



Faire du télétravail avec des enfants en âge scolaire

› Contexte

Nos autorités ont clairement enjoint toute la population à rester à la maison. C'est ainsi que la plupart des employés poursuivent leurs activités de chez eux. Pour la plupart d'entre eux, leur quotidien est maintenant de travailler sur un ordinateur installé sur la table de la cuisine parmi les jouets des enfants. Quelques chanceux parmi nous ont le luxe de pouvoir travailler dans une pièce isolée où ils sont moins dérangés. Comment garder la tête hors de l'eau en ayant d'un côté des projets professionnels qui se poursuivent, et de l'autre des enfants qui demandent constamment notre attention ?

› Que pouvez-vous faire ?

1) Tentez de vous isoler

Le premier précieux conseil que nous avons à vous donner est de tenter de vous isoler. Il n'est pas nécessaire de surveiller ses enfants 24h sur 24 (ou 8h/8h30 par jour), sauf si vous avez un bébé ou un bambin qu'il vaut mieux avoir à l'œil en permanence. Travailler dans une pièce séparée et équipée d'un bureau et d'une chaise de bureau ergonomique est bien entendu le must absolu, mais ne restera pour la plupart des gens qu'une utopie. Dans ce cas, nous vous conseillons de tenter tout de même de vous isoler en installant par exemple une table dans une chambre à coucher. Veillez à ce que la pièce où vous travaillez bénéficie d'une lumière du jour suffisante.

2) Etablissez un planning de travail clair

Fixez des accords clairs avec votre supérieur (et vos collègues) concernant vos disponibilités. Quelles sont les heures durant lesquelles on attend de vous que vous soyez joignable ? De quelle flexibilité disposez-vous dans le cadre de votre horaire ? Il est toujours préférable de garder ses heures de travail habituelles (et son rythme en général), mais vous pouvez aussi choisir de traiter certaines tâches prioritaires très tôt le matin, quand les enfants dorment encore. Dans ce cas, il sera alors préférable de ne pas faire d'heures supplémentaires en soirée. Votre mental a aussi besoin de moments de tranquillité.

3) Arrangez-vous avec votre partenaire en ce qui concerne vos responsabilités

Notre prochain et troisième conseil est d'établir un planning réaliste avec vos enfants et votre partenaire (qui lui/elle aussi travaille peut-être de la maison). Convenez avec votre partenaire au jour le jour des priorités à accomplir par chacun, et des heures durant lesquelles vous ne souhaitez absolument pas être dérangé. À ce niveau, veillez à ne pas avoir les mêmes heures que votre partenaire et collaborez en équipe gagnante. Dans les prochaines semaines, votre partenaire sera le collègue avec qui vous devrez collaborer en harmonie et en toute cohésion.

4) Etablissez un programme d'activités pour les enfants

Établissez un planning de la semaine avec vos enfants en tenant compte de l'âge de chaque enfant. Veillez à avoir une alternance suffisante entre les 'obligations' et les 'petits plaisirs octroyés', ainsi qu'entre les activités calmes et les activités plus physiques. Les 'obligations' sont les devoirs donnés par l'école, les petites tâches ménagères (il existe des directives pour savoir quelles tâches ménagères sont réalisables à chaque âge), la lecture d'un (vrai !) livre, etc.

Les 'petits plaisirs octroyés' sont les activités pour lesquelles vos enfants auront un enthousiasme débordant. Chaque enfant aura bien entendu ses préférences en la matière : regarder un film, faire du vélo dans le jardin, jouer à la voiture téléguidée, redécorer la maison de poupées, ...

Contrairement au conseil reçu précédemment pour vous faciliter la tâche, limitez le temps que vos enfants passent sur écran (dans un but non éducatif) au strict minimum : le niveau d'activité (ou d'agitation) de vos enfants ne fera en effet qu'augmenter. Ils risquent ainsi de passer en mode pile électrique au moment où vous pourrez leur accorder à

nouveau toute votre attention : après une longue journée de travail à essayer de combiner sans cesse famille et travail, c'est une chose dont vous vous passeriez volontiers.

Dans le programme que vous établirez ensemble, prévoyez également quelques moments à passer ensemble en cours de journée et indiquez ces moments de manière visuelle dans le programme : manger un fruit ensemble, aller se promener sur le temps de midi, faire un puzzle ensemble, préparer un cake, etc.

Ôtez de votre esprit l'idée d'avoir une journée de travail ininterrompue, car c'est tout simplement impossible.

5) Fixez des accords avec vos enfants

Vos enfants n'arrivent pas à allumer l'ordinateur ? Ils n'arrivent pas à lancer le film qu'ils veulent regarder ? Ils se rendent compte qu'il manque une pièce à leur puzzle de 100 pièces ? Votre petit dernier perd une dent ? Convenez toujours clairement avec vos enfants des situations qui constituent une bonne raison de vous déranger ou pas. Délimitez des plages de temps durant lesquelles vous ne souhaitez être dérangé que pour une raison sérieuse et donnez à vos enfants des exemples de raisons sérieuses. En dehors de ces plages de temps 'critiques', restez toutefois disponible pour les questions moins urgentes.

6) Mettez sur l'acquisition de nouvelles aptitudes pour vos enfants

Permettez à vos enfants d'acquérir de nouvelles aptitudes en utilisant tous les moyens disponibles. Pour les enfants en fin d'école maternelle et les enfants du primaire, nous proposons par exemple 'Magnus', une appli très chouette pour apprendre à jouer aux échecs. Pour les enfants qui savent déjà lire et écrire correctement, il est toujours intéressant de suivre un cours de dactylo. Les enfants qui aiment dessiner seront sans doute contents de recevoir un livre pour apprendre à mieux dessiner. Tous ces conseils pourront vous aider (à court ou à long terme) à préserver la tranquillité dont vous avez tellement besoin pour terminer vos tâches.

7) Faites appel à papy et/ou mamy pour faire du babysitting digital

Le monde digital est infini et il ne faut jamais chercher très loin pour combiner monde digital et monde réel. Jouer à un jeu de société avec papy ou mamy via Skype ou Messenger ? Qui parie que tout le monde sera ravi ?

8) Ado – péripéties

Les conseils donnés jusqu'à présent s'adressaient davantage aux parents de jeunes enfants et d'enfants en âge d'école primaire. Il va sans dire que les adolescents peuvent aussi avoir un comportement quelque peu récalcitrant, surtout en cette période où ils voient leur cercle social fortement restreint. Soyez donc attentif à leur bien-être psychique : leur identité sociale est en effet encore en plein développement. Cette identité sociale se crée grâce à l'interaction avec les autres. Il existe par ailleurs un besoin intrinsèque d'appartenance à un groupe. Vu la disparition des contacts personnels avec leurs pairs, il faudra vous montrer indulgent s'ils passent des heures sur TikTok ou sur Whatsapp. Fixez des accords clairs avec vos ados et essayez d'avoir confiance en leur sens des responsabilités dans le respect de ces accords.

› Informations utiles

Si malgré ces conseils, la situation reste difficile, parlez-en à votre employeur.

Cohezio, votre service externe de prévention et protection au travail, est à votre service pour offrir un soutien psychosocial aux travailleurs qui en éprouvent le besoin.

N'hésitez pas à faire appel à nos services dans cette période difficile par le biais de notre adresse mail sec.rim@cohezio.be ou via le 02/533.74.88. Cohezio est là pour vous. Prenez bien soin de vous et des personnes qui vous entourent.