

Clientèle  
entreprises



## eDossier Santé

Démarrer le retour vers la nouvelle normalité

# Démarrer le retour vers la nouvelle normalité

## Regard vers l'avenir

**Même si nous sommes actuellement encore en pleine pandémie, nous devrions d'ores et déjà nous tourner vers l'avenir.**

Car un jour ou l'autre, le moment viendra et nos bureaux seront à nouveau plein de vie. Mais comment se présentera la «nouvelle normalité» dans le quotidien professionnel?

### **Tirer parti des opportunités – nous tirons les enseignements de la crise**

Le premier confinement est survenu du jour au lendemain. En un minimum de temps, nous avons dû apprendre et/ou réaliser le travail et la conduite à distance. Et ce, pas seulement pour quelques jours par semaine. De nombreuses entreprises ainsi que leurs collaboratrices et collaborateurs n'y étaient pas préparés. Entre-temps, beaucoup d'entre nous se sont organisés le mieux possible et ont également acquis de nouvelles compétences durant cette période.

**C'est pourquoi nous nous posons aujourd'hui les deux questions suivantes:**

- Comment notre univers professionnel se transformera-t-il après la pandémie?
- Et comment pouvons-nous nous préparer au retour à la nouvelle normalité?

# La pandémie, moteur de développement des entreprises

## Qu'est-ce qui restera?

### Des recherches actuelles indiquent que...

- le télétravail deviendra «plus normal»;
- les déplacements professionnels se feront plus rares et seront remplacés par une téléconférence ou une vidéoconférence;
- de nombreux cadres de conduite, qui avaient jusqu'ici des réserves par rapport au télétravail, seront dorénavant plus ouverts vis-à-vis de cette forme de travail;
- le travail et la coopération à distance peuvent tout à fait fonctionner, à condition de respecter certaines règles... (voir eDossier «Conduite à distance»);
- le travail à des heures considérées jusqu'ici comme «inhabituables» se poursuivra et il faudra donc déterminer comment gérer le décloisonnement du travail.



**En ce qui concerne le décloisonnement du travail, nous avons d'ores et déjà rassemblé pour vous les premiers conseils, aux pages suivantes.**



# Cerveau encore au bureau?

Voici ce qui peut vous aider à déconnecter.

## Créer des rituels

À la fin de la journée, de nombreuses personnes sont encore au travail dans leur tête. Pour arrêter de penser au travail, il est utile de créer des **rituels**. Idéalement, prenez une demi-heure pour déconnecter progressivement. Pendant cette période, on peut aller courir ou lire le journal. L'essentiel lorsqu'on est actif/ve professionnellement est de faire **régulièrement** une activité qui nous fait du bien et nous distrait.

## Prendre position

Rituel ou pas: certaines personnes sont totalement détendues pendant une demi-heure, mais leurs pensées retournent ensuite aussitôt vers le travail. Le soir, nous avons besoin de **détente**, afin d'être à nouveau **productif/ve** le lendemain. Si les pensées s'orientent vers le travail, il faut donc s'efforcer de dire «stop» intérieurement et de mettre ces pensées de côté.

# Cerveau encore au bureau?

Voici ce qui peut vous aider à déconnecter.

## Noter ses pensées

Il arrive parfois que l'on pense au travail une fois la journée terminée, car on planifie déjà nos tâches pour le lendemain. Il est dans ce cas utile de prendre quelques notes sur ce qu'on souhaite faire. On **se sort ainsi les pensées de la tête**, tout en ayant la certitude que l'on n'oubliera rien le lendemain.

## Avoir des conversations

Pour les personnes actives professionnellement, le lien **social** permet de réduire le stress, par exemple, en parlant de ses problèmes avec sa famille ou des amis/es. Certaines personnes ont peut-être tendance à ne pas vouloir imposer leurs tracas à autrui et préfèrent les gérer seules. Nombreux sont toutefois ceux et celles pour lesquels un **échange** avec le partenaire au sujet du travail, par exemple pendant la soirée ou lors d'une promenade, serait utile pour déconnecter.

# Bien préparés pour le retour vers la nouvelle normalité

## Que pouvons-nous faire maintenant, en vue de l'avenir?

### Se préparer

- Certains travaux pourront, à l'avenir aussi, se faire en ligne. Cela préserve les ressources et l'environnement. Posez-vous les questions suivantes, au sein de l'équipe:
  - Qu'est-ce qui a bien fonctionné?
  - Que voulons-nous conserver?
  - Que pouvons-nous améliorer?
- En télétravail ou en bureau «réduit»: les interruptions au travail et les nuisances sonores ont été très faibles en 2020. Avant le retour au bureau, il vaut donc la peine de discuter des attentes mutuelles (au sujet de la concentration au travail et des possibilités de se mettre en retrait).

*Que pouvons-nous faire maintenant, en vue de l'avenir?*

### Se réadapter

- La pandémie nous a toutes et tous sollicités sur le plan social, physique et psychique et a aussi laissé des traces. Lors du retour, il est particulièrement important d'écouter activement, de faire preuve d'empathie et de compréhension.
- Une place de travail bien aménagée à la maison est essentielle pour rester performant/e. Des concepts clairs et éventuellement une formation sont ici requis.
- Il est possible que les masques et les règles de distance demeurent nécessaires. Faites preuve de patience au bureau.
- Changez de perspective. Commencez par faire ensemble un tour de table: quels sont les moments heureux que je retire de cette période?

# Un regard empli d'espoir vers l'avenir

## Tempus fugit

**... et n'oubliez pas**

Même s'il existe actuellement encore des restrictions, nous ne sommes pas livrés sans défense à notre environnement, mais pouvons continuer à façonner activement certaines parties de notre vie.

Une auto-réflexion pratiquée de manière sincère et les enseignements tirés de ses propres expériences aident à préserver la santé à long terme, y compris dans le cadre de la nouvelle normalité. À la maison comme dans le quotidien professionnel.

La valorisation des compétences mentales et le renforcement de la forme physique sont, à l'avenir aussi, des conditions primordiales pour le développement de la résilience en périodes difficiles.

Vous obtiendrez de plus amples informations à ce sujet dans le cadre de nos séminaires ou d'un entretien de conseil personnel.



**Nous sommes là pour vous!**

**En cas de questions ou de difficultés, vous pouvez contacter l'équipe Gestion de la santé en entreprise:**

[bgm@visana.ch](mailto:bgm@visana.ch)

**031 357 94 74**