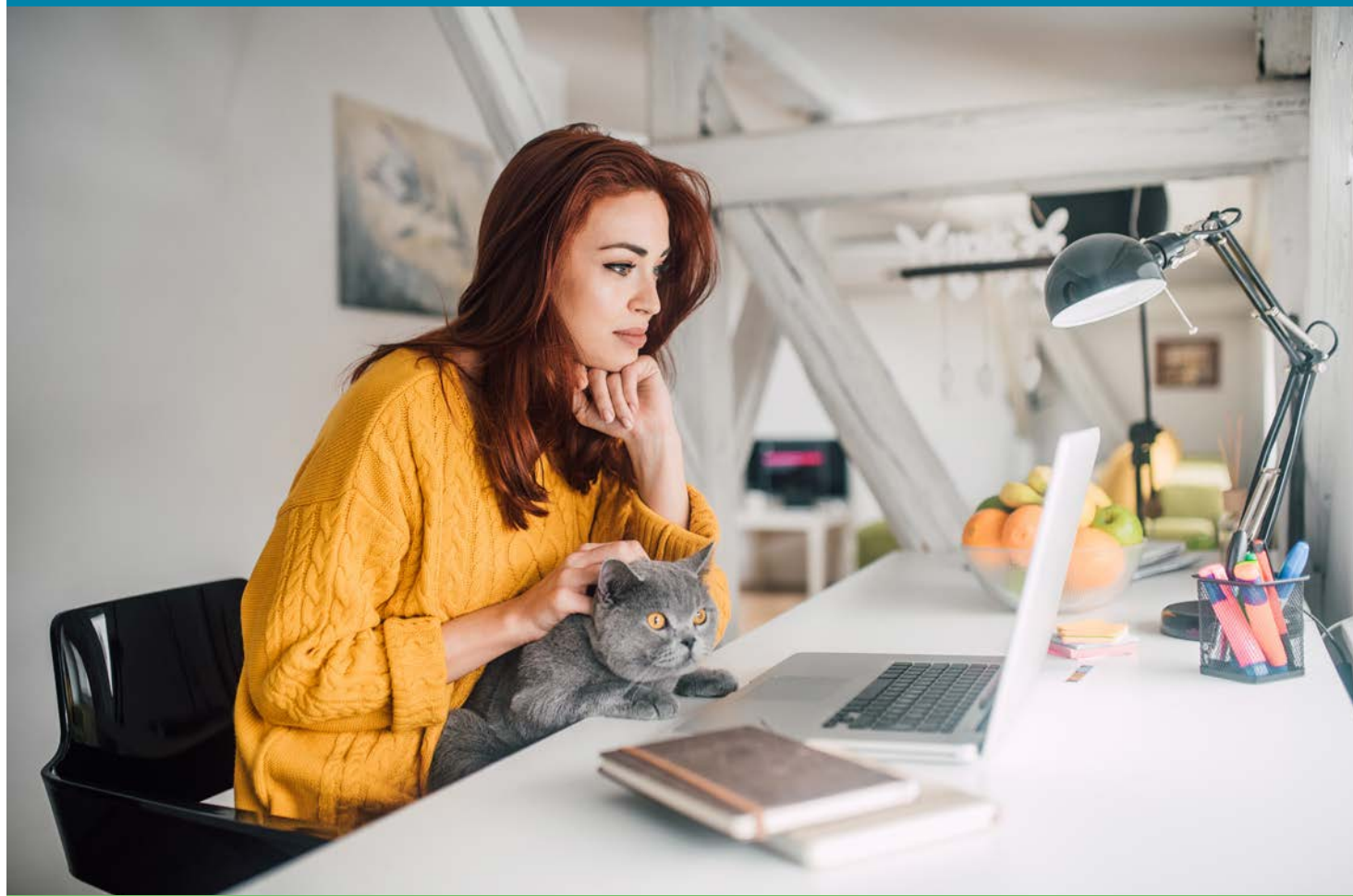


# COVID-19 : Le télétravail est la nouvelle norme



Le travail à distance pourrait-il être la nouvelle norme pour les entreprises? En tout cas, la situation que nous vivons actuellement nous en donne un avant-goût.

