



En raison de la crise sanitaire, et compte tenu du contexte inédit dans lequel nous travaillons, il est apparu nécessaire de vous suggérer quelques règles pratiques à observer. Ces conseils vous accompagneront dans la mise en œuvre du travail à distance et vous aideront à prévenir les risques psycho sociaux.

### Quelques règles pratiques à suivre

- ✓ Aménagez-vous un espace dédié au travail, dans la mesure du possible.
- ✓ Établissez des règles de vie avec votre famille afin que chacun puisse respecter l'espace d'activité des autres.
- ✓ Réorganisez votre journée autour :
  - de gestes quotidiens,
  - d'horaires de travail adapté au contexte familial et personnel,
  - de pauses habituelles.
- ✓ Cloisonnez votre activité professionnelle / vie privée.
- ✓ Définissez- vous un plan de travail en fixant des objectifs et des échéances à atteindre.
- ✓ Tenez, si cela peut être pertinent pour vous, un cahier de bord de vos activités.
- ✓ Consultez régulièrement votre boîte mail académique.
- ✓ Vous avez un droit à la déconnexion : pensez à vous déconnecter !

**Selon votre situation, votre directeur d'école, votre chef d'établissement, votre inspecteur, reste votre/vos interlocuteur(s) privilégié(s)**

### Quelques pistes pour maintenir le lien avec vos collègues et votre hiérarchie

- ✓ Privilégiez l'échange par téléphone.  
Attention : l'utilisation des moyens de communication de type WhatsApp n'est pas recommandé notamment pour des échanges professionnels car les règles de sécurité sont insuffisantes. Ce type d'outils peut utilement être utilisé pour « garder du lien social » avec vos collègues.
- ✓ Vous avez la possibilité d'organiser des réunions régulières virtuelles pour faire le point. Des conférences téléphoniques peuvent être facilement réservées par ce lien : <https://www.ovh.com/cgi-bin/telephony/webconf.pl>

### Pour aller plus loin

- ✓ [Lien vers le flash Info "aménagement du bureau"](#)
- ✓ [Lien vers le site du ministère de l'éducation nationale mis à jour régulièrement](#)

### Les services et personnes ressources restant à votre écoute

- ✓ La cellule téléphonique d'écoute et de soutien – Tél : 04 42 91 75 50 (laisser vos coordonnées téléphoniques sur le répondeur pour être rappelé.e)
- ✓ La MGEN : une équipe de psychologues à distance, dédiée à l'accompagnement de soutien psychologique, assure la prise en charge téléphonique sans rendez-vous au : 0 805 500 005
- ✓ Le service de la médecine de prévention : [ce.medecinedeprevention@ac-aix-marseille.fr](mailto:ce.medecinedeprevention@ac-aix-marseille.fr)
- ✓ Le service social des personnels : [ce.social@ac-aix-marseille.fr](mailto:ce.social@ac-aix-marseille.fr)
- ✓ La DRRH, pour les personnels en poste en lycée ou collège : [ce.drrh@ac-aix-marseille.fr](mailto:ce.drrh@ac-aix-marseille.fr)
- ✓ La DSDEN 04, pour les personnels enseignants du 1<sup>er</sup> degré du 04 : [ce.pgrhm04@ac-aix-marseille.fr](mailto:ce.pgrhm04@ac-aix-marseille.fr)
- ✓ La DSDEN 05, pour les personnels enseignants du 1<sup>er</sup> degré du 05 : [ce.d1d05@ac-aix-marseille.fr](mailto:ce.d1d05@ac-aix-marseille.fr)
- ✓ La DSDEN 13, pour les personnels enseignants du 1<sup>er</sup> degré du 13 : [ce.bureauhssct13@ac-aix-marseille.fr](mailto:ce.bureauhssct13@ac-aix-marseille.fr)
- ✓ La DSDEN 84, pour les personnels enseignants du 1<sup>er</sup> degré du 84 : [pole1d84@ac-aix-marseille.fr](mailto:pole1d84@ac-aix-marseille.fr)

### Coronavirus : il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage



Se laver les mains très régulièrement



Tousser ou éternuer dans son coude



Utiliser des mouchoirs à usage unique



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades



Porter un masque quand on est malade