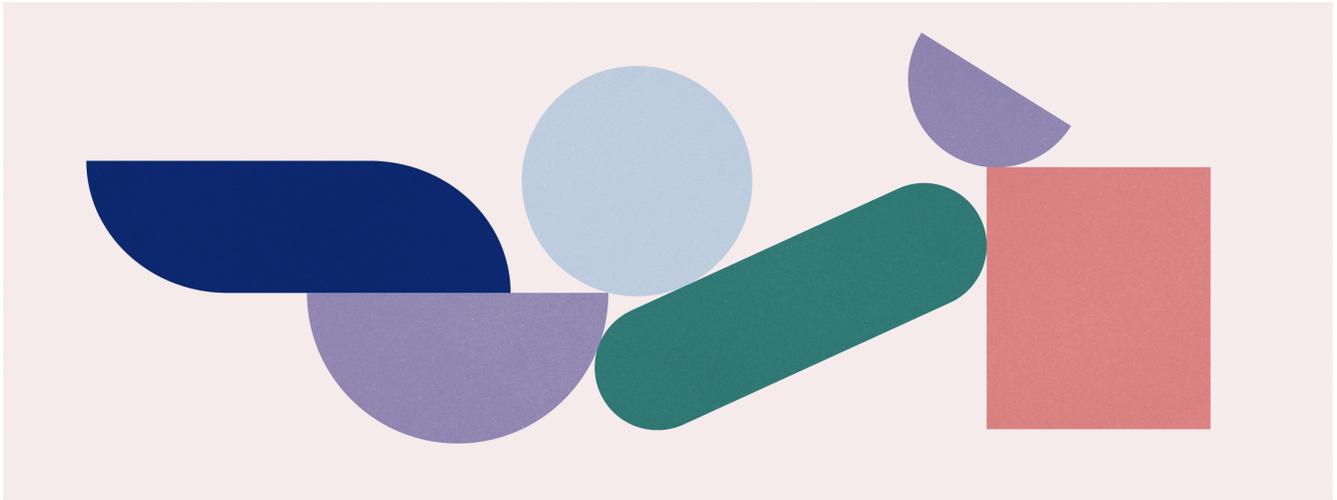


Bien-être

Les 6 dimensions du bien-être : check-list du télétravail

Pour créer un environnement de travail favorisant la santé, l'engagement et la productivité des employés, il faut commencer par cerner leurs besoins.

🕒 Lire 7 minutes



*Cet article fait partie de notre série Steelcase
360° sur le [travail à distance](#).*

Par Beatriz Arantes, manager Steelcase
WorkSpace Futures, EMEA

Quelle que soit votre expérience en matière de télétravail, vous avez sans doute constaté que les anciennes pratiques n'étaient plus adaptées à cette situation inédite.

Le changement a été brutal, et les habitudes des employés ont été bouleversées du jour au lendemain. Les individus coutumiers du télétravail n'avaient, jusqu'à présent, jamais eu à partager leur espace avec toute leur famille. Les personnes célibataires ne restaient pas seules du matin au soir et du lundi au dimanche. Certaines équipes étaient certes déjà adeptes de la visioconférence, mais elles ne la pratiquaient pas dans un tel climat d'anxiété.

Dans ces circonstances, les chefs d'équipe ont un rôle essentiel à jouer afin d'aider les employés à rester motivés et concentrés. La capacité des individus à collaborer efficacement repose sur leur bien-être physique, cognitif et émotionnel. Dans le cadre de notre routine quotidienne, nous avons appris à ajuster notre environnement, nos processus et nos habitudes pour trouver notre équilibre productif. Mais cette routine a volé en éclats. Aujourd'hui, le meilleur moyen d'aider les individus consiste à cerner leurs besoins et à adapter les pratiques individuelles et collectives afin de trouver un nouvel équilibre.

