



Série « La psychologie peut vous aider » : Travailler à domicile pendant la pandémie de COVID-19, avec et sans enfants à la maison

Le nouveau coronavirus (COVID-19) est une maladie infectieuse qui représente actuellement un risque important pour la santé publique et qui transforme rapidement le paysage du travail au Canada. Les recommandations de l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC; <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus.html>) préconisant la distanciation sociale ont une incidence évidente sur notre vie professionnelle.

De nombreux employeurs au Canada recommandent que les employés non essentiels travaillent à domicile. Cette mesure permet non seulement de réduire la transmission de la COVID-19 sur les lieux de travail, mais aussi de réduire l'utilisation des transports en commun pour aller travailler. Les écoles – y compris les collèges et les universités – sont également fermées, ou le seront, pour freiner la propagation de la COVID-19; les parents et les enfants devront donc partager des « espaces de travail » pendant une période prolongée. L'information qui suit vise à aider les gens à comprendre les bases du travail à domicile et renferme des suggestions pour faciliter l'organisation d'un bureau à domicile, en particulier lorsqu'il y a des enfants à la maison!

Votre environnement de travail

Afin de travailler efficacement à domicile, il est important de créer un environnement propice à cela. Les besoins de votre propre environnement de travail varieront probablement, mais voici quelques éléments à prendre en considération :

- **Espace de travail** : dans la mesure du possible, essayez de configurer un espace de travail réservé exclusivement au travail, où vous pouvez ranger vos documents et organiser des conférences téléphoniques ou des réunions virtuelles; aménagez cet espace de manière à séparer vos responsabilités professionnelles de vos responsabilités familiales ou domestiques.
- **Technologie appropriée** : pour être efficace lorsque vous travaillez à distance, vous devez disposer de la technologie nécessaire pour effectuer vos tâches. Tenez compte de vos besoins professionnels en ce qui a trait aux communications (p. ex., l'accès à votre boîte vocale du bureau, à votre casque et à votre caméra Web pour les communications virtuelles); assurez-vous d'avoir sur votre ordinateur portable ou sur d'autres appareils les logiciels appropriés, d'avoir accès à tous les fichiers dont vous pourriez avoir besoin pour travailler et à une connectivité Internet suffisante pour effectuer vos activités quotidiennes. Faites confirmer, par votre employeur, que vous disposez du soutien et des ressources nécessaires pour répondre à toutes les exigences en matière de confidentialité et de sécurité, requises par votre travail lorsque vous travaillez à la maison.





- **Confort et tranquillité** : il est important que votre espace de travail soit confortable et calme pour réduire au minimum les distractions, et qu'il soit engageant et invitant – ce qui n'est pas nécessairement facile dans un espace partagé avec plusieurs personnes!

Établir un horaire pour le travail et pour la vie familiale

Comme il est indiqué ci-dessus, la pandémie de COVID-19 obligera probablement les parents, leurs conjoints et leurs enfants à partager des « espaces de travail » pendant de plus longues périodes que d'habitude. Bien que la plupart des gens puissent s'imaginer travailler ainsi pendant un jour ou deux, certains trouveront difficile de partager le même espace et de composer avec les horaires de chacun.

La routine règle la vie de bien des gens, et il peut être stressant de voir sa routine perturbée. C'est vrai pour les adultes, et ça l'est encore plus pour les enfants. Lorsque vous travaillez à la maison, il peut être utile d'établir un horaire qui ressemble à votre horaire habituel (et à celui de vos enfants); vous vous assurerez ainsi de rester productif tout en maintenant un sentiment de normalité pour vos enfants.

