

TÉMOIGNAGES SUR LES BIENFAITS DU TRAVAIL À DOMICILE

« Je prends quelques minutes pour partager avec vous les bienfaits du travail à domicile sur ma famille et moi. Tout d’abord malgré les exigences de la pandémie, je tiens à remercier mon organisation de m’avoir donnée l’opportunité d’y accéder. Ça m’a permis d’être présente pour ma fille inhalothérapeute et d’offrir de l’aide à ma mère de 77 ans sans me sentir dépassée par les événements. Presque chaque jour j’accueille ma fille avec de bons petits plats qui mijotent durant mon travail à la maison. Je me lève un peu plus tard et je suis toujours à l’heure à mon poste de travail. Je vois ma mère plus souvent puisque je récupère plus d’une heure de transport par jour. J’ai plus d’énergie pour prendre des marches avec mon chien ou vaquer à d’autres activités. J’économise aussi sur l’essence, je pollue moins et je suis plus calme et sereine pour écouter ma fille qui elle se bat sur le terrain. Je n’ai pas le stress du trafic pour le retour à la maison. Quand j’ai un appel conférence (Teams, téléphone) ce moment est précieux puisqu’il me garde en contact avec mon équipe. Le calme chez moi me permet aussi une plus grande concentration. Alors pour toutes ces raisons, le travail à domicile est plus qu’un simple outil pour les urgences ou le manque de bureaux ou d’espace, il est un outil nécessaire à la santé psychologique et physique des travailleurs qui peuvent et désire le faire sur un horaire fixe ou variable. Un gros merci »

« Le travail à domicile est un aménagement de temps de travail qui, particulièrement en période de pandémie, me permet de faciliter la conciliation travail-famille avec mes 2 enfants, la fermeture des écoles et le travail de mon conjoint. Pour se faire, j’ai bien organisé mon environnement de travail à la maison pour que ce soit agréable et sécuritaire. Ainsi, je me suis installée proche d’une belle grande fenêtre ensoleillée, ce qui est bon pour le moral. Il s’agit d’une grande source de stress de moins dans le contexte actuel. J’y ai pris goût rapidement. Merci à ma patronne de me permettre cet aménagement! »

"Le travail à domicile accroît ma performance, ma motivation et surtout ma qualité de vie. Il y a moins de distraction dans mon environnement et je passe davantage de temps avec ma famille en plus de gagner du précieux temps de sommeil. Avec les technologies à notre disposition, je peux facilement maintenir le contact en tout temps avec mes collègues et mes collaborateurs. Cette nouvelle routine me plaît et est une réelle découverte pour moi que je souhaite maintenir au-delà de la pandémie".

"Le travail à domicile est devenu pour moi un incontournable. Je le pratiquais déjà avant la pandémie et j'espère que celui-ci sera plus répandu au sein de notre organisation maintenant qu'il a été largement déployé. Travailler à domicile me permet de rester concentrer sur mes différents projets sans interruption et d'ainsi bien gérer mon temps et mes priorités. Je considère être une employée plus productive lorsque j'ai la liberté de m'accorder des journées de travail à la maison. Je me sens également moins stressée en sachant que je travaille de la maison, car je sais que j'aurai le temps de réaliser mes

objectifs de la journée. Finalement, cette forme de travail me permet de prendre soin de moi en m'accordant du temps pour pratiquer la marche, la méditation et le yoga."

« Le travail à domicile me permet une gestion efficace de mon temps et de mon énergie. J'économise 1 h 10 de temps de transport tous les jours. En temps de pandémie, il me permet d'assurer une présence auprès de mes enfants qui doivent être à la maison et de leur apporter les soins nécessaires pour ensuite reprendre le travail. Les outils qui sont à ma disposition me permettent d'être aussi efficace si non plus qu'au travail. À la maison, je peux m'installer dans une pièce où j'ai moins d'interruption dans mon travail qu'au bureau. Le travail à domicile contribue donc grandement à concilier mon travail et ma vie personnelle. »

« Je dois avouer que cela a été difficile au début pour moi d'apprivoiser ce nouveau mode de travail parce que je ne suis pas très à l'aise avec les technologies. Cela m'a donc forcé à faire plusieurs apprentissages et maintenant les avantages dépassent largement les inconvénients. Cela me permet une meilleure conciliation travail-vie personnelle et ce particulièrement par rapport à l'horaire de travail que je peux gérer à la fois en fonction des besoins du travail et de mes besoins personnels. Bien sûr les contacts avec les collègues me manquent mais il y a encore le bon vieux téléphone si on veut avoir un échange plus personnalisé. »

« Le télétravail a un impact indéniable sur ma qualité de vie et sur l'environnement : Économie de temps de déplacement (1 h 30 par jour dans mon cas), de frais d'essence, moins de pollution, moins de km sur ma voiture, plus de temps de sommeil ou de temps juste pour moi et même, moins de talons hauts. Travaillant au bureau dans une aire ouverte (sans fenêtre) près du photocopieur, il était plus difficile de se concentrer. A la maison, je suis toute aussi productive, même plus, totalement investie et reconnaissante pour cette confiance qu'on me témoigne en me permettant d'avoir accès au télétravail. Je reste en contact avec mes collègues sur TEAMS où nous nous fixons des temps de rencontre et suis facilement joignable par téléphone. Bénéficiant de ces conditions de travail, je songe déjà à repousser ma retraite de quelques années et je suis certaine qu'à mon départ, ils seront nombreux à vouloir prendre ma place. J'encourage grandement les gestionnaires dont les services sont compatibles avec cette façon de travailler de l'offrir à leur équipe de travail. Ils se démarqueront auprès de leurs employés, c'est certain. »

« Le travail à domicile est une révélation! L'impact le plus positif de la pandémie à mon avis. Merci au CISSS des Laurentides et à ma gestionnaire de me permettre ce nouveau mode de travail. Ma vie est plus douce et productive. Je perds moins de temps dans le transport, ma concentration est plus fine (moins dérangée par les stimulus externes). Je gère mieux mon stress, je me sens plus détendue et j'ai plus d'enthousiasme à travailler. Je peux profiter de mon environnement, ma famille et surtout aller à mon rythme. Le travail à domicile a également créé une plus grande connectivité avec mes collègues et favoriser de riches échanges au quotidien. En espérant que ce mode de travail se poursuive! Merci de tout mon coeur. »