

TÉLÉTRAVAIL

comment retrouver ses repères tout en étant productif et confortable

INTER S4

CONSORTIUM INTERRÉGIONAL
SAVOIRS • SANTÉ • SERVICES SOCIAUX

Emmanuelle Jean et Mylène Trépanier
Avril 2020

Pour soi

Avec la famille

Maintenir les routines habituelles

Se lever à la même heure
Se préparer comme si vous alliez au bureau
Faire vos tâches quotidiennes habituelles



Traitez le télétravail comme un "vrai" travail auquel vous devez vous rendre chaque matin

Communiquer vos attentes clairement à vos enfants en regard des routines

Pour vous aider :



Écrivez vos attentes sur un tableau et utilisez des images
Mettez vos enfants à contribution pour créer ce tableau des routines, par exemple celle du matin

Établir un horaire

Établir une délimitation claire entre le travail et la vie personnelle pour diminuer la culpabilité de ne pas travailler "après les heures"

Éviter les médias sociaux et le clavardage pendant les blocs de "travail concentré"

Privilégier les pauses de 15 minutes, 2 à 4 fois par jour



En télétravail la frontière entre la vie personnelle et le télétravail peut devenir floue

Privilégier les blocs de travail de 1 à 2 heures avant de prendre une pause avec eux

Établir des moments fixes pour les collations, les repas et le temps d'écran

Informez les enfants de votre horaire et de vos attentes envers eux pendant vos blocs de travail

Pour vous aider :



Si possible, favorisez un horaire impliquant un partenaire adulte : bloc de 4h, un partenaire travaille, l'autre s'occupe des enfants

Organisez des appels vidéos ou téléphoniques avec les grands-parents lorsque vous avez une réunion ou un travail qui nécessite plus de concentration

Exemple d'horaire avec des blocs de travail

7h30-8h : jeu avec les enfants | 8h-10h : web social et travail bloc 1 (2h) | 10h : pause collation / enfants | 10h30 - 11h30 : travail bloc 2 (1h) | 11h30 - 13h : pause famille/dîner | 13h-15h : travail bloc 3 (2h) | 15h-16h : dehors avec les enfants | 16h-16h30 : web social et courriels (30 min) | 20h-21h : travail bloc 3 (1h ou plus au besoin)

Autre exemple d'horaire 


Bouger

Travailler à partir de la maison peut diminuer le niveau d'activité physique. Bouger est bénéfique pour votre santé physique et votre moral.

L'exercice doit être un incontournable dans votre journée. Choisir un moment pour vous entraîner et ainsi avoir un impact positif sur votre succès



Si vous aviez l'habitude de suivre des cours d'activité physique, plusieurs proposent maintenant des activités en ligne.

Comment garder la forme 


Encourager les enfants à faire de l'exercice à tous les jours

Essayer une promenade en famille

Pour vous aider :



Atelier de danse pour les enfants de 3 à 6 ans 

Cubes énergie du Grand défi Pierre Lavoie (vidéo qui encourage les jeunes à bouger est publiée tous les jours à 10h 

71 jeux qui font bouger (Vifa Magazine) 


...et plus encore ! 


Avoir un espace désigné

Désigner un espace de travail et l'utiliser pour les heures consacrées aux activités professionnelles

Se doter des outils informatiques nécessaires

Se soucier de l'ergonomie de votre espace

Le télétravail, éliminez les inconforts 

L'ergonomie à la maison, c'est l'affaire de quelques instants 



Un espace dédié permet d'être plus productif et de limiter les distractions

S'installer à proximité raisonnable de leur aire de jeux pour qu'ils vous sachent présent pour eux mais en les informant des règles



S'asseoir près de vous pour des jeux calmes et autonomes

Mettre la main sur votre bras pour vous parler lorsque vous êtes au téléphone

Pour vous aider :



Suspendez un panneau d'arrêt sur votre portable ou près de vous pendant les appels ou réunions. En définissant vos attentes, les enfants comprendront qu'il ne faut pas vous interrompre.

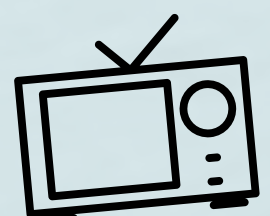
Encouragez vos enfants à fabriquer ou décorer ce panneau d'arrêt. Ils réaliseront que tout le monde respecte leur panneau, ce qui les motivera à respecter eux-mêmes les règles.

Prévenir les distractions

Éviter les tâches personnelles et domestiques pendant les heures de travail

Se méfier des distractions sociales

Expliquer aux proches et aux amis que les jours travaillés à distance ne sont pas des opportunités pour d'autres activités



Demandez-vous "si j'étais dans un bureau, ferais-je cette tâche pendant la journée ?" Si la réponse est non, réalisez cette activité avant ou après les heures de travail que vous avez déterminées.

Prévoir les collations de vos enfants diminue le temps passé avec eux à parcourir les différents choix

Prévoir les activités que vos enfants peuvent choisir lorsqu'ils ne savent plus quoi faire

Pour vous aider :



Ayez une liste d'options de collations sur le frigo

Ayez une liste d'options d'activités sur le frigo intitulé, "Je ne sais pas quoi faire" lorsque vos enfants sont à la recherche d'une activité (dessin, danse, bricolage, ...)

