



Télétravail

Quelques clés pour vous aider à travailler chez vous

Le télétravail, en tant que mesure pour limiter la transmission du virus, s'est généralisé dans beaucoup de secteurs d'activités. Certains s'y sont habitués et apprécient ses avantages. Mais pour d'autres, travailler chez soi n'est pas si simple, quand ce n'est tout simplement pas possible selon le métier effectué. **Alors comment trouver un nouvel équilibre dans le télétravail ? Comment préserver son bien-être et sa santé tout en travaillant à distance ?**

Voici quelques conseils :

- **Établir une routine matinale :** avant de commencer à travailler, vous pouvez prendre l'air devant votre fenêtre, faire une promenade près de chez vous et faire comme si vous vous rendiez au bureau. Ou encore, **vous habiller** pour vous préparer mentalement à démarrer votre journée de travail.
- **Créer, si possible, un espace réservé uniquement à votre travail** pour améliorer la concentration et limiter les distractions.
- **Accepter** que vous n'êtes pas aussi « efficace » que quand vous êtes au bureau et adapter votre travail en fonction de vos possibilités. Si vous travaillez en équipe, n'hésitez pas à tenir informés vos collègues de vos disponibilités ou non.
- **Prendre des moments de pause** pour entrecouper les temps de travail.
- **Fixer une limite pour arrêter de travailler** et vous consacrer après à d'autres activités de détente, seul, en famille, avec des amis.
- **Planifier les activités de travail de la journée.** Pour avoir une vision globale de la charge de travail, aidez-vous d'une liste de tâches journalières à accomplir ou définissez des objectifs à réaliser pour la semaine.

- Tenter de **maintenir un équilibre entre votre vie privée et professionnelle.** Si vous vivez en famille, n'hésitez pas à établir des règles et à communiquer les horaires de travail à votre entourage.
- **Bouger dès que vous le pouvez :** par exemple marcher lorsque vous passez un appel ou que vous réfléchissez. Savez-vous que l'activité physique permet, entre autres, la libération d'endorphines, qui agissent positivement sur l'humeur ?
- **Se déconnecter des écrans et faire des petites pauses** toutes les heures. Profiter pour s'étirer, écouter une musique, manger une collation...
- **Rester en contact régulièrement avec ses collègues.** En cas de besoin, n'hésitez pas à appeler un collègue ou un proche, comme si vous étiez au travail.
- **Soigner son alimentation** en prenant le temps de bien manger. Si vous avez peu de temps pour manger le midi, pensez à cuisiner une portion plus importante la veille et **réchauffez les restes.**

Et vous, quels sont vos trucs et astuces pour réussir à travailler de chez vous ?

Pour vous soutenir, des conseils et outils sont disponibles sur :

www.coronavirus.brussels/sante-bien-etre/outils-conseils/

www.coronavirus.brussels/sante-bien-etre/services-ecoute-soutien/

www.7jsante.be/10-conseils-pour-un-teletravail-efficace-et-agreable/

Les fake news sont des informations fausses, déguisées en source d'information fiable c'est-à-dire en laquelle on peut avoir confiance. Ces fausses informations sont conçues dans l'idée de tromper, influencer les individus pour des raisons commerciales, idéologiques ou encore politiques. Elles sont diffusées et partagées à grande vitesse sur les sites web et les réseaux sociaux.

La Covid-19 et les Fake News

Comment évaluer la fiabilité d'une information ?

Le contexte de **pandémie de Covid-19** a entraîné une **explosion de la diffusion d'informations** santé et plus particulièrement sur la Covid-19. Il n'est pas toujours facile de **faire le tri** entre une information validée, une fake news, une information floue, une rumeur, une théorie du complot, une vidéo truquée... Ce surplus d'informations peut créer chez les personnes de l'anxiété, de la peur ou des difficultés à s'adapter à la situation, et parfois, **entraîner des comportements à risques ou inadaptés pour leur santé**.

Vous entendez pas mal d'informations sur la Covid-19 et vous ne savez pas toujours dire si l'information est fiable ? Il n'existe pas de recette magique permettant de définir avec certitude quelle information est vraie ou non. Cependant, voici **quelques conseils** qui vous aideront à mieux **évaluer l'importance et la confiance à accorder aux informations** qui vous parviennent.

• Demandez-vous :

- **Qui est l'auteur ?** Le nom de l'auteur ou de l'organisme qui a rédigé l'information est-il cité ? L'auteur a-t-il une formation, une expertise dans le domaine ?
- **Pourquoi l'information est-elle publiée ?** Quelles sont les intentions de l'auteur ? Informer, partager son expertise, influencer l'opinion, vendre un produit... ?
- **De quand date l'information ?** L'information est-elle mise à jour ?
- **L'information est-elle confirmée par d'autres médias ?** Il est important de ne pas se fier uniquement à une seule source d'informations.
- **D'où vient l'information ?** Quelles sont les sources

sur lesquelles se base l'information ? Sont-elles citées ? Sont-elles vagues ?

