



SPPLRN

SCFP
5222

Syndicat des professionnelles et professionnels Laval-Rive-Nord
Syndicat canadien de la fonction publique, section locale 5222

Chronique Santé et sécurité au travail 2019-2020

Trucs pour gérer le stress en télétravail!

Vous savez sans doute que le syndicat effectue, depuis plusieurs années déjà, des représentations afin d'avoir la possibilité de télétravailler. Le contexte actuel a, disons, précipité les choses. Par conséquent, plusieurs se familiarisent avec le télétravail qui comporte son lot d'avantages, bien entendu, mais aussi plusieurs désavantages. D'autant plus que le contexte actuel n'est pas idéal, car plusieurs personnes doivent gérer les enfants à la maison, ce qui n'est pas le cas habituellement. On peut donc penser que la productivité n'est pas maximale.

Selon une étude réalisée au Canada en février 2019 sur le télétravail, plus de trois quarts des télétravailleurs sondés (80 %) citent une amélioration de l'équilibre vie-travail, et presque tous les employés (90 %) croient que leur productivité à la maison est au moins équivalente à leur productivité au bureau. D'ailleurs, 55 % des employés affirment gagner en productivité quand ils travaillent de chez eux. Il est important de rappeler que cette étude a été réalisée dans un autre contexte que celui de la covid-19, car le stress engendré par le télétravail est habituellement assez minime, sauf pour ce qui est des délais à respecter, des attentes de notre organisation et de nos propres attentes.

Le plus grand avantage du télétravail est certainement le degré d'autonomie qu'il vous apporte et l'ajout de souplesse dans votre organisation, mais ces avantages sont amoindris par le sens des responsabilités lié à la gestion de l'horaire familial et des besoins de toutes les personnes à la maison. Le fait d'avoir à gérer les enfants, la conjointe ou le conjoint à la maison et peut-être d'autres membres de la famille ajoute un stress supplémentaire, c'est évident.

Lorsqu'on s'attarde aux inconvénients du télétravail rapportés dans les études récentes, on note le manque de distinction entre la maison et le travail, la difficulté à se motiver, le manque de matériel adapté et les distractions qui viennent de la famille. Ces inconvénients existent déjà sans le contexte de la cohabitation lors du télétravail. Il est donc évident qu'il est encore plus difficile de se motiver et de différencier le travail et les tâches quotidiennes à la maison.



Voici donc quelques trucs et astuces proposés afin de réduire les inconvénients et diminuer le stress que cela engendre.

Il est recommandé, pour distinguer la maison et le travail, **d'aménager un coin bureau** où vous devez tenter de vous isoler du reste de la maison. Évidemment, puisque ce coin devient votre lieu de travail principal, il est important de s'assurer qu'il est le plus ergonomique possible (voir la vidéo suivante pour adapter votre coin bureau : <https://www.youtube.com/watch?v=5ZovJORJf-4&t=79s>).

Lors de rencontres importantes, comme une visioconférence, on peut **préparer une affiche** qui indique que vous êtes en rencontre et qu'il ne fait pas vous déranger. Plusieurs modèles existent déjà et circulent sur les réseaux sociaux. Généralement, on note sur cette affiche les heures de début et de fin de rencontre. Il faut aussi établir des règles avec les membres de notre famille.

Maintenir un horaire stable est également capital pour diminuer le stress. On peut établir les heures de début et de fin, prévoir les pauses en mi-journée et établir un horaire de dîner. Plus l'horaire est fixe, plus il sera facile de cohabiter et de gérer l'horaire. On recommande aussi aux gens d'aviser les membres de leur entourage des heures où vous êtes libres pour recevoir des appels personnels. Vous n'arriverez peut-être pas, dans les circonstances, à travailler toutes les heures normales de travail et vous ne serez peut-être pas capables de produire autant qu'avant. C'est normal et il faut prendre le temps de s'adapter et d'arrêter de se culpabiliser. Discutez de la situation avec votre supérieur immédiat pour trouver des solutions si cela devient trop lourd pour vous.

Conserver les pauses et varier les positions de travail est aussi primordial. Les pauses améliorent la concentration et aident à maintenir une bonne santé mentale. Il est recommandé que toutes les 20 minutes, vous preniez 20 secondes pour regarder 20 pieds devant vous. Il s'agit de la technique 20-20-20 qui est recommandée par plusieurs ergonomes du travail. Changer de position vous permet aussi de prendre des micropauses qui sont bénéfiques pour la santé physique. On peut travailler debout quand c'est possible et changer d'endroit pour varier les positions.

Ne pas négliger que le côté social est le facteur le plus important pour diminuer le stress. Bien sûr, puisque nous sommes confinés pour le moment, cela n'est pas possible de la même manière, mais profitez de l'occasion pour donner des rendez-vous téléphoniques à vos proches et à vos collègues. Des rencontres hebdomadaires avec vos équipes respectives sont également à favoriser dans votre horaire.



SCFP
5222

Syndicat des professionnelles et professionnels Laval-Rive-Nord
Syndicat canadien de la fonction publique, section locale 5222

Bref, il est important de se laisser du temps pour s'adapter à ces nouveaux éléments. Il ne faut pas perdre de vue que même si vous êtes seul à la maison lors du travail, il y a beaucoup de gens autour de vous et qu'il existe un filet social. N'oubliez pas de prendre du temps pour vous. Je conclus avec un nouveau terme qui vient enrichir notre vocabulaire québécois et qui permet de socialiser en visioconférence, après le travail : le « quarantini » (cocktail lors du 5 à 7 en confinement)!
Bon « quarantini » à vous et bon télétravail!

Pour plus d'informations et d'exemples, consultez le diaporama duquel je me suis inspirée pour cette chronique. Il est sur le site du [spplrn.org](http://www.spplrn.org) dans la **section SST**, sous **l'onglet Télétravail**. Vous y trouverez les sources et plusieurs liens vers des articles intéressants sur le télétravail et la gestion du stress.

Nous vous rappelons que plusieurs ressources ont été déposées sur le site du SPPLRN sous l'onglet *Délégués sociaux*. <http://www.spplrn.org/delegues-sociaux/>

N'hésitez pas à contacter les membres du syndicat pour toutes questions ou préoccupations. Nous sommes là pour vous soutenir.

Emmanuelle Bournival, Vice-présidente du SPPLRN-SCFP 5222