Pour y parvenir, les chercheurs de l'équipe Steelcase Workspace Futures ont élaboré une check-list fondée sur les six dimensions du bien-être nécessaires à la création d'un espace de travail favorisant la santé, l'engagement et la productivité. L'analyse collective de ces six dimensions permet à tous les membres de l'équipe de réfléchir à la notion de bien-être de manière holistique.

VITALITÉ

Comme chacun sait, pour rester en bonne santé, il est important de bien dormir, d'avoir une alimentation équilibrée, de faire de l'exercice et de vivre dans un environnement sûr. Or le confinement réduit considérablement nos options. Demandez à vos collaborateurs de se poser les questions suivantes :

Disposez-vous d'un espace, au sein de votre domicile, où vous pouvez travailler dans une posture confortable et dans le calme ? Si tel n'est pas le cas, pourriez-vous améliorer la situation à l'aide d'ajustements créatifs ?

Conseils :

- Prévoyez du temps pour bouger, vous étirer ou faire un peu de yoga. Il est encore plus important de changer de posture lorsque le poste de travail utilisé n'est pas ergonomique.
- Efforcez-vous de marcher pendant vos réunions. Les chefs d'équipe devraient indiquer qu'ils en font autant afin

d'encourager leurs collaborateurs à bouger. Car non seulement le mouvement est bon pour le corps, mais il permet également de stimuler l'attention, de stabiliser l'humeur et de faciliter la mémorisation des informations.

- Prenez le temps de regarder par la fenêtre, de prendre l'air et d'admirer vos plantes ou des photos de la nature - les éléments de biophilie ont un effet énergisant et réconfortant.
- Établissez un planning précis afin de bien séparer vie professionnelle et vie privée.
- Si vous vous surprenez à grignoter à longueur de journée, demandez-vous quelle difficulté vous essayez d'occulter : il s'agit d'une ruse de notre cerveau pour ne pas penser aux tâches pénibles. Chaque fois que vous êtes tenté d'aller vous chercher un snack, notez ce que vous étiez en train de faire et quelles étaient vos pensées. Cela vous aidera sans doute à prendre du recul sur votre comportement.

PLEINE CONSCIENCE

La pratique de la pleine conscience ne se limite pas à la méditation. Elle consiste à se concentrer sur le moment présent, qu'il s'agisse d'écouter attentivement quelqu'un parler, ou de reconnaître ses émotions et les sensations dans son corps. La pleine conscience nous aide à nous sentir mieux et peut même améliorer notre humeur et stimuler notre système immunitaire.

Êtes-vous capable de vous concentrer à 100 % sur ce que vous êtes en train de faire ou de dire ?

Conseils :

- Lorsque vous ressentez de l'anxiété, tâchez d'observer en détail ce que vous voyez, sentez, entendez et touchez, ou efforcez-vous de respirer lentement en prenant le temps d'expirer pleinement. Vous activerez ainsi votre système parasympathique, qui, à son tour, met en marche les mécanismes de régénération de votre organisme.
- Plongez-vous dans votre travail. Le fait de perdre la notion du temps lorsque l'on pratique une activité permet de développer et de maîtriser de nouvelles compétences.

AUTHENTICITÉ

Un nombre croissant d'employés aspirent à se montrer tels qu'ils sont au travail. Cependant, la situation actuelle les contraint à s'exposer plus qu'ils ne le souhaiteraient - la visioconférence est devenue un peu trop intrusive, car elle s'introduit désormais dans les foyers et livre un aperçu de la vie privée des collaborateurs. Or, ces derniers peuvent avoir le sentiment de manquer de professionnalisme lorsqu'ils doivent s'occuper de leurs jeunes enfants pendant une réunion ou que leurs obligations familiales les empêchent d'honorer certains engagements. Soulevez les questions suivantes :

Est-ce un problème pour vous de participer à des réunions virtuelles depuis votre domicile ?

Dans quelle mesure votre planning de travail est-il perturbé et comment peut-il être adapté à cette nouvelle réalité ?

