stockées en toute sécurité et il peut se détendre et penser à autre chose lorsque c'est le moment de se coucher.

Fixez des limites claires

10

Le sommeil et la santé mentale sont extrêmement liés. Voici quelques conseils pour favoriser un bon sommeil :

Ne travaillez pas et ne dormez pas dans la même pièce

Fixez des limites :
éteignez vos outils de travail et coupez vos notifications lorsque la journée est terminée.

Créez une routine de sommeil
plus saine en vous couchant à heure fixe



Conclusion :

Les nouvelles habitudes perdurent davantage si vous les introduisez par petits changements. N'essayez donc pas de changer votre routine quotidienne d'un seul coup, mais par petits pas.