Devenir son propre chef d'équipe

Déterminer des objectifs réalistes

Découper les grands projets en étapes ou en petites tâches pour faciliter votre gestion et votre suivi quotidien, un moyen pour vivre des succès réguliers qui contribueront à l'atteinte des objectifs à long terme

S'imposer un échéancier et planifier des moments pour partager l'avancement du projet avec votre superviseur ou vos collègues



"Le télétravail implique en quelque sorte devenir son propre chef d'équipe pour soi et pour sa famille"


Donner à vos enfants la possibilité de choisir certaines de leurs activités et de participer aux discussions concernant l'horaire

Donner à vos enfants de petits défis à accomplir pendant la journée et récompenser lorsqu'accomplis


Demander leur participation pour la liste des récompenses

Pour vous aider :



25 idées pour récompenser sans se ruiner 

8 tableaux de motivation à fabriquer 

Système de renforcement : pour motiver et impliquer vos enfants 

Se placer dans le bon état d'esprit

Accepter de s'accorder un temps d'adaptation

Adopter un nouveau rythme, c.-à-d. une nouvelle routine qu'il faut expérimenter pour se l'approprier

Prioriser et catégoriser les tâches sur votre liste : urgent et important ; important mais pas urgent ; urgent mais pas important ; ni urgent, ni important

Se concentrer sur vos forces au travail et miser sur le travail en équipe pour les autres tâches

Accepter qu'il est normal d'avoir des pensées qui sont liées à l'isolement et à la crise en termes de santé, de finance et d'avenir

Accepter qu'il est normal de vivre des émotions comme le stress, la peur et l'impuissance

Utiliser vos moments de plus grande productivité de manière stratégique



Soyez bienveillant et réaliste

Parler avec les enfants de ce qui se passe

Pour vous aider :



Coronavirus : comment parler aux enfants

Bande-dessinée à imprimer

Stop les microbes

Astuces ludiques pour aider les enfants à se laver les mains

Expliquer la distanciation sociale avec l'effet allumette

Ne tenter pas de contrôler la situation à tout prix, la source des conflits et du stress provient souvent de ce besoin

Accepter que ce sera différent et imparfait : se préparer à instaurer de nouvelles règles, à les répéter et à les expliquer souvent

Utiliser l'humour : limiter la pression et prendre le tout avec un grain de sel

Pour vous aider :



Méditation guidée pour les enfants, plusieurs options

L'humain est un être sociable

Ne pas devenir un ermite

Conserver vos habitudes sociales comme dîner avec une amie de manière virtuelle



Travailler à la maison peut créer de l'isolement

Tenter de conserver les activités sociales qui étaient au calendrier en réinventant comment les faire

Pour vous aider :



Installez une station dans la maison avec une tablette ou un portable

Organisez des rencontres virtuelles entre les enfants



Ces rencontres peuvent être très simples: colorier ensemble.

Elles peuvent aussi être plus structurées: un grand parent peut lire une histoire, un parent peut diriger une activité

L'humain est un être qui a besoin d'apprendre

Lire un livre sur un sujet pertinent pour votre travail et qui vous intéresse

Commencer un cours en ligne



Il peut être intéressant d'utiliser ce moment pour apprendre sur un sujet qui n'est pas lié à la crise

Offrir aux enfants des occasions d'apprendre

Pour vous aider



Créez une petite communauté de parents pour partager les ressources: plans de repas, activités, leçons, ...

La plateforme "L'école ouverte"

Art Hub for Kids

Mise en contexte

Références

Cette infographie est produite par le Consortium Interrégional de Savoirs en Santé et Services Sociaux. Pour en savoir plus sur cette organisation qui réunit cinq CISSS/CIUSSS et trois universités en région, allez à ConsortiumInterS4.uqar.ca

Vous retrouverez ici un résumé sur les façons d'appliquer les bonnes pratiques de télétravail de même que des outils d'aide. Cette production est motivée par une demande des membres du Consortium et, malgré l'important volume de publications sur le sujet, par le constant de rares ouvrages sur comment y parvenir en combinant vie professionnelle et vie familiale. Les contenus s'appuient sur des informations récentes provenant d'auteurs ou d'organisations réputés bien que le niveau de preuve soit faible. Ils n'engagent que les rédacteurs.

Adopter ou du moins vous rapprocher de ces pratiques pourrait accroître votre efficacité et votre confort en télétravail.

Hoffmann-La Roche, F. 20 tips for maintaining a healthy work-life balance, Careers, accédé le 31 mars 2020 - Holtzlider, K. et Smith, R. Exercise solutions when working from home #CoronaVirus #Telecommuting, SHRM blog, accédé le 31 mars 2020 - Hougaard, R. et coll. Build Your Resilience in the Face of a Crisis, Harvard Business Publishing Education, accédé le 31 mars 2020 - Morris, C. 7 ways to make working from home easier during the coronavirus pandemic, Fortune, accédé le 31 mars 2020 - Patel Thompson, A. A Guide for Working (From Home) Parents, Harvard Business Review, accédé le 31 mars 2020 - Saunders, E. G. How to stay focused when you're working from home, Harvard Business Review, 2017, accédé le 31 mars 2020 - Douglas, T. 7 tips for working from home with kids when coronavirus has shut everything down, Themuse, accédé le 31 mars 2020 - Tremblay-Potvin, J. Survivre au télétravail (avec les enfants), LaVoixdeL'Est, accédé le 31 mars 2020 -