Au moment où nous publions cet article, un coronavirus à l'origine de la COVID-19 échappe au confinement dans le monde<sup>1</sup>. Ce virus en propagation rapide force de nombreux employeurs à demander à leurs employés\* de travailler à la maison. Le distancement physique et le confinement à la maison constituent des tentatives « d'aplatir la courbe » et d'empêcher le virus de se propager à un point encore plus difficile à contenir<sup>2</sup>. Ce qui ressemble à l'intrigue d'un film à suspense nous offre toutefois l'occasion d'explorer la force de nos compétences en communication, de notre discipline et

de notre aptitude à prendre soin de nous-mêmes tout en continuant de travailler efficacement depuis notre maison – confortable peut-être, mais qui nous expose à de nombreuses distractions.

Comment allons-nous y arriver? Que se passera-t-il si nous ralentissons notre productivité? Est-ce possible de maintenir un haut rendement à la maison? Ces questions sont au premier plan pour beaucoup d'entre nous. Nous abordons dans cet article les avantages du télétravail et les principaux facteurs que les employeurs et les gestionnaires doivent prendre en considération pour que leur personnel soit productif dans un environnement de travail virtuel.

Besoin de plus amples renseignements ou d'assistance? Tous les appels sont confidentiels.

Composez le 1 866 398-9505 | ATS : 1 866 433-3305

International (appel à frais virés) : 514 875-0720

[HomewoodSante.com](https://www.homewoodsante.com)



**Homewood**  
Santé | Health

### Les avantages du télétravail

Advenant une crise sanitaire mondiale, lorsque les conditions s'aggravent et que le risque d'infection augmente, il faut ralentir la propagation de la maladie le plus rapidement possible. Le télétravail constitue l'un des meilleurs moyens de protéger nos employés. Au-delà de la sécurité sanitaire, le télétravail apporte un certain nombre d'avantages qu'il vous sera donné de découvrir et dont vous pourrez profiter pendant ce temps. En voici quelques-uns :

1. Le télétravail, s'il est fait correctement, devrait aider les travailleurs à remplir leurs principales fonctions sans les distractions et les pressions habituelles du bureau.
2. Le fait de pouvoir décider de l'environnement dans lequel une employé travaille lui permet de déterminer l'« ambiance » de l'espace (vibrant, chaleureux, minimaliste) qui petit à petit le met dans un état d'esprit « productif » chaque fois qu'il y pénètre.
3. Au moins une étude évaluée par un comité de pairs montre un lien entre le sentiment d'autonomie et la satisfaction au travail. Les employés qui ont davantage de latitude décisionnelle sur leur vie professionnelle, en plus de la flexibilité qu'offre le télétravail, ont tendance à rester à l'emploi de l'entreprise plus longtemps et vivent moins de stress<sup>3</sup>.
4. Les résultats d'un rapport publié par l'entreprise américaine Owl Labs montrent que les travailleurs à distance sont non seulement plus heureux et plus motivés, mais qu'ils sont 13 % plus susceptibles de rester à leur emploi actuel pendant les cinq prochaines années que ne le sont leurs homologues qui doivent se déplacer pour se rendre au bureau<sup>4</sup>.
5. Le navettage prend du temps, coûte cher (même en transports en commun), provoque beaucoup de stress évitable au début et à la fin de la journée, et contribue à la pollution de notre planète. Les travailleurs à la maison ont plus de temps libres et n'ont pas besoin de perdre du temps sur la route.
6. Avec plus de temps pour soi et chez soi, le télétravail favorise (avec la pratique) l'équilibre entre la vie professionnelle et la vie personnelle mieux que ne peut le faire un milieu de travail traditionnel. Un travailleur peut en effet faire une pause, préparer ses repas et faire des exercices d'étirement ou autre activité physique en après-midi sans réduire sa productivité. S'il sait s'organiser, il pourrait constater que le fait de s'adonner à ces activités saines pendant la journée augmente, et non diminue, sa productivité.



## Qu'est-ce que les employés doivent savoir?

En période de bouleversements, le personnel doit d'abord penser à sa santé et à sa sécurité. Une fois son bien-être pris en compte, il peut ensuite penser à rester efficace et productif afin que l'organisation ressorte de cette épreuve sans avoir trop souffert. Voici ce qu'il faut dire à vos employés avant qu'ils entreprennent leur période d'isolement et de travail à distance :