Il est généralement plus facile de séparer l'horaire de travail et les activités à la maison (ou l'horaire des enfants qui vont à l'école et les activités à la maison) lorsque le lieu de travail et la maison sont séparés l'un de l'autre. Voici quelques suggestions pour partager l'espace :

- **Maintenir une routine cohérente lorsque c'est possible** : c'est-à-dire les heures de sommeil, le temps consacré à l'exercice et l'horaire de travail/école. Établir une routine, ainsi que s'y tenir aidera à préserver un sentiment de normalité chez chacun. Il peut également être utile d'établir un calendrier coordonné pour tous (vous et vos enfants) afin d'optimiser le temps consacré à votre travail sans affecter les soins à donner à vos enfants.
- **Ne pas consacrer plus de temps au travail** : comme le travail et la vie de famille se vivent au même endroit, il peut être tentant d'« aller faire un tour » dans notre espace de travail en dehors des heures de travail normales pour accomplir une petite tâche. Il est important de s'imposer des limites afin de séparer le travail et la vie de famille à la maison.
- **Prendre des pauses** : bien que cela aille de soi pour beaucoup de personnes, il est important de prendre soin de soi et de se rappeler de prendre des pauses. Les pauses sont probablement plus naturelles dans un environnement de bureau, lorsque les collègues de travail proposent d'aller prendre une marche ou un café, mais elles sont tout aussi importantes lorsqu'on travaille à la maison. Les pauses peuvent vous aider à vous reposer les yeux après de longues heures passées devant un écran d'ordinateur, à vous recentrer sur des tâches importantes, ou simplement à donner un peu de repos à votre cerveau et vous permettre de vérifier comment va le reste de la maisonnée.





- **Soyez souple** : même si cela semble peu logique lorsqu'on tente de maintenir une routine cohérente, soyez prêt à faire preuve d'une certaine souplesse quant aux heures où vous êtes « au travail ». L'horaire coordonné que vous avez établi ne correspondra pas nécessairement à une journée de travail typique de « 9 à 5 »; cela ne pose pas problème tant que l'équilibre entre vos besoins professionnels et les besoins de votre famille est maintenu.
- **Comprendre les attentes de votre employeur** : demandez à votre employeur si, en travaillant à la maison, vos responsabilités habituelles restent les mêmes ou si ses attentes changent.

Maintenir une bonne communication et faire respecter les limites

Partager l'espace avec vos enfants et d'autres membres de votre famille pendant la pandémie vous obligera à apporter une attention accrue aux limites et au maintien d'une communication ouverte. Tous les membres de votre famille veulent que leurs besoins soient satisfaits; en établissant des limites claires avec tout le monde, vous assurez la viabilité à long terme de votre environnement de travail à domicile.

- **Bonne communication** : cela signifie une bonne communication avec vos collègues et votre famille. Avec vos collègues, vous devrez peut-être « trop communiquer »; informez-les que vous serez peut-être interrompu pendant les réunions, mais que vous essaieriez de gérer la situation le mieux possible (en ayant une stratégie pour la gérer rapidement, comme communiquer avec votre conjoint par avoir de l'aide [si cela est possible] ou avoir une collation/bouteille/activité à portée de la main pour occuper les enfants).
- **Établir de bonnes limites** : cela signifie aussi établir de bonnes limites entre vous et votre famille, et entre vous-même et vos collègues. Lorsqu'il s'agit des membres de la famille, il sera important, à l'aide d'un horaire (voir ci-dessus), de veiller à ce que votre temps de travail soit préservé le mieux possible. Cela peut être aussi simple que d'échanger avec votre conjoint les tâches liées aux enfants (si possible) ou d'installer une affiche « Ne pas déranger » pour vos enfants. Lorsqu'il s'agit de vos collègues, il est important de souligner que vous « vous déconnectez » en dehors des heures de travail, ce qui signifie que vous ne prendrez pas vos courriels ou vos messages en dehors des heures que vous avez définies comme étant vos heures de travail.

