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.

Mettre de l'ordre dans son bureau, c'est bon pour la santé



Il peut être difficile de tenir son espace de travail propre. Parfois, il est plus facile de laisser les choses s'empiler et d'essayer d'ignorer le désordre. Il faut du temps et des efforts pour tout ranger. Une fois qu'on a pris la décision d'organiser son espace, cela peut être très stressant, car les choses qu'on veut garder pourraient avoir une valeur sentimentale ou on peut penser qu'on en aura besoin à l'avenir.

Le problème avec un bureau ou un environnement de travail encombré est qu'il peut augmenter le niveau de stress et réduire la capacité de concentration!

Productivité

Un espace de travail propre et dégagé peut favoriser un bon état d'esprit clair et la concentration. Selon le *Journal of Neuroscience*, regarder plusieurs choses à la fois peut surcharger votre cortex visuel, ce qui diminue la capacité de votre cerveau à traiter l'information. Vous concentrer sur une chose à la fois vous permet d'améliorer la qualité de votre travail et d'utiliser votre temps plus efficacement.

Santé émotionnelle

L'encombrement peut avoir d'importantes répercussions sur votre santé mentale et émotionnelle. Lorsque vous conservez des tas d'objets pour ces moments « juste en cas », cela peut alimenter un sentiment de peur face à l'avenir. De plus, lorsque votre espace est rempli d'anciens dossiers, de documents et de souvenirs, il vous fait vivre dans le passé. Ces deux facteurs peuvent vous empêcher d'être tourné vers l'avenir et d'aller de l'avant dans la vie.

Mangez mieux!

Bien des gens voient la nourriture comme une source de confort émotionnel. Quand ils sont stressés, ils sont portés à utiliser la nourriture pour mieux se sentir et font souvent des choix malsains. Travailler dans un environnement désordonné peut stresser votre cerveau. Une étude publiée dans le *Journal of Psychological Science* comparait les choix de collation de gens se trouvant dans une pièce bien propre à ceux des gens se trouvant dans une pièce en désordre. L'étude a révélé que les gens dans la pièce propre faisaient des choix alimentaires plus sains. Lorsque vous sentez une baisse d'énergie vers 15 h et que vous prenez une collation sucrée, vérifiez si votre espace de travail est encombré et qu'il a contribué à ce choix de nourriture.

Conseils pratiques pour désencombrer votre espace

- **Déterminez votre tolérance au désordre.** Certaines personnes accomplissent très peu de choses si leur espace de travail est désordonné, tandis que d'autres ont besoin d'un peu d'encombrement pour se sentir inspirées et motivées. Déterminez dans quelle catégorie vous vous situez et organisez votre espace en conséquence.

- **Élaborez des lignes directrices.** Une fois que vous avez déterminé votre tolérance au désordre, établissez des lignes directrices. Par exemple, fixez le nombre de stylos et de crayons que vous garderez sur votre bureau et la durée de conservation de vos dossiers.
- **Attribuez une place à chaque chose.** Utilisez des petits paniers, des organisateurs de documents, des dossiers et des accessoires de bureau pour que chaque chose ait sa place. De cette façon, vous savez exactement où tout se trouve, ce qui vous aidera à travailler plus efficacement. Si vous êtes du genre à mieux fonctionner avec un peu de désordre, désignez un tiroir ou un placard pour confiner le désordre à cet endroit.
- **Rangez les choses à leur place.** Quand chaque chose a sa place, il est facile de ranger un objet que vous avez fini d'utiliser, au lieu de le laisser traîner et de le perdre quelque part dans le fouillis pendant six mois.
- **Ménage mensuel.** Chaque mois, réservez une journée pour nettoyer votre espace de travail. Il se peut qu'il y ait des jours où vous êtes pressé et que vous ne pouvez pas remettre les choses à leur place, ou vous avez peut-être accumulé de nouvelles choses qui n'ont pas encore leur place attitrée; ce ménage mensuel vous permettra ainsi de leur trouver un espace de rangement. De plus, votre ménage mensuel peut vous donner l'occasion de réfléchir à ce qui a fonctionné ou n'a pas fonctionné, et de faire de petits ajustements au besoin.

© 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.