



women**home**working

Guide du travail à distance pour les jeunes mères

Auteurs: *SYNTHESIS Center of Research and Education, CHYPRE*

2024



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Numéro de projet 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Table des matières

Introduction.....	4
Objectif du guide	4
Les avantages du travail à domicile.....	5
La flexibilité : ce qui change la donne	5
Plus de temps en famille : renforcer ses liens.....	5
Un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle : trouver l'harmonie	6
Surmonter les défis : une communauté de soutien.....	6
Jongler entre travail et famille	7
Établir des limites	7
Informar sa famille de ses horaires de travail	7
Établir une démarcation claire entre le travail et le temps personnel	8
Ergonomie du travail	9
Concilier travail et vie de famille	10
Temps de qualité avec ses enfants.....	11
Aménager des pauses régulières pour passer du temps avec vos enfants.....	11
Prévoir des activités pour les enfants pendant les heures de travail	12
Déléguer les responsabilités.....	13
Se faire aider si nécessaire	13
Prendre soin de soi et de sa santé mentale	15
Entretenir sa santé physique.....	16
Manger sainement et s'hydrater.....	16
Conseils pour une bonne santé mentale.....	17
Trouver du temps pour les loisirs et les centres d'intérêt personnels.....	18
Chercher du soutien	19
Recourir à des professionnels en cas de besoin.....	20
Productivité	21
Une communication efficace.....	21
Se concentrer	22
Perfectionnement constant	23
Suggestion de programme journalier.....	24
Idées d'outils	25

La checklist de survie du télétravail	26
Conclusion	27
Dernières pensées	28
Bibliographie	29



**Cofinancé par
l'Union européenne**

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Numéro de projet 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Introduction

Bienvenue, formidables mamans, dans ce guide pratique qui vous permettra de trouver votre équilibre entre le bouleversement qu'est la maternité et les exigences professionnelles du travail à domicile ! Que vous soyez une chevronnée du télétravail ou que vous découvriez cet univers depuis peu, ce guide est conçu pour vous donner des suggestions, vous inspirer et vous accompagner tout au long de votre parcours. Embarquez dans cette nouvelle ère de votre vie avec confiance et indulgence envers vous-même car vous n'êtes pas seule.

Tout en explorant les conseils de ce guide, rappelez-vous qu'occuper vos enfants avec des activités ou leur demander de respecter des consignes est tout à fait adapté à certains groupes d'âge. Les stratégies proposées ont pour but de vous faciliter la vie et ne doivent pas nécessairement être mises en œuvre simultanément. Chaque maman a une situation unique et il est important d'adapter ces suggestions en fonction de la vôtre et des besoins de vos enfants. Ce guide a pour but de vous suggérer des idées pratiques et de vous rassurer sur le fait qu'il est possible de trouver votre équilibre.

Objectif du guide

Ce guide vise à fournir aux jeunes mères des **astuces pratiques**, des **conseils pertinents** et des **stratégies stimulantes** pour les aider à s'épanouir dans leur double rôle. Il est conçu pour vous aider à trouver une harmonie entre vos responsabilités professionnelles et les moments précieux de la parentalité. Nous célébrons ici la force, la résilience et la créativité des femmes qui réinventent le travail à domicile.



Les avantages du travail à domicile

La flexibilité : ce qui change la donne

L'un des principaux avantages du travail à domicile est sa flexibilité inégalée. L'époque des horaires rigides de 9h à 17h et des longs trajets est révolue. Le travail à distance vous permet d'adapter votre journée à vos besoins et à vos responsabilités, ce qui vous procure un sentiment d'autonomie qui fait souvent défaut dans les environnements de bureau traditionnels.

Imaginez que vous commenciez votre journée de travail à l'heure qui vous convient le mieux, que vous preniez des pauses lorsque vous en avez besoin et que vous structuriez vos tâches en fonction de vos heures de productivité optimale. Que vous soyez une lève-tôt qui s'épanouit dans le calme de l'aube ou un noctambule qui trouve l'inspiration sous les étoiles, le travail à domicile vous permet de concevoir votre journée de travail idéale.

