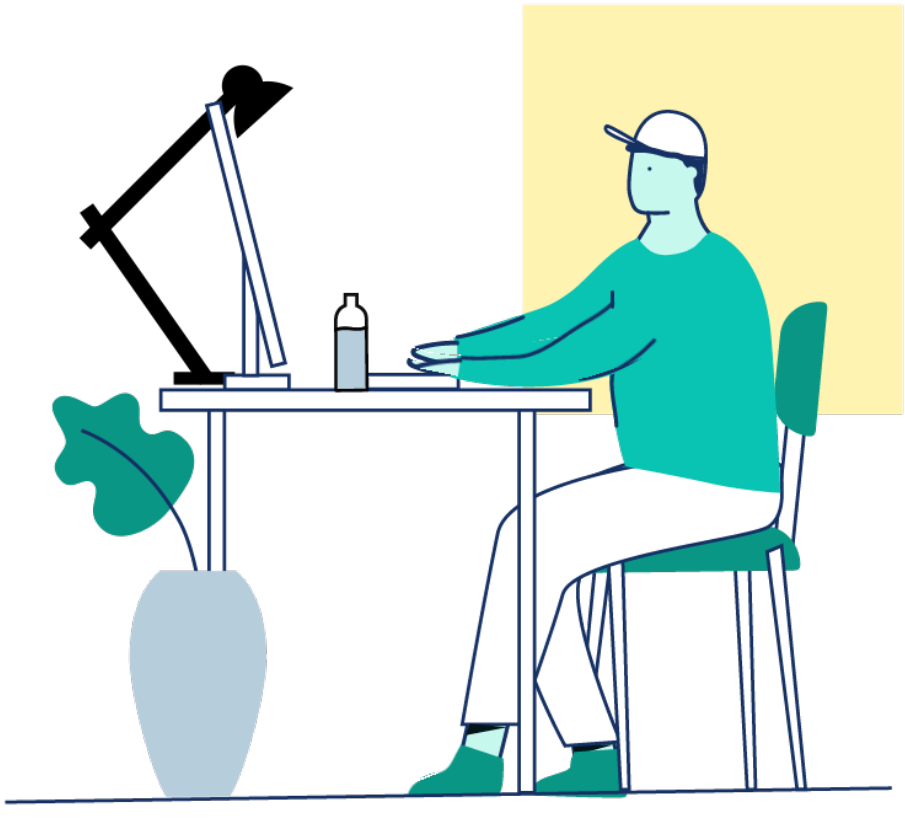
Gérer la fatigue liée au travail à domicile

Beaucoup d’employé·es aiment travailler à domicile. Cela étant dit, le travail à distance peut s'accompagner de nombreux obstacles, comme un sentiment de fatigue ou d'épuisement. Ces obstacles peuvent être rencontrés par un certain nombre d'employé·es, en particulier par les employé·es sur le spectre de l’autisme.



Raisons pour lesquelles les employés autistes peuvent ressentir un sentiment de fatigue ou d'épuisement

Ils•elles jonglent entre les attentes au travail et à la maison

Ils•elles doivent travailler plus longtemps, voire la fin de semaine, pour suivre le rythme

Ils•elles interagissent avec leurs collègues en ligne pendant une longue période

Ils•elles doivent faire face à des malentendus

Ils•elles ont de la difficulté à gérer les situations comme à l'habitude

Comment les employés peuvent faire face à un sentiment de fatigue ou d'épuisement

Pendant les appels vidéo

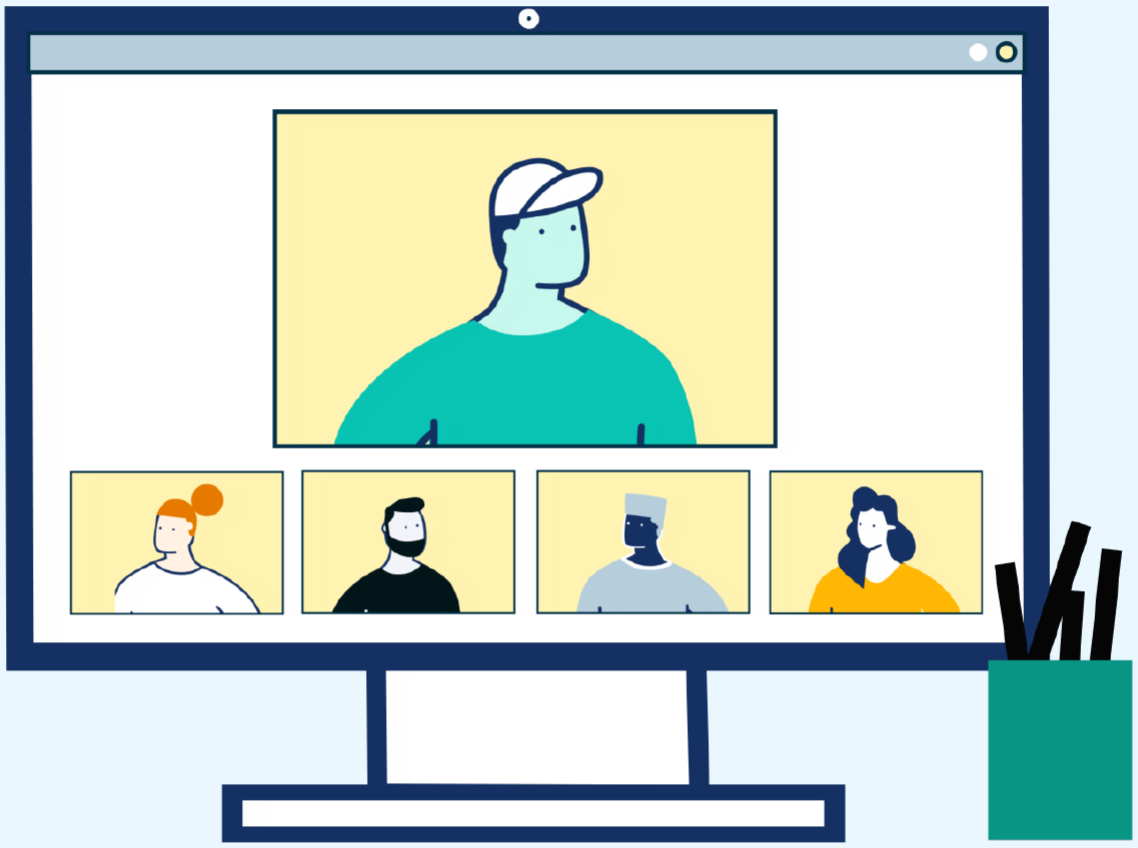
Organiser des réunions sans vidéo ou éteindre la caméra pendant les appels vidéo