1. Ne paniquez pas, même si vous tombez malade. Vous pourriez ne souffrir que d'une maladie saisonnière qui n'a rien à voir avec la pandémie actuelle. Bien que vous n'ayez pas besoin de soins médicaux immédiats, vous devriez appeler votre médecin pour signaler votre maladie. Cela fait, appelez le service des RH ou votre superviseur pour leur faire part de votre état de santé (malade, en santé, en quarantaine, etc.).
2. Dans le cas d'une pandémie comme la Covid-19, Santé Canada fournit une liste de conseils, comme rester à l'écart des membres de la famille qui sont vulnérables ou qui ont une maladie chronique, couvrir sa toux et se laver les mains par la suite et fréquemment<sup>5</sup>. Si vous vivez avec d'autres personnes, nettoyez régulièrement les endroits passants et les surfaces communes souvent touchées : poignées de porte, robinets, toilettes, télécommandes et autres, avec un désinfectant ménager ou de l'eau savonneuse.
3. Trouvez votre rythme. Avec une certaine volonté et une routine bien en place, n'importe quel travailleur peut apprendre à ne pas se laisser distraire par les activités de la maisonnée. Transformez cette période de confinement en une occasion de réflexion et de découverte de soi. Puisque vous avez le pouvoir de changer votre milieu, faites chaque jour des ajustements qui favoriseront votre capacité à vous concentrer sur vos tâches pendant de longues périodes. Vous constaterez qu'il y a une bonne façon et une mauvaise façon de mettre en place le

bureau idéal. Vous pourriez même trouver des idées applicables au bureau<sup>6</sup>. Accordez une grande importance à la lumière naturelle car elle joue un rôle important dans le maintien de l'optimisme.

Que vous l'ayez déjà fait ou non, il est possible de survivre au télétravail et vous allez y survivre. Il se peut que vos besoins d'aide technique ou de soutien émotionnel soient différents de ceux de vos collègues. N'hésitez pas à demander ce dont vous avez besoin et assurez-vous que vos demandes sont entendues et traitées. Le télétravail ne durera peut-être pas pour la plupart d'entre nous, mais il peut néanmoins s'avérer une expérience positive et enrichissante<sup>7</sup>. Au-delà de la protection de votre santé, des économies réalisées et de la réduction de l'empreinte carbone, votre participation au télétravail a un effet positif sur la réduction du risque d'infection et la reprise de l'économie.

## Références : (disponible en anglais seulement)

1. « How COVID-19 Spreads ». Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/transmission.html>
2. « Flattening the Coronavirus Curve ». Siobhan Roberts. The New York Times. Le 11 mars 2020. <https://www.nytimes.com/2020/03/11/science/coronavirus-curve-mitigation-infection.html>
3. « Autonomy in Paid Work and Employee Subjective Well-Being ». Daniel Wheatley. Work and Occupations, 2017.
4. « State of Remote Work 2019 » Owl Labs, Global Workplace Analytics. <https://www.owl-labs.com/state-of-remote-work/2019>
5. « Here's Who Faces The Greatest Risk Of Severe Illness From Coronavirus ». Nell Greenfieldboyce. Le 4 mars 2020.
6. « People are getting creative with their work-from-home setups ». Harmeet Kaur. CNN Business. Le 16 mars 2020. <https://www.cnn.com/2020/03/17/business/work-from-home-setups-coronavirus-trnd/index.html>
7. « State of Remote Work 2019 » Owl Labs, Global Workplace Analytics. <https://www.owl-labs.com/state-of-remote-work/2019>

