

# Travailler de la maison... de la bonne façon !

La mise en confinement de plusieurs citoyens a entraîné une hausse du nombre de personnes qui travaillent de la maison, mais le télétravail nécessite une adaptation. Travailler à domicile occasionne un bouleversement psychologique et organisationnel. Quiconque travaille à distance doit déterminer quand travailler, où travailler et comment créer des frontières entre le travail et la vie personnelle. Voici un environnement de travail optimal pour respecter les mesures de distanciation sociale tout en effectuant ses tâches professionnelles comme au bureau.

La lumière naturelle favorise la concentration, l'humeur et le sommeil.

Évitez de placer le poste de travail directement sous un luminaire ou de façon à ce que la lumière extérieure fasse des reflets dans l'écran.

Placez l'écran à la hauteur de votre regard à 50 à 90 cm de vous.

Le bas de votre dos devrait être bien appuyé et être le plus droit possible.

Votre main devrait être en ligne droite avec le prolongement de votre avant-bras.

Gardez seulement les choses essentielles sur votre bureau pour éviter les distractions.

Vos coudes devraient former un angle d'à peu près 90° et se trouver environ à la même hauteur que le clavier.

Certaines pauses qui étaient naturelles (déplacements, discussions avec les collègues) au bureau sont faciles à oublier en travaillant de la maison. **N'oubliez pas de vous lever toutes les heures.**

Votre dossier devrait remplir le creux dans le bas de votre dos.

Plus vous aurez une bonne condition physique, plus les risques de blessures diminueront. Être en position assise durant de longues heures nécessite une bonne condition abdominale afin d'épargner le dos.

Régalez la hauteur de votre siège de manière à avoir les cuisses parallèles au sol.

## LES BIENFAITS DU TÉLÉTRAVAIL

80%

des Canadiens croient que le télétravail améliore l'équilibre vie-travail.

90%

croient que leur productivité à la maison est au moins équivalente à leur productivité au bureau.

55%

des employés affirment gagner en productivité quand ils travaillent de chez eux.

96%

des entreprises ayant une politique de télétravail sont d'avis que celui-ci ne nuit pas à la productivité.

65%

des entreprises constatent une hausse de productivité chez les télétravailleurs.

### RESTEZ POSITIF!

Travailler de la maison peut vous permettre de :



cuisiner davantage



prendre des pauses qui sont vraiment bénéfiques comme en jouant de la musique



offrir du temps de qualité aux enfants ou aux animaux



économiser en n'ayant pas de déplacements et de repas à l'extérieur

