

LE TÉLÉTRAVAIL : PAS SI SIMPLE

Pouvoir travailler de la maison est un avantage compétitif pour plusieurs entreprises. Le télétravail augmenterait même l'engagement et la performance (Gallup, 2020). Mais qu'en est-il lorsque nous devons, tout d'un coup, composer avec le télétravail? Ce document a pour but de vous donner des pistes pour améliorer votre expérience.



Pourquoi c'est plus difficile pour certaines personnes :

La théorie de l'autodétermination est une théorie du bien-être psychologique fondée sur le postulat que les êtres humains ont des besoins psychologiques fondamentaux (Deci & Ryan, 2000, 2008)

Besoins	Explications	Pistes d'action
Autonomie (sentir qu'on a du contrôle sur sa vie)	La situation que nous vivons est exceptionnelle et nous n'avons pas choisi le télétravail.	Portez attention aux côtés positifs de la transformation de votre emploi.
Compétence (se sentir efficace)	Lorsque nous vivons un changement, vous vivons aussi un déséquilibre. Nous avons besoin d'une période d'adaptation avant de nous sentir aussi compétents qu'avant.	Laissez-vous du temps. Il faut aussi ajuster vos attentes à la baisse si vous souhaitez que votre télétravail soit efficace avec les enfants à la maison.
Affiliation sociale (être en relation avec les autres)	Nous voyons peu nos collègues contrairement à d'habitude.	Il est possible de contribuer au climat de travail à distance. Il ne faut pas délaissé ses relations de travail.

LES 4 CONSEILS DE FRANÇOIS COURCY, PH. D., PSY., CRHA

1. Faire appel à du soutien technique au besoin

Prendre le temps d'ajuster son bureau et de bien comprendre ses nouveaux outils. Si vous n'êtes pas à l'aise avec Teams, demandez de l'aide. C'est tout à fait légitime.

N'oubliez pas que vous n'avez pas de contrôle sur les problèmes techniques. Ne vous ajoutez pas cette pression.



2. Prévoir des périodes accordées aux enfants

Si vous êtes parent, préparez un horaire avec des périodes accordées au travail et aux enfants. Il est plus facile de se concentrer lorsque ceux-ci font la sieste ou regardent un film par exemple.

Nous n'avons pas l'habitude de passer 24 h sur 24 avec notre conjoint et nos enfants. Gardez du temps pour vous.



3. Aménager un espace confortable

Il est préférable que votre nouvel espace de travail soit le plus confortable possible (même si c'est votre table de cuisine !). Si vous avez mal à la fin de la journée, ce n'est pas normal.

Ajoutez des livres sous votre ordinateur pour une position plus ergonomique. Vous avez aussi le droit de travailler « en mou »!



4. Prendre des pauses

Il n'est pas recommandé de rester pendant de longues périodes devant son écran d'ordinateur. De petites pauses sont ainsi nécessaires. Il faut accepter qu'il est difficile de maintenir le même niveau qu'au bureau.

Pour se ressourcer, il faut faire le contraire de ce qui nous occupe toute la journée. Prenez votre pause à l'extérieur !