Pour les mamans, cette flexibilité est tout particulièrement précieuse. Elle vous permet d'assister aux événements scolaires, de gérer les rendez-vous médicaux et d'être présente à ces moments importants de la vie de votre enfant sans sacrifier vos responsabilités professionnelles. La flexibilité permet également de prendre davantage soin de soi car elle permet d'intégrer l'exercice physique à sa routine, de pratiquer la pleine conscience et de prévoir un repos approprié dans son quotidien, ce qui contribue au bien-être général.

Plus de temps en famille : renforcer ses liens

L'un des avantages les plus appréciés du travail à distance est la possibilité de passer plus de temps en famille. Pour les mamans, cela signifie être présentes pour leurs enfants d'une manière qui était auparavant difficile lorsqu'elles étaient contraintes par les horaires de bureau et les trajets domicile-travail. L'enfance est une période qui passe très vite et le travail à distance vous permet d'être plus présente pour ces moments précieux.

Imaginez la joie d'être à la maison lorsque votre enfant rentre de l'école, prêt à partager avec vous ses aventures de la journée. Imaginez la tranquillité d'esprit de savoir que vous pouvez vous occuper rapidement de votre enfant lorsqu'il est malade, sans avoir à organiser une garde d'urgence. La présence physique favorise un lien émotionnel plus profond avec vos enfants, créant un environnement qui contribue à leur développement affectif et à leur bien-être.

Le temps passé en famille inclut également votre conjoint et votre famille élargie. Une meilleure harmonie et un meilleur équilibre entre vos tâches professionnelles et domestiques peuvent renforcer la relation avec votre conjoint car vous pourrez partager les tâches domestiques de manière plus équitable. Cela signifie également que vous aurez plus de temps pour participer aux activités familiales et aux traditions, et vous créerez des souvenirs inoubliables.



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Numéro de projet 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle : trouver l'harmonie

L'équilibre entre vie professionnelle et vie privée est plus qu'un simple mot à la mode ; c'est une composante essentielle d'une vie saine et épanouie. Le travail à distance peut considérablement améliorer cet équilibre en vous permettant de gérer plus efficacement vos responsabilités professionnelles et personnelles. Au lieu de se sentir constamment tiraillée entre les exigences du travail et de la famille, le travail à distance permet une approche plus intégrée de la vie quotidienne.

Sans avoir à vous déplacer quotidiennement, vous gagnez des heures précieuses que vous pouvez réinvestir dans des activités qui vous apportent joie et bien-être. Vous pouvez ainsi consacrer plus de temps à vos loisirs, à l'exercice physique ou simplement à la lecture d'un bon livre. Réduire le nombre de trajets diminue également le stress et augmente la productivité globale, car vous commencez votre journée fraîche et concentrée plutôt qu'épuisée par le trafic ou les transports en commun.

De plus, la flexibilité du télétravail permet une meilleure gestion du temps. Vous pouvez planifier vos tâches professionnelles en fonction de vos activités familiales et vice versa, en veillant à ce qu'aucun aspect de votre vie ne soit négligé. Cet équilibre est essentiel pour la santé mentale, la réduction de l'épuisement professionnel et la création d'un sentiment d'accomplissement et de satisfaction dans les sphères personnelle et professionnelle.

Surmonter les défis : une communauté de soutien

Si les avantages du télétravail sont nombreux, il est essentiel d'en reconnaître les difficultés et de trouver les moyens de les surmonter. L'isolement social et les frontières confuses entre le travail et la vie privée peuvent être des obstacles mais ils ne sont pas insurmontables. La mise en place d'un réseau de soutien composé d'autres travailleurs à distance, en particulier d'autres mamans, peut apporter des idées et des encouragements précieux.

Maintenez le contact avec vos collègues en organisant régulièrement des réunions virtuelles et en utilisant des outils de collaboration afin de conserver un sentiment d'appartenance à la communauté et d'engagement professionnel. Fixer des limites claires, telles que des espaces dédiés au travail et des heures de travail spécifiques, peut aider à séparer le travail du temps personnel, à prévenir l'épuisement et à garantir que vous restiez productive sans vous sentir débordée.



Jongler entre travail et famille

Établir des limites

Dans le paysage en constante évolution du télétravail, fixer des limites est devenu une compétence cruciale pour maintenir la productivité et le bien-être personnel. Pour de nombreuses femmes, en particulier les mamans, établir ces limites peut s'avérer difficile mais extrêmement bénéfique. Ce guide est conçu pour vous apporter des idées et la motivation nécessaires pour communiquer efficacement vos heures de travail à votre famille et pour créer une séparation claire entre le temps passé au travail et celui passé à la maison, favorisant ainsi une vie équilibrée et harmonieuse.

