



Travailler à domicile

Guide de survie



Contactez-nous

Téléphone : 780-945-6134

Email : info@wellnessworkscanada.ca

Scotia Place, 10060 Jasper Ave Suite

2020 Tower 1

Edmonton, Alberta T5J 3R8

Votre guide pour augmenter la productivité et réussir le travail à distance

Passer du travail au bureau au travail à domicile comporte son lot de défis. Même si l'on y travaille depuis longtemps. Pour beaucoup, nous devons maintenant concilier plus de choses à la fois que jamais auparavant. Soudain, nos collègues de travail sont nos animaux de compagnie, notre conjoint, nos enfants, ou peut-être que nous nous sentons très seuls si nous vivons seuls.

Le stress de la pandémie, les changements constants de restrictions et les sentiments accrus d'isolement social ne facilitent pas la transition et, pour beaucoup, le stress et l'anxiété ont atteint des sommets inégalés. Ce guide contient des conseils que nous pouvons suivre pour rendre le travail à domicile un peu moins stressant, et beaucoup plus productif.



1. Réservez un espace de travail

Choisissez un espace spécifique comme espace de travail, séparé des autres espaces de votre maison.ⁱ Non seulement cela facilite la concentration pendant la journée de travail, mais cela peut également contribuer à un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie privéeⁱⁱ. Essayez de vous éloigner de votre “espace de travail” lorsque vous ne travaillez pasⁱⁱⁱ afin d’être plus présent auprès de votre famille.

Si vous n’avez pas de bureau que vous pouvez désigner comme votre espace de travail, improvisez. Par exemple, placez un coussin sur le sol et utilisez une table basse comme espace de travail^{iv}. L’essentiel est de séparer votre espace de travail des zones où vous vous reposez et vous détendez en dehors du travail.



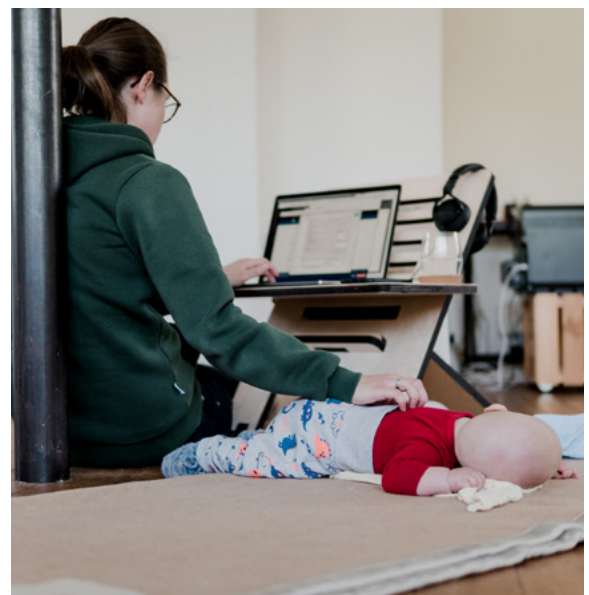
2. Créez un espace de travail ergonomique

Travailler sur votre canapé toute la journée peut être tentant, mais peut provoquer de sérieuses tensions au niveau du cou et du dos sur de longues périodes^v. S’asseoir sur une bonne chaise peut aider à réduire les risques de blessures musculo-squelettiques^{vi}. Veillez à ce que vos pieds reposent à plat sur le sol, à ce que vos coudes soient pliés à un angle de 90 degrés et à ce que l’écran de l’ordinateur soit légèrement en dessous du niveau des yeux afin que vous n’ayez pas à plier le cou de manière significative. Si vous travaillez sur un ordinateur portable, vous pouvez empiler des objets, tels que des livres, sous l’ordinateur pour élever l’écran dans votre champ de vision. S’il n’est pas possible de s’asseoir sur une bonne chaise, veillez à faire des pauses pour bouger et vous étirer tout au long de la journée afin de contrebalancer votre position assise et de réduire les risques de blessures musculo-squelettiques.^{vii}

3. Keep a Consistent Routine

Lorsque vous allez au bureau pour travailler, il est plus facile de suivre une routine, mais à la maison, cette routine peut s’estomper et il est plus difficile de rester sur la bonne voie^{viii}. Essayez de traiter vos journées de travail à domicile de la même manière que si vous alliez au bureau. Essayez de vous réveiller à la même heure chaque jour, d’avoir une heure de début et de fin de journée fixe, de vous doucher et de vous habiller pour la journée. Le maintien d’une telle routine peut contribuer à améliorer le niveau d’énergie et à signaler au cerveau qu’il est temps de travailler et d’être productif.^{ix}

Il est important de garder à l’esprit que, même si une routine cohérente est bénéfique, il faut se rappeler que cette routine peut devoir être ajustée chaque jour, car vous essayez d’équilibrer toutes vos responsabilités à la maison, surtout si vous avez des enfants.





4. Fixez des limites

Le travail à domicile peut rendre difficile la séparation entre le travail et le reste de la vie. Il est donc essentiel de fixer des limites pour une intégration^x saine de la vie professionnelle. Par exemple, prévoyez des périodes pendant lesquelles vous ne consultez pas vos courriels, mettez fin à vos journées de travail à des heures fixes, ne consultez pas vos courriels le soir ou le week-end ou, si vous le pouvez, séparez votre téléphone professionnel de votre téléphone personnel pour ne pas être tenté de les consulter.

