

Le coin des

astuces



## 10 trucs pour la forme mentale en télétravail

A l'heure où le télétravail est encore important dans les entreprises, voici quelques conseils pour rester zen et productif...

### Gestion du temps

- ① Démarrer et terminer votre journée à heures fixes  
*Conservez le même schéma*
- ② Eviter les distractions  
*Eloignez votre téléphone portable, coupez les notifications et créez un environnement de travail calme*
- ③ Limiter le temps que vous dédiez à une tâche
- ④ Créer une liste des tâches qui doivent être effectuées

### Equilibre entre travail et vie privée

- ⑤ Conserver suffisamment de temps de récupération  
*Faites des pauses régulières, allez faire un tour, prenez le temps de déjeuner ou d'une pause-café par exemple. Grâce à ces courtes pauses, vous pourrez vous vider la tête.*
- ⑥ Mouvement physique et mental  
*En faisant régulièrement des mouvements physiques et mentaux, vous augmenterez votre productivité, vous resterez concentrés et énergiques.*
- ⑦ Séparer bien la vie professionnelle de la vie privée

### Environnement de travail

- ⑧ Avoir son propre lieu de travail  
*Choisissez un endroit de travail à la maison et faites-en votre lieu de travail. Avec les membres de votre famille, établissez qu'à cet endroit, il ne faut pas vous déranger.*
- ⑨ Travailler avec les bons outils  
*Pensez à vous équiper d'un clavier externe, d'une souris et d'un support d'ordinateur quand vous travaillez avec un PC portable. Mais aussi une bonne chaise et un beau bureau.*
- ⑩ S'assurer que l'espace soit bien adapté  
*Veillez à une température correcte et à une ventilation adéquate.*



## Télécharger ses programmes sur les sites officiels des éditeurs

Si vous téléchargez du contenu numérique sur des sites Internet dont la confiance n'est pas assurée, vous prenez le risque d'enregistrer sur votre ordinateur des programmes ne pouvant être mis à jour, qui, le plus souvent, contiennent des virus ou des chevaux de Troie\*.

Cela peut permettre à des personnes malveillantes de prendre le contrôle à distance de votre machine pour espionner les actions réalisées sur votre ordinateur, voler vos données personnelles, lancer des attaques, etc. Dans ce contexte, afin de veiller à la sécurité de votre machine et de vos données :

- 1/ téléchargez vos programmes sur les sites de leurs éditeurs ou d'autres sites de confiance ;
- 2/ pensez à décocher ou désactiver toutes les cases proposant d'installer des logiciels complémentaires ;
- 3/ restez vigilants concernant les liens sponsorisés et réfléchissez avant de cliquer sur des liens ;
- 4/ désactivez l'ouverture automatique des documents téléchargés et lancez une analyse antivirus\*\* avant de les ouvrir afin de vérifier qu'ils ne contiennent aucune charge virale connue.

\* **cheval de Troie** : programme qui s'installe de façon frauduleuse pour remplir une tâche hostile à l'insu de l'utilisateur (espionnage, envoi massif de spams, ...)  
\*\* **antivirus** : logiciel informatique destiné à identifier, neutraliser et effacer des logiciels malveillants.

Pour ouvrir l'explorateur de documents, vous pouvez utiliser l'icône  ou appuyer sur les touches

*Le raccourci du moment*



Alors que l'empreinte numérique de l'humanité augmente rapidement, l'Institut du Numérique Responsable, un think tank issu du Club Green IT et créé en 2018, a édité un référentiel Green IT.

Les réflexions de l'Institut du Numérique Responsable (INR) sont guidées par la règle des 3P : People, Planet, Profit. Cette règle de conduite rappelle que les structures doivent penser leur organisation non seulement pour être viable économiquement mais aussi en fonction des enjeux sociaux et d'urgence climatique.

Selon l'INR, « un numérique responsable est [...] un numérique capable de proposer des solutions/innovations soutenables pour la planète, éthiques et inclusives, c'est-à-dire qui respecte et inclut le plus grand nombre ».

Le référentiel Green IT (disponible sur le lien <https://institutnr.org/wp-content/uploads/2020/06/2020-v3-65-bonnes-pratiques-greenit.pdf>) propose 65 actions simples à mettre en œuvre, mais très efficaces pour réduire l'empreinte environnementale et économique d'un système d'information tout en améliorant sa performance sociale.