Essayer de ne pas trop se regarder dans la caméra

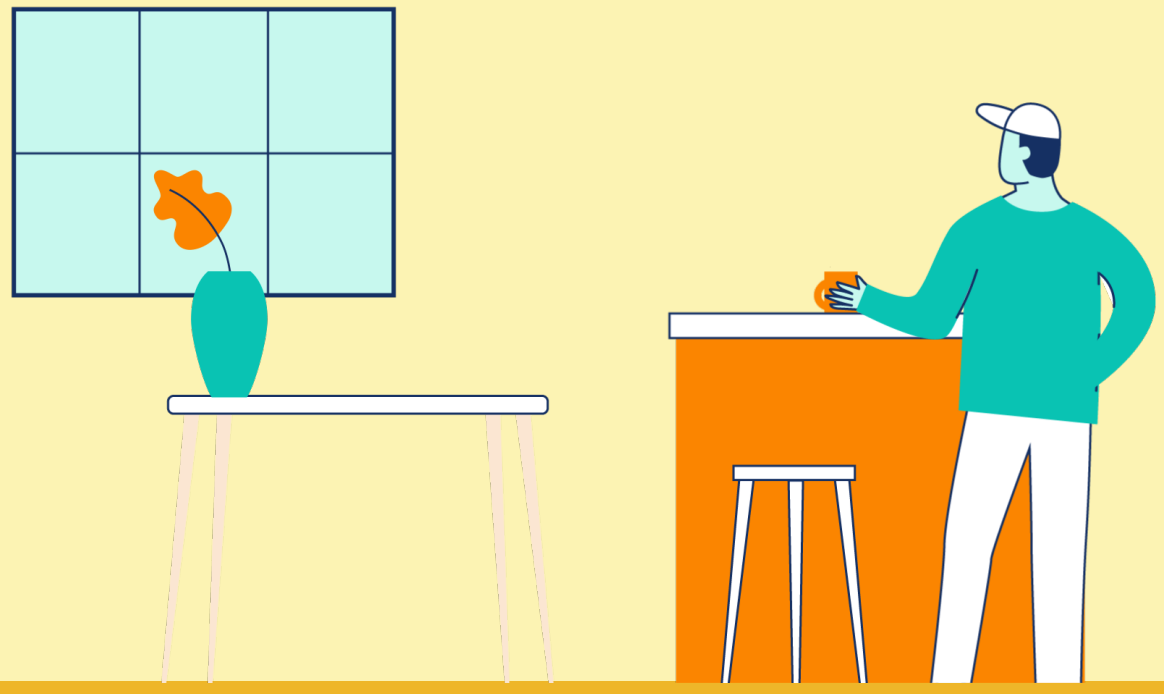
Désactiver l'affichage de la galerie, qui permet de voir l'ensemble des collègues en même temps

Prévoir suffisamment de temps pour faire la transition entre les réunions

Si possible, prendre certains appels ou tenir certaines réunions à l'extérieur



Pendant votre journée de travail à distance



Si possible, se lever et aller dehors. Essayez de ne pas rester à l'intérieur toute la journée

Faire des pauses si nécessaire

Prendre le temps de déconnecter

Rester en bonne santé

Continuer à fréquenter ses amis et ses proches en dehors du travail

Utiliser des méthodes d'apaisement

Envisager de modifier sa routine de travail si nécessaire

Créer des espaces et des moments distincts pour les activités professionnelles et personnelles

Comment l’employeur peut soutenir ses employé·es

Revoir les objectifs à atteindre par les employé·es

Discuter ouvertement des obstacles au travail à domicile

Lors de la communication avec les employé·es, s’assurer de clarifier si une réponse doit être donnée maintenant ou si elle peut être donnée plus tard.