



Comment se préparer rapidement au télétravail

Je n'ai jamais été un travailleur à domicile. D'abord, mon appartement était trop petit et trop bruyant et ensuite l'espace dont j'avais besoin était difficile à trouver en raison des enfants. J'aime être au bureau, avoir mes habitudes de travail et interagir avec mes collègues dans un cadre professionnel. Cela dit, je travaille maintenant à la maison et je suis extrêmement reconnaissant de pouvoir le faire durant la pandémie actuelle. Je suis heureux de contribuer à la distanciation sociale : le télétravail est sûr et mon employeur le favorise.

J'ai très vite compris que me blottir contre mon chien sur le canapé, mon ordinateur portable sur les genoux, ne serait pas une solution viable à long terme. Ma table de salle à manger est-elle trop haute ou les chaises, trop basses? Ma table de cuisine est exposée aux courants d'air et trop près du réfrigérateur. Je réalise également que je ne devrais pas manger des croustilles toute la journée et que ce n'est pas parce que j'ai beaucoup de café que je dois le boire.

Après quelques jours à la maison, j'ai communiqué avec mon collègue et nous avons commencé à dresser une liste inspirée de sa grande expérience en matière d'aménagement du travail et de création de lieux de travail temporaires efficaces. Cette démarche a permis d'aider des gens à accomplir leurs tâches et de prévenir les tensions excessives au corps, aux poignets, aux yeux et au dos.

Éléments à prendre en considération

Adoptez une routine et tentez de respecter vos habitudes de travail autant que possible.

Planifiez vos appels téléphoniques et consultez votre agenda. Continuez à faire preuve de discipline et d'organisation. Il est important de téléphoner à des collègues afin de maintenir les liens et de poursuivre les conversations.

Ne restez pas en pyjama. Il sera ainsi plus facile de définir le début de la journée. Prendre une douche et enfiler des vêtements « de travail » vous aidera à vous mettre dans le bon état d'esprit. Essayez de commencer la journée à l'heure habituelle et prenez des pauses.

Dînez. Même si vous êtes seul à la maison, prenez le temps de préparer un bon repas et de le manger. Vous éviterez ainsi de grignoter ou de boire trop de café. Cela vous permettra également de diviser la journée et vous donnera une structure.

Si vous avez des enfants à la maison ou des animaux de compagnie agités qui ne sont pas habitués à votre compagne, une pièce fermée pourrait être nécessaire.

Lorsque vous choisissez un lieu de travail, il est primordial de tenir compte de votre posture et de la position de votre clavier et d'essayer de prendre en considération la façon dont vous êtes assis.

- Le lieu est-il bien éclairé?
- Vos bras peuvent-ils reposer confortablement à partir de vos coudes?
- Votre ordinateur portable doit-il être légèrement surélevé?

D'abord et avant tout, ne succombez pas à la tentation de vous asseoir ou de vous allonger sur le canapé avec votre ordinateur portable. Vous pouvez le faire pour vérifier les résultats du dernier match de hockey ou le cours des actions après le souper, mais votre corps vous en voudra certainement après un moment dans cette position. Il est préférable de vous asseoir devant une table (personne n'a dit que ce devait être un bureau) sur laquelle vous pouvez poser votre ordinateur portable afin de garder une posture neutre (tête haute et dos droit) dans la mesure du possible.

Vous n'avez pas d'ordinateur de bureau? Pas de problème. Bien que les ordinateurs portables et les tablettes soient parfaits pour taper un document à l'aéroport, leur conception est loin d'être idéale pour une utilisation quotidienne et prolongée. Essayez au moins d'utiliser un clavier et une souris externes, qui vous permettront de mieux contrôler la position de vos avant-bras et de vos mains.

En règle générale, il convient de placer l'écran à une distance du corps équivalant à la longueur d'un bras environ et le haut de l'écran à la hauteur des yeux ou légèrement en dessous. Si vous devez augmenter la hauteur de l'écran, utilisez un support pour moniteur ou simplement quelques livres.

Trouvez une chaise qui vous permet d'avoir les coudes alignés avec le plan de travail. Si vous êtes assis un peu plus haut que la normale et que vos pieds sont ballants, utilisez un repose-pieds ou une boîte pour les soutenir. Il est essentiel de garder vos avant-bras parallèles au sol pour réduire les mauvaises postures. Vous verrez, votre corps vous en sera reconnaissant.

En fin de compte, si vous pouvez aménager un poste de travail qui ressemble à celui présenté ci dessous, le télétravail devrait bien se dérouler.