**Besoin de plus amples renseignements ou d'assistance ? Tous les appels sont confidentiels.**

Composez le 1 866 398-9505 | ATS : 1 866 433-3305

International (appel à frais virés) : 514 875-0720

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

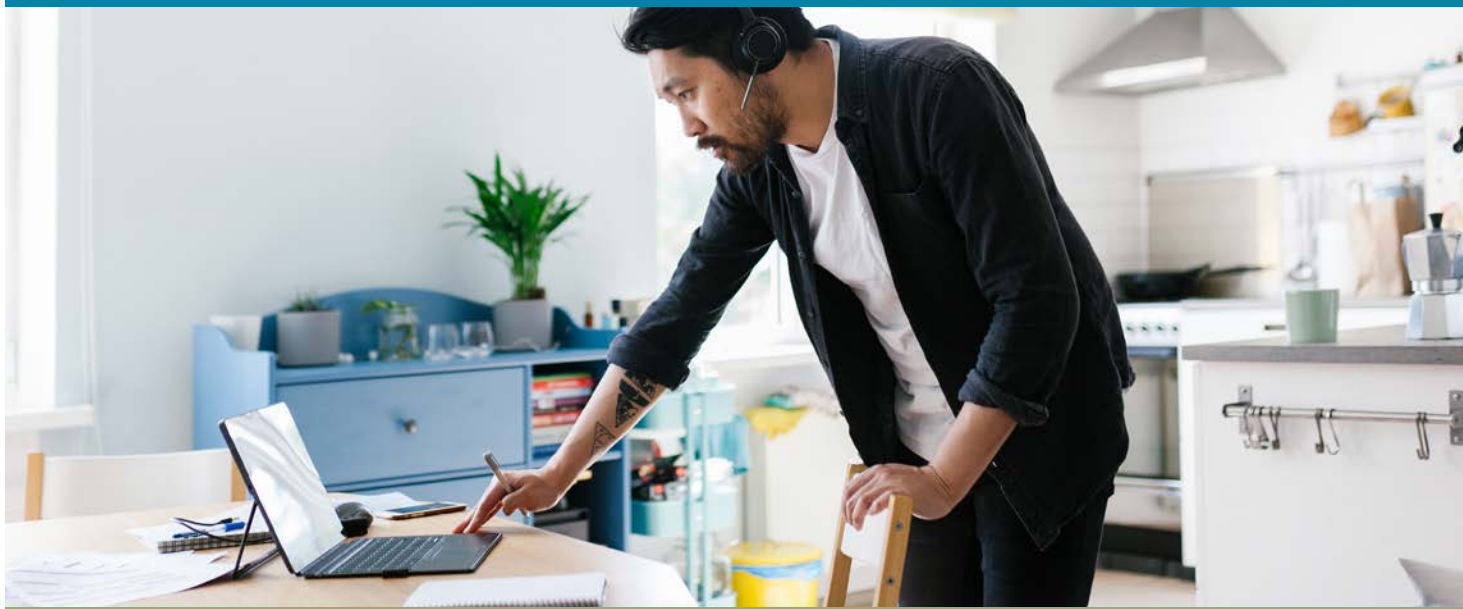
**HomewoodSante.com**

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2020 | HS\_EMP\_COVID-19 Teletravail\_FR\_Mars31-20\_5pgs | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



**Homewood**  
Santé | Health

# Trucs et astuces pour les conditions de travail à distance



Travailler de la maison en raison de circonstances indépendantes de notre volonté requiert quelques ajustements. Pour certains\*, cela peut même exiger des modifications à leur intérieur afin de tirer le meilleur parti d'un espace de travail donné. Cela dit, l'économie de temps et de stress obtenue du fait de ne pas avoir à se déplacer peut transformer un novice du télétravail en ardent défenseur de cette méthode de travail des plus flexibles.

Au moment de publier le présent message, le coronavirus, ou la Covid-19, ébranle les systèmes de soins de santé et les marchés boursiers du monde entier. Il est difficile aussi pour les entreprises de continuer « comme si de rien n'était », alors que tous les rassemblements (concerts, symposiums, mariages, voire même funérailles) sont annulés ou reportés en raison des consignes de la sécurité publique nous enjoignant de « maintenir nos distances »<sup>1</sup>.

Nous avons recours à des environnements de travail virtuels ou à distance pendant une crise sanitaire lorsque la situation s'aggrave et le risque d'infection augmente. Ces mesures sont prises étant donné la nécessité « d'aplatir la courbe » (un effort mondial visant à ralentir le

plus rapidement possible la propagation de la maladie afin que les ressources et les établissements de santé puissent fournir à la demande)<sup>2</sup>. La COVID-19, bien que relativement inoffensive pour la plupart des gens en bonne santé, se propage exceptionnellement rapidement et peut être dangereuse chez les personnes à risque dont le système immunitaire est fragilisé en raison de leur âge ou de problèmes de santé préexistants ou sous-jacents, surtout si elles refusent de s'isoler. C'est pour cette raison que les entreprises encouragent de plus en plus le télétravail. Même les centres de conditionnement physique disent à leurs clients de rester chez eux et de suivre des séances d'entraînement gratuites à la maison.

Peu importe si vous travaillez de la maison en raison de la COVID-19 ou pour une autre raison, vous devez accorder la priorité à votre santé et à votre sécurité. Rappelez-vous l'analogie du masque à oxygène qui se déploie du plafond d'un avion : « Placez-le sur votre visage avant d'aider une autre personne à mettre le sien ». Si vous tombez malade, vous ne pourrez pas aider quelqu'un d'autre. Nous avons rassemblé dans cet article les meilleurs conseils de travail à domicile à l'intention des novices du télétravail :

Besoin de plus amples renseignements ou d'assistance ? Tous les appels sont confidentiels.