Il est essentiel de définir des limites pour séparer travail et vie privée. Sans elles, les exigences de l'un et de l'autre peuvent se fondre dans un flou envahissant, entraînant stress, épuisement et baisse de la productivité. Une frontière claire permet de gérer efficacement son temps et de s'assurer que l'on est pleinement présente à la fois pour ses responsabilités professionnelles et pour sa famille.

Informez sa famille de ses horaires de travail

Avoir des attentes précises

Commencez par discuter ouvertement avec votre famille de vos horaires de travail. Expliquez pourquoi il est important de respecter ces horaires pour maintenir votre productivité et respecter vos engagements professionnels. Assurez-vous que tout le monde comprend que vous ne devez pas être dérangée pendant ces heures, sauf en cas d'urgence. Utilisez un calendrier pour visualiser vos horaires de travail et vous y référer facilement.

Indications visuelles

Utilisez des éléments visuels pour indiquer que vous travaillez. Une porte fermée, un panneau « Ne pas déranger » ou un certain éclairage peuvent être efficaces pour indiquer votre (in)disponibilité. Pour les jeunes enfants qui ne comprennent pas les panneaux, utilisez des couleurs ou des symboles qu'ils sont capables de reconnaître. Expliquez-leur par exemple que lorsque la lumière est allumée, c'est que maman travaille et qu'elle a besoin d'un moment de tranquillité.

Faire participer les plus grands

Si vous avez des enfants plus âgés, faites-les participer à l'élaboration et au respect de vos horaires de travail. Expliquez-leur qu'une porte fermée signifie qu'ils doivent d'abord frapper et



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Numéro de projet 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

qu'un panneau « Ne pas déranger » signifie qu'ils doivent patienter jusqu'à ce que vous soyez disponible. Encouragez-les à aider leurs frères et sœurs plus jeunes à comprendre ces règles, afin de favoriser un environnement familial coopératif.

Établir une démarcation claire entre le travail et le temps personnel

Définir un espace de travail

Disposer d'un espace réservé au travail est essentiel pour créer une frontière physique entre le travail et la maison. Choisissez un espace exempt de distractions et idéalement séparé des principales pièces de vie. Cela permet de passer mentalement du mode maison au mode travail et inversement. Veillez à ce que votre espace de travail soit organisé et équipé de tout ce dont vous avez besoin pour travailler efficacement.



Maintenir une routine



Adopter une routine cohérente peut consolider la frontière entre le travail et la maison. Commencez votre journée par une routine matinale qui vous prépare au travail, par exemple en commençant par vous habiller, en prenant votre petit-déjeuner et en aménageant votre espace de travail. À la fin de votre journée, mettez en place un rituel pour signifier la fin du travail, par exemple en éteignant votre ordinateur, en rangeant votre bureau et en portant des vêtements plus décontractés.

Utiliser des outils de planification

Utilisez des outils numériques pour suivre votre emploi du temps professionnel et personnel. Les calendriers partagés peuvent aider votre famille à savoir quand vous êtes disponible et quand vous ne l'êtes pas. Fixez des rappels pour les pauses et les tâches de fin de journée afin de vous assurer que vous ne dépassez pas vos heures de travail.



Ergonomie du travail

La liste ci-dessous donne la position idéale à adopter lorsqu'on travaille assis. Elle présente également les principales caractéristiques à rechercher lors de l'achat d'une chaise de bureau.

Voici les points clés :

- ✓ Gardez votre tête et vos oreilles bien au-dessus de vos épaules, droites.
- ✓ Vos yeux doivent être alignés sur la première ligne de frappe, à environ 45-55 cm de distance.
- ✓ Décontractez vos épaules vers l'arrière et vers le bas.
- ✓ Assurez-vous que le bas de votre dos est soutenu par votre chaise ou par un support lombaire supplémentaire.
- ✓ Les coudes doivent être à un angle confortable de 90 degrés et reposer sur les accoudoirs.
- ✓ Les poignets doivent être soutenus et en position neutre.
- ✓ Les hanches et les genoux doivent également être positionnés à 90 degrés.
- ✓ Maintenez un espace de 5 cm entre vos genoux et la chaise.
- ✓ Les pieds doivent être posés à plat sur le sol ou sur un repose-pied.
- ✓ Les objets fréquemment utilisés sur le bureau sont à portée de main (60 cm).

