

Prendre soin de son bien-être tout en travaillant de la maison

Pour plusieurs d'entre nous, le travail à domicile est une nouvelle expérience. Il se peut que nous devions nous adapter et élaborer des stratégies pour continuer à prendre soin de nous-mêmes tout en travaillant à domicile :

Créez un trajet quotidien – L'un des défis du travail à domicile est le manque de transition entre le travail et la maison. Des choses simples comme se réveiller à la même heure et une routine matinale peuvent vous aider à passer de la « maison » au « travail ». N'oubliez pas de terminer votre journée avec une habitude qui signale la fin de la journée de travail. Il peut s'agir de promener son chien en soirée ou d'un cours de yoga à 18 heures. Quel que soit votre choix, faites-le de manière invariable.

Prenez des mini pauses tout au long de la journée – Levez-vous et bougez! Changez souvent de position assise ou debout, montez et descendez les escaliers et allez voir vos enfants et les autres membres de la famille. Si vous êtes assis depuis une heure, prenez le temps de vous étirer.

Il n'y a pas de séparation nette entre la maison et le travail en ce moment, et c'est normal – Vos collègues comprennent que des interruptions peuvent se produire lorsque les gens ont des enfants, d'autres membres de la famille, des colocataires et des animaux domestiques à la maison. Essayez d'organiser votre journée de manière à pouvoir vous concentrer quand il le faut et à être pleinement présent lors des réunions par téléphone et par vidéo.

Installez votre espace de travail – Votre vie professionnelle peut envahir votre maison si vous ne disposez pas d'un espace dédié. Évitez autant que possible de travailler depuis votre chambre à coucher. Personnalisez votre bureau à domicile comme vous le feriez pour votre bureau de travail – des fleurs, des photos de vos proches ou votre tasse préférée vous aideront à créer un espace qui vous plaise. Un webinaire a été élaboré par le fournisseur de services ergonomiques de la ville sur l'aménagement de votre espace à la maison de manière ergonomique et sûre. [Cliquez ici pour vous inscrire et regarder l'enregistrement](#) (en anglais seulement).

Prenez soin de votre santé physique – Un sommeil régulier et un programme d'exercice physique vous aideront à vous sentir « au sommet de votre forme » pendant les heures de travail. Faire une promenade ou une course (tout en respectant les distances physiques) pendant la pause du dîner vous aidera à rester vif tout au long de l'après-midi.

Restez en contact – Même si vous ne voyez pas vos collègues tous les jours lorsque vous travaillez de la maison, vous pouvez toujours entretenir des relations saines et significatives. Prenez contact avec vos collègues ou prévoyez une discussion de 10 minutes après une réunion vidéo. Cela favorisera un sentiment de communauté et d'unité, ce qui est particulièrement important dans les moments de stress.

Le Programme d'aide aux employés et à leur famille offre un soutien par **téléphone, par texto, par clavardage et par vidéo**. Les employés et les membres de leur famille peuvent communiquer avec le fournisseur du PAEF 24 heures par jour, sept jours sur sept, au 1 844 880-9142 ATS : 1 877 338-0275, télécharger l'application Mon PAE dès maintenant sur le magasin d'applications de leur appareil (Apple, Android et BlackBerry) ou accéder à www.travailsantevie.com.