



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Travailler de la maison quand on n'y est pas habitué



Un grand nombre d'entre nous doivent travailler de la maison en raison de la pandémie de COVID-19. Pour certaines personnes, cette façon de travailler est une nouvelle expérience, surtout pour une période prolongée. Les écoles étant fermées dans de nombreuses régions, c'est encore plus complexe pour les gens qui ont des enfants. Mais même si vous n'avez pas d'enfants, vous devez peut-être partager votre espace avec un autre adulte, lui aussi confiné à la maison. Le travail occasionne plus d'interactions sociales qu'on l'imagine. Alors il va sans dire que le contexte actuel est très différent et qu'il exige une nouvelle routine.

Créer une routine

Il est facile de se sentir perdu ou frustré quand sa journée n'est pas clairement structurée.

- **Levez-vous chaque jour à la même heure.** Habillez-vous et mettez votre visage et votre coiffure en beauté si vous devez participer à plusieurs réunions en mode vidéo.
- **Interrompez votre travail toutes les deux heures et bougez un peu.** Le fait d'aller travailler, d'en revenir et de vous déplacer sur vos lieux de travail est en soi une activité physique. Comme vous n'allez plus travailler, gardez en tête que vous devez faire des pauses plusieurs fois par jour pour bouger, vous étirer et prendre du soleil. Interrompez délibérément votre travail et, au besoin, programmez une minuterie.
- **Négociez votre espace si d'autres adultes vivent avec vous.** Cela semble un détail, mais c'est important. Certaines personnes aiment travailler dans la solitude, tandis que d'autres préfèrent avoir quelqu'un à leurs côtés. Ne présumez pas que tout le monde désire travailler de la même manière que vous. Vous devrez peut-être attribuer le « meilleur » espace de travail à l'un de vous et en alterner l'occupation s'il y a lieu.
- **Connaissez et respectez les politiques de confidentialité et de sécurité de votre organisation.** Que vous travailliez depuis votre lieu de travail ou de la maison, il est crucial que vous assumiez cette responsabilité. Si vous faites du télétravail, vous devrez peut-être prendre certaines mesures pour appliquer les normes de votre organisation en matière de confidentialité et de sécurité. Assurez-vous que vous savez quoi faire, sinon parlez-en à votre supérieur.
- **Prenez le temps d'avoir des échanges sociaux.** Les appels vidéo sont préférables au téléphone pour rester connecté, surtout si l'on doit mettre en communication plus de deux personnes. Prévoyez des moments précis de la journée pour échanger avec d'autres personnes et respectez cet engagement. Communiquez avec des collègues lorsque vous ressentez le besoin de faire partie

d'une équipe. Il n'est pas nécessaire que ce soit pour parler de travail, car juste le fait de prendre des nouvelles de quelqu'un est bénéfique. Garder le contact avec d'autres est déterminant pour votre bien-être et cela augmentera ultimement votre productivité globale.

- **Prêtez attention aux communications organisationnelles et entrez en contact avec votre supérieur.** Lisez ou écoutez toutes les communications provenant de votre organisation. Les politiques et les pratiques peuvent changer rapidement selon la situation. Vous pouvez compter sur l'aide de votre supérieur. Si vous n'avez pas eu de nouvelles de l'organisation depuis un certain temps, vérifiez que rien n'a changé.
- **Planifiez également votre temps libre.** Profitez de cette période pour consacrer du temps à une activité significative. C'est l'occasion idéale pour faire ce que vous n'avez jamais le temps à la maison, comme acquérir une aptitude, mieux organiser votre domicile ou vous rapprocher de votre famille. Ne vous concentrez pas sur ce que vous ne pouvez pas faire, mais sur ce que vous pouvez faire.
- **Continuez ou commencez à faire de l'exercice régulièrement.** Faire de l'exercice régulièrement pour augmenter votre rythme cardiaque est important, encore plus que bouger ou s'étirer toutes les deux heures. Votre santé physique l'exige, comme votre santé mentale. C'est le moment de vous procurer des poids et haltères ou de faire appel à un entraîneur virtuel.

Si vous avez des enfants

- **Vos enfants ont autant besoin d'une routine que vous, sinon plus.** Avec la fermeture des écoles, les parents qui restent à la maison et les activités communautaires qui sont annulées, il faut établir une nouvelle routine. Se lever, s'habiller, prendre le temps de s'amuser, étudier à la maison, faire des tâches ménagères et passer du temps avec vous sont toutes des choses importantes. Voilà une excellente occasion de montrer à votre enfant comment se créer une routine, ce qui lui donnera aussi un sentiment de contrôle sur tous les changements qui se produisent.
- **Intégrez du temps pour vos enfants à votre horaire de travail.** Il vous faudra peut-être accomplir votre travail par tranches de temps plutôt qu'en une seule période de huit heures. Prévoyez des périodes précises où vous pourrez consacrer une attention ininterrompue à vos enfants, même si ce n'est que pendant le dîner. Dans la mesure du possible, prenez soin de vos enfants à tour de rôle avec un autre adulte de votre foyer. Réservez du temps dans l'horaire de votre enfant pour qu'il travaille à vos côtés. Les écoles et les garderies allouent des moments au travail ou au jeu en silence. Vous pouvez faire la même chose à la maison.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.