

[Voir cette infolettre dans votre navigateur.](#)

DES NOUVELLES DE NOUS!



FÉDÉRATION DU PERSONNEL PROFESSIONNEL
DES UNIVERSITÉS ET DE LA RECHERCHE

Aménager chez soi un bureau sécuritaire



Au milieu de la crise, une routine s'installe peu à peu. La plupart des professionnels poursuivent leurs activités à distance. Dans nos bureaux improvisés, nous commençons à remarquer quelques détails irritants : la petite fenêtre de notre portable, le coussin qui glisse sur notre chaise droite... Or, le confinement pourrait durer un bon moment encore. Que faire pour rendre l'expérience plus confortable?

Première chose à savoir : la crise actuelle assouplit les obligations légales encadrant le télétravail. En temps normal, au Québec, la Loi sur la santé et la sécurité du travail exige que l'employeur prenne les mesures requises pour vous protéger, peu importe où vous vous trouvez. Il peut même demander à inspecter le bureau de votre résidence pour vérifier s'il est adéquat. De votre côté, vous devez aussi faire le nécessaire pour assurer votre protection. Des exigences additionnelles peuvent être inscrites dans la convention collective ou une politique de l'établissement.

Durant la pandémie, aucun inspecteur ne viendra vérifier si votre chaise appuie bien le bas de votre dos. Vous demeurez néanmoins responsable de vous aménager un espace de travail sécuritaire, dans la mesure du possible. Voici quatre astuces pour installer un « bureau de brousse » qui vous permettra de sortir de la crise sans dommage.

1. Choisissez le coin le plus calme

L'idéal, c'est de s'installer dans une pièce fermée dotée d'un bon éclairage naturel. Dans les circonstances, installez simplement votre bureau temporaire dans le coin le moins passant de la maison. Choisissez un endroit où vous pouvez réunir votre matériel sans avoir à le ranger à la fin de la journée. Un éclairage adéquat préviendra les maux de tête. Si vous vous sentez bricoleur, de nombreux articles peuvent vous inspirer pour [aménager un bureau efficace](#), même dans un [espace restreint](#).

2. Adoptez une posture saine

C'est capital, car une mauvaise posture peut entraîner des maux de dos et douleurs musculaires. Même dans votre bureau improvisé, tentez de reproduire la position recommandée par les ergonomes : le dos droit, les épaules et le cou alignés, les yeux à la hauteur de l'écran, les coudes repliés à 90 ° environ. Cet [aide-mémoire](#) peut vous servir. L'Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail — section Administration provinciale a produit d'excellentes [vidéos informatives](#) qui enseignent comment ajuster sa chaise de bureau, mais aussi travailler de façon sécuritaire sur une chaise droite ou un sofa.

3. Rassemblez le matériel essentiel... sans plus

La plupart des professionnels disposent des outils de base : ordinateur personnel, téléphone, accès Internet, etc. Il est raisonnable de les mettre à la disposition de l'employeur pour la durée de la crise. Cependant, ne vous sentez pas tenus de vous équiper en grand pour cette situation temporaire. L'employeur ne peut exiger de vous aucun investissement.

Vous rêvez de retrouver votre grand écran d'ordinateur ou votre fauteuil ergonomique? La plupart des universités refusent, pour des raisons légales et sanitaires, de prêter leur mobilier pour équiper temporairement leurs employés. Certaines ont toutefois instauré une mesure de remboursement des frais générés par le travail à domicile, comme la bonification du forfait Internet et l'acquisition d'accessoires informatiques. Renseignez-vous auprès de votre syndicat.

4. Restez en contact virtuel

Télétravail 101 : plus on est loin de son supérieur et de ses collègues, plus il faut communiquer avec eux. Tenez-les au courant de l'avancement de vos travaux, car ils ne vous voient pas à l'œuvre. Par ailleurs, prenez le temps d'établir un contact humain, même par écran interposé. C'est bon pour la santé mentale. Un apéro virtuel n'a pas le même charme qu'une rencontre au pub local, mais il peut redonner le sourire après une longue journée.

La pandémie de COVID-19 constitue un immense laboratoire sur le travail à distance. Si tout va bien, les employeurs pourraient être plus disposés à offrir cette mesure à temps partiel au sortir de la crise. En plus de rendre une organisation plus résiliente en situation d'urgence, le télétravail comporte des avantages nets pour les salariés : horaire flexible, autonomie accrue, hausse de la concentration et de la productivité... Accrochez-vous. Quelque chose de bon pourrait sortir de tout ça!



Copyright © 2020 FPPU, Tous droits réservés.

[Ajoutez-nous à votre carnet d'adresses.](#)