Se sentir bien et mieux travailler grâce à ces suggestions pour une meilleure ergonomie ! ✨



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Numéro de projet 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Concilier travail et vie de famille

Planifier le temps passé en famille

Tout comme vous planifiez les tâches professionnelles, prévoyez des moments réservés à la famille. Que ce soit pendant la pause déjeuner, après le travail ou le week-end, assurez-vous de réserver du temps de qualité à votre famille. Cela permet à vos enfants de comprendre que même si vous devez parfois vous concentrer sur le travail, il y a aussi des moments qui leur sont réservés.



Souplesse et adaptation

La vie est imprévisible et, parfois, les impératifs professionnels ou familiaux peuvent nécessiter une certaine flexibilité. Soyez prête à ajuster votre emploi du temps si nécessaire tout en les communiquant clairement à votre famille. Par exemple, si vous avez une tâche professionnelle urgente qui dépasse vos horaires habituels, informez-en votre famille à l'avance et compensez par du temps familial supplémentaire plus tard.

Temps de qualité avec ses enfants

Être une maman qui travaille, c'est parfois se sentir dépassée par la difficulté de concilier engagements professionnels et temps de qualité pour ses enfants. Toutefois, avec un peu de planification, de créativité et de bienveillance à votre égard, il est possible de créer un environnement épanouissant pour votre travail et votre vie de famille. Voici comment vous pouvez gérer votre temps de manière efficace, impliquer activement vos enfants et maintenir un équilibre sain.



Aménager des pauses régulières pour passer du temps avec vos enfants

L'une des stratégies les plus efficaces pour vous assurer de passer du temps de qualité avec vos enfants est de prévoir des pauses régulières au cours de votre journée de travail. Cela vous permet non seulement de vous ressourcer, mais aussi de faire comprendre à vos enfants qu'ils sont une partie importante de votre journée.

Établir des temps de pause précis

Planifiez des moments précis au cours de la journée où vous pouvez vous détacher du travail pour être avec vos enfants. Il peut s'agir de courtes pauses de 15 minutes ou de pauses déjeuner plus longues. Profitez-en pour vous adonner à des activités rapides que vos enfants apprécient, qu'il s'agisse de lire un livre, de jouer à un petit jeu ou simplement de discuter de leur journée.

Créer une routine

Une routine quotidienne cohérente aide les enfants à comprendre quand ils peuvent s'attendre à ce que vous leur accordiez toute votre attention. Par exemple, une pause en milieu de matinée peut être consacrée à un petit snack ou à la lecture d'une histoire, tandis qu'une pause dans l'après-midi peut être consacrée à un petit projet de bricolage en commun.

Impliquer les enfants dans la planification des pauses

Laissez vos enfants décider de la manière dont ils veulent passer les pauses avec vous. Non seulement cela rend ces moments plus agréables pour eux, mais cela les aide aussi à les attendre patiemment, ce qui les rend moins susceptibles d'interrompre votre travail en dehors de ces moments.



