

# Politique de télétravail & éco-gestes

---

# Politique de télétravail & Éco-gestes

## *Philosophie*

---

Chez SWiTCH, nous pratiquons le **télétravail depuis la création de l'entreprise en Janvier 2008**. En effet, nous sommes convaincus qu'il favorise un **meilleur équilibre entre vie personnelle et professionnelle**. Il permet aussi une diminution de l'impact environnemental des déplacements, un rythme de vie moins stressant, une meilleure concentration, plus de sérénité. **De ce gain en qualité de vie découle une meilleure productivité !**

Pour cela, des **gestes simples** permettent de conjuguer bien-être, équilibre des temps de vie et organisation du travail, éco-geste et préservation de l'environnement, hygiène numérique et IT responsable.

# Politique de télétravail & Éco-gestes

## *Les éco-gestes*

---

### **BIEN-ÊTRE & ÉQUILIBRE DES TEMPS DE VIE**

- S'habiller en tenue confortable tout en restant professionnelle, se fixer des horaires de travail prédéterminés (en accord avec les éventuelles autres personnes présentes à la maison pour ne pas être dérangé-e).
- Conserver autant que possible des temps de décompression pendant la journée de travail, ainsi qu'entre le travail et la vie personnelle (ex : une marche matinale de 15-20 mn, une session de yoga ou de sport, une pause lecture, l'apprentissage d'une nouvelle langue ou d'un nouveau loisir,...). Prendre le temps de cuisiner et de faire une vraie pause déjeuner.
- Dédier un espace au travail pour permettre une déconnexion symbolique.
- S'installer près d'une fenêtre pour privilégier la lumière naturelle (meilleure pour le moral comme pour l'environnement) et idéalement à proximité de plantes vertes (dont la vision booste le moral et la productivité).
- Privilégier des produits d'entretien écologiques et aérer les pièces aussi souvent que possible, pour lutter contre la pollution de l'air intérieur, en moyenne 8 fois plus élevée que celle de l'air extérieur
- Choisir du matériel confortable et adapté à ses besoins (chaise, bureau, écran, souris...).

# Politique de télétravail & Éco-gestes

## *Les éco-gestes*

---

### **ORGANISATION DU TRAVAIL**

- Indiquer à ses collègues où l'on se trouve et quand on travaille, pour éviter d'être dérangé·e ;
- Inscrire dans les agendas les « plages » de temps où nous sommes joignables ;
- Privilégier les appels téléphoniques et visio-conférences aux e-mails et messages type WhatsApp (pour entretenir les relations et la vie d'équipe) ;
- Commencer plus systématiquement les réunions par prendre des nouvelles de ses interlocuteurs, de leur moral ;
- Essayer de conserver en ligne, de manière créative, les moments de convivialité (apéros, petits-déjeuners, pause café, déjeuners...) avec l'équipe ou les clients ;
- Participer aux réunions d'équipe hebdomadaires, en visioconférence ;
- Faire apparaître une photo de profil reconnaissable sur tous les outils à distance ;
- Ne pas prendre l'habitude de se mettre en retrait des réunions (mode « mute »)
- Prévoir du temps de récupération « déconnecté » entre les visioconférences ou réunions téléphoniques qui demandent une concentration intense ;
- Prendre le temps de bien structurer (le travail, les réunions, les livrables), de se coordonner et de bien communiquer en amont, pour poser les bases de la confiance et de l'autonomie.

# Politique de télétravail & Éco-gestes

## *Les éco-gestes*

---

### ÉCO-GESTES ET PRÉSERVATION DE L'ENVIRONNEMENT

- Privilégier une alimentation saine, bio, locale et idéalement de saison et des produits respectueux de l'environnement (papier ou cahier recyclé FSC, stylo rechargeable, colle non toxique... disponibles dans les papeteries de quartier et les enseignes pratiquant la livraison, comme Un Bureau sur la Terre ou EcoBureaux.fr ;
- Trier et recycler les déchets, conserver les déchets électroniques ou dont on ne sait que faire (piles, cartouches d'imprimante vides, ampoules...) : cf. [Politique de gestion des déchets](#)
- Débrancher les chargeurs et éteindre les écrans, imprimantes ou autre matériel en fin de journée, s'équiper de prises multiples « coupe-veille » pour couper la veille simultanée de tout votre matériel informatique ;
- Penser à se couvrir pour ne pas trop chauffer quand on reste immobile.
  - 19° dans les pièces à vivre, 16° dans les chambres.
  - Passer de 20° à 19°, c'est c'est surtout 7 % de consommation en moins.

(Source : <https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-economiser-eau-energie.pdf>)

# Politique de télétravail & Éco-gestes

## *Les éco-gestes*

---

### **HYGIÈNE NUMÉRIQUE & IT RESPONSABLE**

- Inscrire les procédures, conseils et bases de données partagés pour mettre l'information à disposition de chacun en évitant les envois par e-mail à toute l'équipe dans le memento des collaborateurs ;
- Éviter et, si nécessaire, alléger les pièces jointes (moins de 1Mo) en préférant un lien de partage (Dropbos) ou des outils comme Smash (hébergé en France) ou Wetransfer ;
- Faire des sauvegardes régulières (idéalement sur un disque dur externe, sinon sur Dropbox).

# switch

## EUROPE

---

5 Route de Pringy  
Annecy-le-Vieux  
74000 Annecy  
France

Tel. + 33 (0) 675 705 859  
infos@switchconsulting.fr

[www.switchconsulting.fr](http://www.switchconsulting.fr)

## USA

---

1060 Tiger Tail Dr  
Riverside,  
CA 92506  
USA

## CANADA

---

1029 Rue Longpré  
Mascouche,  
QC J7K 2X6  
Canada



Suivez-nous sur