Composez le 1 866 398-9505 | ATS : 1 866 433-3305

International (appel à frais virés) : 514 875-0720

[HomewoodSante.com](https://www.homewoodsante.com)



**Homewood**  
Santé | Health

## Trucs et astuces pour les conditions de travail à distance

1. Travaillez à des heures régulières. La seule façon de rester productif est de remplir vos fonctions comme vous le faites habituellement.
2. Planifiez et structurez votre journée de travail. Essayez de regrouper vos réunions, et réservez-vous des blocs de temps pour effectuer vos tâches et répondre à vos courriels.
3. Bloquez les heures de votre agenda où vous êtes « hors du bureau », et laissez un message signalant votre absence afin d'éviter que les gens pensent que vous négligez de leur répondre.
4. Évitez les distractions. Ce ne sera pas facile avec des membres de votre famille et des animaux de compagnie à la maison ou avec des tâches domestiques à accomplir, mais votre concentration est essentielle à la réussite de votre équipe.
5. Aménagez-vous une zone de travail désignée avec un plan de travail plat et tout ce dont vous avez besoin pour être productif. Privilégiez un espace éclairé par la lumière naturelle (cela favorise l'optimisme). Dites aux membres de votre famille d'éviter de vous déranger lorsque vous êtes dans votre espace de travail. Si vous pensez ne pas pouvoir être productif à la maison, discutez-en avec votre gestionnaire et le service des ressources humaines, afin qu'ils puissent trouver un moyen de vous aider au mieux.
6. Portez vos vêtements de travail; cela vous aidera à maintenir votre productivité habituelle. Pas besoin d'un costume complet, mais habillez-vous à gardant à l'esprit que vous parlerez aux mêmes personnes auxquelles vous parleriez si vous étiez au bureau, certaines d'entre elles par vidéoconférence.
7. Communiquez plus qu'à l'habitude avec vos collègues, supérieurs et toute personne qui relève de vous. On ne se rend pas compte de la quantité d'information communiquée de façon informelle dans un bureau du simple fait d'être assis près de quelqu'un. Étant donné que vous ne serez plus physiquement proche des membres de votre équipe, vous devrez faire un effort pour communiquer avec eux plus souvent à l'aide de l'une des nombreuses applications de messagerie gratuites qui sont mises à votre disposition<sup>3</sup>.
8. Soyez conscient de votre besoin d'interactions sociales. Pour de nombreux travailleurs, l'une des choses les plus difficiles du télétravail, c'est l'absence d'interactions sociales, si importantes pour leur bonheur. N'hésitez donc pas à communiquer régulièrement avec vos pairs par vidéoconférence. Vous pourriez peut-être planifier des « dîners virtuels » par vidéoconférence avec votre équipe afin de donner à tous l'occasion d'interagir.
9. Si vous devez engager des coûts pour travailler de la maison, assurez-vous d'en discuter au préalable avec votre gestionnaire et d'obtenir son approbation écrite ou verbale.
10. Dans le cas d'un virus contagieux comme le coronavirus, insistez pour que les colis de départ ou d'arrivée soient ramassés ou déposés à quelques mètres de votre porte. Faites-vous livrer votre épicerie de la même façon.

### Références : (disponible en anglais seulement)

1. "Stay home, save lives: How Canada could avoid the worst of COVID-19." Kelly Crowe. March 14, 2020. <https://www.cbc.ca/news/health/coronavirus-canada-social-distancing-1.5497789>
2. "Flattening the Coronavirus Curve." Siobhan Roberts. The New York Times. March 11, 2020. <https://www.nytimes.com/2020/03/11/science/coronavirus-curve-mitigation-infection.html>
3. "The Best Business Messaging Apps for 2020." Jill Duffy, Ben Moore. March 20, 2020. <https://www.pcmag.com/picks/the-best-business-messaging-apps>

**Besoin de plus amples renseignements ou d'assistance ? Tous les appels sont confidentiels.**

Composez le 1 866 398-9505 | ATS : 1 866 433-3305

International (appel à frais virés) : 514 875-0720

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

**HomewoodSante.com**

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2020 | HS\_EMP\_COVID-19 Teletravail\_FR\_Mars31-20\_5pgs | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



**Homewood**  
Santé | Health