5. Prévoyez des pauses pour bouger !

Pour beaucoup, travailler à domicile signifie que vous avez un mode de vie plus sédentaire qu'auparavant^{xi}. Cela a des effets négatifs non seulement sur votre santé physique, mais aussi sur votre santé mentale. En prévoyant des pauses de mouvement tout au long de la journée, vous pouvez réduire les risques de blessures musculo-squelettiques (c'est-à-dire les tensions musculaires), vous libérer l'esprit et augmenter votre énergie et votre concentration^{xii}.

6. Créez un plan d'alimentation sain

Il est facile de perdre la notion du temps lorsqu'on travaille à domicile et, avant même de s'en rendre compte, l'estomac gargouille parce qu'on a travaillé pendant le déjeuner. En planifiant et en préparant vos repas à l'avance, vous éviterez de travailler jusqu'à ce que vous ayez faim^{xiii}, puis de vous demander ce que vous allez bien pouvoir manger. Dans ces situations, nous choisissons souvent des aliments pratiques et non nutritifs. En préparant vos repas à l'avance, vous pouvez facilement manger des aliments nutritifs les jours où vous n'avez pas le temps de cuisiner ou que vous n'en avez pas envie. Lorsque vous alimentez votre corps et votre cerveau avec des aliments nutritifs, vous pouvez augmenter votre énergie, améliorer votre humeur et augmenter votre productivité globale^{xiv}.

7. Établissez des liens au niveau international

Pour beaucoup, le travail est une source d'interaction sociale, mais travailler à distance peut signifier que ces interactions sociales sont moins fréquentes et ont une apparence différente. En travaillant à distance, il est facile d'arrêter de se connecter avec les gens parce que vous ne les voyez plus quotidiennement. Souvent, lorsque vous vous connectez, c'est parce qu'il y a un problème ou que vous avez besoin de quelque chose de la part d'un collègue^{xv}. Pour lutter contre l'isolement qui peut résulter du travail à domicile, il est essentiel, aujourd'hui plus que jamais, de prendre des nouvelles quotidiennes de ses collègues. Ces contacts quotidiens rappellent aux gens que vous vous souciez d'eux et que vous ne les avez pas oubliés parce que vous ne les voyez plus physiquement^{xvi}. Les plateformes en ligne telles que Slack, Yammer ou Microsoft Teams peuvent servir d'exutoire social et permettre que certaines des conversations informelles qui auraient lieu au bureau se déroulent à distance.

8. Reconnaissez que vous faites de votre mieux

Intégrer le travail, la famille, votre communauté et toutes les responsabilités qui en découlent n'est pas une tâche facile. L'ajout d'une pandémie mondiale ne rend pas les choses plus faciles. Pour beaucoup, nous devons interrompre notre routine professionnelle pour des choses auxquelles nous ne sommes pas habitués. N'oubliez pas d'être gentil avec vous-même, de reconnaître que vous faites de votre mieux et qu'il n'y a rien de mal à ne pas tout avoir en permanence.

Vous cherchez d'autres ressources pratiques ?

Consultez les documents
suivants et plus encore sur
notre site.

- Visitez notre site Web de ressources à <https://fr.resources.wellnessworkscanada.ca/>

Notes de fin

- I. Hope, J. (2020). Working from home? Follow these tips for successful remote work. *The Successful Registrar*, 20(3), 9-9.
<https://doi.org/10.1002/tsr.30713>
 - II. Castrillon, C. (2020). 10 Tips For Working Remotely During Coronavirus. *Forbes*.
<https://www.forbes.com/sites/carolinecastrillon/2020/04/05/10-tips-for-working-remotely-during-coronavirus/?sh=581c82f219cc>
 - III. Cronkleton, E. (2020). 26 Working From Home While Isolating During the Covid-19 Outbreak. Healthline. <https://www.healthline.com/health/working-from-home-tips>
 - IV. Cronkleton, *Working From Home While Isolating*.
 - V. Cronkleton, *Working From Home While Isolating*.
 - VI. Cronkleton, *Working From Home While Isolating*.
 - VII. Cronkleton, *Working From Home While Isolating*.
 - VIII. Center for Creative Leadership. (n.d.). *Working From Home Advice: 10 Tips to Improve Productivity*. Retrieved from <https://www.ccl.org/articles/leading-effectively-articles/working-from-home-advice-10-tips/>
 - IX. Center for Creative Leadership, *Working From Home Advice*.
 - X. Center for Creative Leadership, *Working From Home Advice*.
 - XI. Center for Creative Leadership, *Working From Home Advice*.
 - XII. Center for Creative Leadership, *Working From Home Advice*.
 - XIII. Cronkleton, *Working From Home While Isolating*.
 - XIV. Cronkleton, *Working From Home While Isolating*.
 - XV. Littlefield, C. (2020). How to be an Empathetic Remote Co-worker During the Covid-19 Crisis. *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2020/04/how-to-be-an-empathetic-remote-coworker-during-the-covid-19-crisis>
 - XVI. Littlefield, How to be an Empathetic Remote Co- worker
-



Bâtir une population et une économie canadiennes plus
saines et plus performantes. Une organisation à la fois.

Ensemble.

WellnessWorksCanada.ca