Divertir les enfants ou les garder occupés pendant les heures de travail

Même s'il est utile d'aménager un bon environnement de travail, de maintenir une bonne communication et de se doter d'un calendrier efficace, il est également important que vos enfants s'amuse ou soient occupés pendant que vous travaillez. La forme que cela prendra dépend grandement de l'âge de vos enfants; ce qui amuse un tout-petit n'amusera pas nécessairement un adolescent. Voici quelques points à prendre en compte en fonction des principaux groupes d'âge :

- **Bébés et tout-petits** : les jeunes enfants ont généralement besoin de beaucoup plus d'attention et de souplesse de la part de leurs parents. Il pourrait être utile de planifier les réunions ou les





tâches qui requièrent toute votre attention pendant les siestes des enfants, de participer aux réunions virtuelles sans activer votre caméra pour pouvoir nourrir ou tenir votre enfant lors d'un appel ou d'une réunion, ou, si possible, de prévoir d'échanger vos responsabilités avec votre conjoint en fonction de vos obligations professionnelles importantes. Encore une fois, lorsque vous établirez des mesures du genre, vous devrez bien communiquer avec votre famille et vos collègues en soulignant qu'elles sont nécessaires parce que vous travaillez à la maison.

- **Enfants en bas âge et en âge d'aller à l'école primaire** : si vous travaillez à domicile pendant une période prolongée avec des enfants d'âge scolaire à la maison, vous devrez probablement tenir compte des devoirs et des autres activités scolaires dans votre horaire de travail. Établissez un horaire avec vos enfants, où sont précisées vos attentes par rapport aux devoirs et au temps libre. Il sera également utile à vos enfants de savoir quand et comment communiquer avec vous (p. ex., inventer un moyen amusant de communiquer, tout en leur précisant que vous ne leur répondrez pas nécessairement immédiatement). D'autres stratégies, comme « lever » les limites de temps d'écran pendant une réunion importante, avoir une boîte remplie d'activités amusantes et de jouets, à laquelle ont accès vos enfants pendant votre journée de travail, et même envoyer vos enfants jouer dehors (si cela est sécuritaire), permettront d'augmenter votre productivité. Enfin, permettre aux enfants d'accéder à des outils éducatifs en ligne ou organiser du clavardage vidéo supervisé entre eux et leurs amis pourrait réduire les moments où ils s'ennuient et vous laisser plus de temps pour travailler et pour prendre soin de vous-même.
- **Élèves du secondaire et adolescents** : plus vos enfants grandissent, plus il est approprié (et utile) de les faire participer activement à l'établissement de leur horaire et à la gestion de leurs tâches quotidiennes et des choses qu'on attend d'eux. Créez un horaire qu'ils peuvent suivre de manière autonome, définissez des objectifs quotidiens par rapport aux travaux scolaires et au ménage et établissez des limites entourant votre temps de travail. Enfin, discutez avec eux des limites de temps d'écran à respecter, des heures de coucher et des choses qu'ils peuvent faire pour rester actifs et connectés avec leurs amis et leurs groupes de pairs, même si cela se fait à distance, de manière virtuelle.

Où puis-je obtenir plus d'information?

Pour obtenir des renseignements importants et à jour sur la COVID-19, visitez le site Web de l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC) à l'adresse <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus.html>.

Si vous souffrez de l'auto-isollement prolongé, vous pouvez consulter un psychologue agréé pour savoir si une intervention psychologique peut vous aider. Les associations provinciales et territoriales de psychologues, et certaines associations municipales de psychologues offrent des services d'aiguillage.





Pour connaître les noms et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, veuillez vous rendre à l'adresse <https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales/>.

La présente fiche d'information a été rédigée pour la Société canadienne de psychologie par le Dr Stewart Madon, registraire de l'agrément et agent d'éthique de la Société canadienne de psychologie.

Date : 17 mars 2020

Votre opinion est importante! Si vous avez des questions ou des commentaires sur les fiches d'information de la série « *La psychologie peut vous aider* », veuillez communiquer avec nous : factsheets@cpa.ca.

Société canadienne de psychologie
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702
Ottawa (Ontario) K1P 5J3
Tél. : 613-237-2144

Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657

