

Chancellerie d'Etat
Office de la communication

Postgasse 68
Case postale
3000 Berne 8
+41 31 633 75 91
communication@be.ch
www.be.ch/communication

Information du 9 novembre 2020 au personnel de l'administration cantonale bernoise

Coronavirus

Télétravail : le retour...

Télétravail : on s'y met tous ensemble !

Depuis quelques jours, nous sommes nombreux à retrouver un environnement de travail inhabituel : le bureau à la maison. Ce deuxième épisode de télétravail peut peser sur le psychisme. Afin que le télétravail se passe bien, voici quelques conseils pour prendre soin de votre santé mentale.

1. Soyez votre propre chef/fe



Vous en aviez toujours rêvé ? Le télétravail vous permet d'organiser vos horaires avec souplesse, et par exemple de sortir marcher dans la fraîcheur du matin ou d'aller vous promener dans l'après-midi. Vous pouvez arrêter de travailler plus tôt. Faites ce qui vous convient, en fonction des exigences de votre travail et en accord avec votre supérieur/e hiérarchique.

2. Structurez votre journée de travail

Prévoyez en particulier vos pauses dans le calendrier Outlook. Ces rappels vous évitent d'oublier de vous détendre régulièrement, voire de faire de temps en temps une pause-café à l'écran avec vos collègues.



3. Rechargez les batteries



Votre téléphone et votre ordinateur ne sont pas les seuls qu'il faut continuellement recharger : votre psychisme a lui aussi besoin de se régénérer. N'oubliez pas de vous faire plaisir ! En arrêtant par exemple plus tôt de travailler, une fois par semaine, pour profiter de votre famille ou pour lire un bon livre.

4. Un bol d'air frais pour se rafraîchir les idées

On peut aller courir ou se promener à n'importe quel moment. En solo, à deux ou en famille, sortez ! Laissez le travail à la maison et profitez de la pluie qui coule sur votre visage, du vent qui vous décoiffe ou du soleil qui vous chatouille le nez. Après quoi vous aurez de nouveau les idées fraîches.



J'en ai assez !

Vous en faites trop et gérez trop de choses à la fois. Vous avez l'impression de ne rien arriver à finir. Vous n'avez plus d'énergie, vous en avez assez du télétravail ou vous ne savez plus par quel bout commencer ?

Grâce à l'Office du personnel, les agents et les agentes du canton peuvent bénéficier des conseils d'un spécialiste externe. M. Andi Zemp, psychologue et coach expérimenté (andizemp@bluewin.ch), se tient à disposition pour répondre à vos questions. Il vous suffit de lui envoyer par courriel votre nom et votre numéro de téléphone, et il vous contactera dans un délai raisonnable.

Cette offre est gratuite pour vous et absolument confidentielle. Ni votre employeur, ni l'Office du personnel n'en auront connaissance.

Pour de plus amples informations :

– www.santepsy.ch > fr