Conseils :

- Les chefs d'équipe devraient mentionner avec transparence leurs propres difficultés afin de montrer que personne n'est infaillible. Insistez sur le fait que la période actuelle est inédite et qu'il est normal de devoir tâtonner pour retrouver le chemin de la productivité.
- Réfléchissez aux différentes possibilités d'optimiser vos appels téléphoniques et vidéo, par exemple en désactivant la caméra lors de certaines discussions, en établissant une zone délimitée qui puisse être filmée et en définissant des créneaux horaires pendant lesquels vous ne serez pas dérangé.

SENTIMENT D'APPARTENANCE

Les liens que nous tissons avec autrui font partie de nos besoins fondamentaux. La distanciation sociale et l'isolement obligent nombre d'entre nous à renoncer aux interactions informelles quotidiennes auxquelles nous étions habitués, ce qui n'est pas sans effet sur notre bien-être.

Quels sont les échanges qui vous manquent le plus ?

Conseils :

- Prévoyez quelques minutes au début de vos réunions pour discuter de manière informelle avant de vous mettre au travail.
- Planifiez des cafés virtuels avec vos collègues.
- Contactez vos proches après votre journée de travail.
- Trouvez des moyens de connecter les individus à l'organisation dans son ensemble.

QUÊTE DE SENS

Pour être épanouis au quotidien, nous avons besoin de sentir que notre travail est porteur de sens, ce qui peut s'avérer difficile lorsque nous effectuons nos tâches à distance. Explorez différentes manières de rendre le travail plus tangible.

Qu'est-ce qui vous apporte le plus de satisfaction au quotidien ? Dans quelle mesure la situation actuelle vous empêche-t-elle d'obtenir cette satisfaction ? Comment pouvez-vous trouver des moyens créatifs d'obtenir cette satisfaction ?

Conseils :

- Créez un tableau virtuel permettant de suivre l'avancement de vos tâches et de vos projets.
- Communiquez régulièrement avec vos collègues pour leur indiquer où vous en êtes, leur faire part des difficultés que vous rencontrez et célébrer avec eux les progrès accomplis.
- Écrivez le nom de votre projet en haut d'une feuille de papier et, chaque jour, inscrivez la date et la ou les étapes franchies, même s'il ne s'agit que d'une petite avancée.
- Réfléchissez à vos sources de motivation réelles et inscrivez-les sur une feuille de papier que vous épinglerez à côté de votre ordinateur.

OPTIMISME

En cette période de forte incertitude, il est naturel de ressentir de l'anxiété et de l'impuissance. Mais il est important de ne pas s'abandonner à ces émotions et de garder en tête qu'il est possible de tirer parti de la situation.

Êtes-vous confronté à des difficultés particulières ? Comment pourriez-vous les surmonter, avec l'aide de votre famille ou de votre équipe ?

Conseils :

- Notez chaque jour trois sources de gratitude.
- Prenez l'habitude de proposer votre aide à quelqu'un qui en a besoin : des études prouvent que ce geste altruiste améliore notre bien-être et abaisse notre rythme cardiaque.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise méthode, seulement des possibilités que les individus peuvent explorer pour trouver ce qui leur correspond le mieux. Les chefs d'équipe peuvent encourager leurs collaborateurs à partager leurs idées. Et surtout, il est important d'être indulgent avec soi-même et avec les autres : nous traverserons cette crise tous ensemble.

REJOINDRE NOTRE GROUPE DE DISCUSSION

Vous voulez tout savoir sur le travail à distance ? Rejoignez le groupe de discussion de Steelcase sur LinkedIn !

Restons en contact !

Inscrivez-vous ici pour recevoir la newsletter Steelcase 360°. Nous ajoutons régulièrement des articles, des recherches et d'autres contenus utiles ainsi que de nouveaux podcasts et magazines.

```
hbspt.forms.create({  
  portalId: "1822507",  
  formId: "ecdb955b-e332-403a-98f2-0165fb2c248f"  
});
```