- **Comment est rédigé le message ?** Des fautes d'orthographe dans le texte ou l'utilisation de majuscules et de plusieurs points d'exclamations peuvent questionner quant à l'intention de son auteur.
- **Les images sont-elles modifiées ?** Les photos utilisées doivent être vraies, sans retouches et non sorties de leur contexte.

- Il convient de **faire la différence** entre un **fait basé sur des preuves** (le rapport révèle que...), un **point de vue personnel** (je pense que...) et une **rumeur** (il paraît que...).

- Des réflexes inconscients dans notre cerveau, appelés **biais cognitifs**, peuvent influencer notre **jugement et notre manière d'évaluer une information**. Ils sont nombreux et nous sommes tous concernés. Par exemple, on fait plus souvent confiance à une information qui va dans le sens de nos croyances. A l'inverse, **on est plus prudent si elle va à l'encontre de notre pensée**. (= biais de confirmation). Restons attentifs !

- L'information lue ou entendue vous bouleverse, vous rend anxieux ou vous énerve ? **Essayez de garder votre regard critique et de ne pas vous laisser submerger par les émotions**. Par ailleurs, limiter les moments d'informations, surtout sur les réseaux sociaux, afin de prendre du recul pour ne pas ajouter de l'anxiété. Et enfin en parler avec une personne de confiance (un proche, un enseignant, un travailleur social...) et demander de vérifier l'information ensemble.



Protégez les autres

- **Vérifiez qu'une information** est vraie avant de la partager à votre entourage.
- **Utilisez des outils** numériques qui permettent de vérifier qu'une information est vraie comme **Décodex, Faky, Hoax Buster par exemple**.
- N'hésitez pas aussi à poser vos questions à votre **médecin généraliste** ou à un **médecin d'une maison médicale**.

Plusieurs sites internet proposent des informations accessibles et validées scientifiquement :

- Le site du gouvernement fédéral belge **www.info-coronavirus.be/fr** répond à vos questions sur la pandémie de Covid-19. Il est réalisé en collaboration avec le Service public fédéral de Santé publique et avec Sciensano.
- Le site des autorités bruxelloises **www.coronavirus.brussels/faq-covid/fake-news-covid/** propose une « Foire Aux Questions » reprenant les mythes et les faits sur le vaccin de la Covid-19 afin de vous aider à repérer les fake news sur ce sujet. Ils proposent aussi des ressources et outils réalisés par des associations de santé.
- Le site **www.vaccination-info.be** reprend l'ensemble des informations sur la vaccination pour la Belgique francophone. Il s'agit d'un site réalisé et géré par l'asbl Question Santé soutenu par l'ONE, l'AVIQ et la COCOF.
- Le site de l'agence fédérale des médicaments et des produits de santé **www.afmps.be/fr** est compétent pour garantir la qualité, la sécurité et l'efficacité des médicaments et des produits de santé. Leur site propose des informations concernant les vaccins contre la Covid-19.

Vous souhaitez travailler sur cette thématique avec votre public ? Des outils sont disponibles sur le site de l'asbl Cultures & Santé, **www.cultures-sante.be** :

- *Guide d'animation Quelques clés pour évaluer l'information en lien avec ma santé : L'exemple de la Covid-19 (Pistes de réflexion et d'animation)*
- *Infographie Covid-19 : Comment réagir face à l'info ?*





« Tu as les cartes en mains »

Une campagne de Safe Ta Night

Cette **campagne vise à sensibiliser le public aux risques liés aux pratiques festives** (transmission d'IST, Covid-19, risques liés à la consommation de produits psychotropes, risques auditifs...). Elle est **née des échanges avec les publics festifs bruxellois** interrogés au printemps 2021.

Etudiants, LGBTQI+, jeunes par leur âge ou leurs modes de vie, tous ont souffert des mesures sanitaires ressenties comme particulièrement infantilissantes et culpabilisatrices.

Le but? Redonner confiance aux concernés dans leur capacité à être acteurs de leur santé et de leur destin en délivrant des **conseils bienveillants pour une nuit à moindre risques** ainsi qu'**un annuaire de bonnes adresses**.

Safe Ta Night est un réseau d'acteurs de promotion de la santé en milieux festifs; il est composé de la Plateforme Prévention Sida, Sex&Co (Fédération Laïque de Centres de Planning Familial), Ex Aequo, le label Quality Night, Modus Fiesta et Drink Différent (Modus Vivendi).



Envie d'en savoir plus ?
www.safetanight.be/teuf-plaisirs/
www.instagram.com/safetanight/