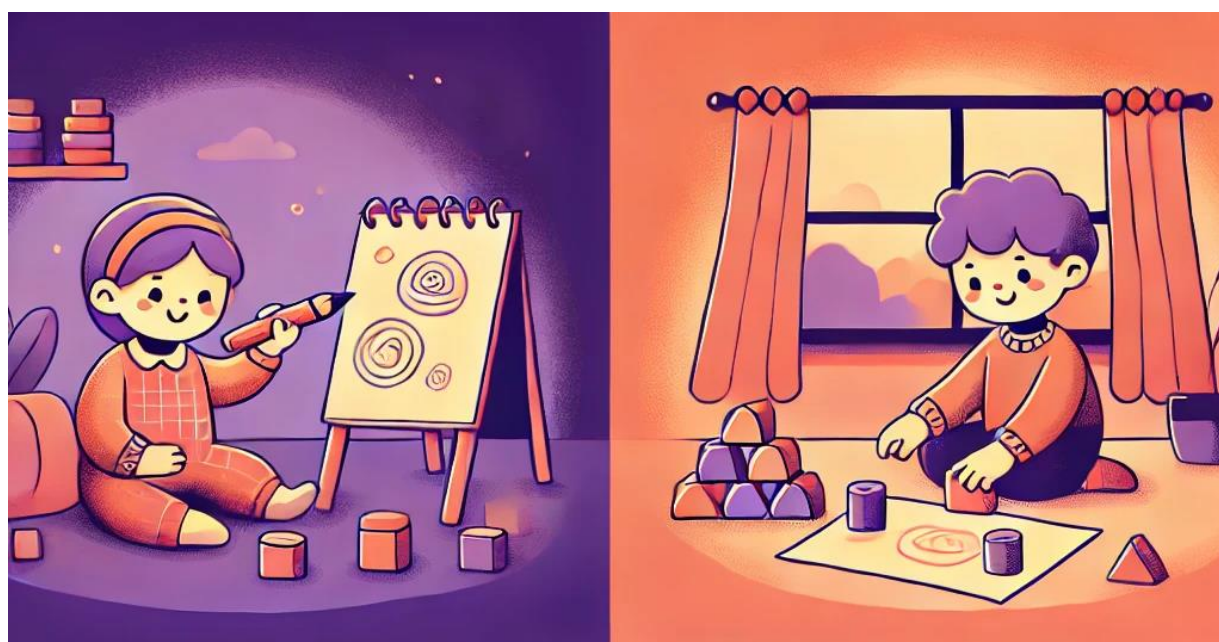
Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Numéro de projet 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Prévoir des activités pour les enfants pendant les heures de travail

Faire en sorte que vos enfants soient occupés pendant que vous travaillez est essentiel pour maintenir la productivité et l'harmonie du foyer. La planification de diverses activités peut aider à gérer leur temps et à réduire les interruptions.



Aires de jeux

Aménagez différents espaces d'activités dans votre maison avec une panoplie de jouets, de puzzles, de livres et de fournitures. Modifiez régulièrement ces espaces afin de maintenir l'intérêt de vos enfants.

Outils éducatifs

Utilisez des outils et des ressources pédagogiques tels que des applications éducatives, des cours en ligne et des jouets interactifs qui favorisent l'apprentissage. Cela permet non seulement d'occuper vos enfants, mais aussi de contribuer à leur développement.

Temps calmes

Encouragez les activités qui nécessitent une surveillance minimale et créez un environnement calme. Des activités telles que le dessin, la construction avec des blocs ou la pâte à modeler peuvent être à la fois stimulantes et calmes.

Gestion du temps d'écran

Bien que le temps passé devant un écran puisse se révéler efficace, il convient de l'équilibrer avec d'autres types d'activités. Utilisez le temps d'écran de manière judicieuse, en veillant à ce qu'il soit de qualité et éducatif, et essayez de le réserver pour les moments où vous avez besoin d'une concentration ininterrompue pour travailler.

Déléguer les responsabilités

Le partage des tâches ménagères et de la garde des enfants peut réduire considérablement le stress lié à la conciliation de la vie professionnelle et de la vie familiale. Pour déléguer efficacement, il faut communiquer clairement et collaborer avec son conjoint et, éventuellement, avec la famille élargie.



Partager les tâches avec son conjoint

Discutez avec votre compagnon de la répartition des tâches ménagères et des responsabilités liées à l'éducation des enfants. Une répartition équitable des tâches permet aux deux partenaires de participer autant l'un que l'autre, réduisant ainsi la charge qui pèse sur l'un ou l'autre.

Créer un tableau des corvées

Un tableau visuel des corvées peut aider à faire le suivi des responsabilités et à s'assurer que chacun sait quelles sont les tâches qui lui incombent pour la journée. Ce tableau peut

également inclure de petites tâches adaptées à l'âge des enfants, favorisant ainsi le sens des responsabilités et l'implication.

Contrôles réguliers

Faites le point régulièrement avec votre conjoint pour discuter de ce qui fonctionne et de ce qui pourrait nécessiter des ajustements. Une communication ouverte permet de répondre aux attentes et de régler rapidement les problèmes éventuels.

Se faire aider si nécessaire

Parfois, il n'est pas possible de tout gérer seul et il devient nécessaire de chercher une aide extérieure pour maintenir l'équilibre et le bien-être.



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Numéro de projet 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Services de garde d'enfants

Si votre budget le permet, envisagez de recourir à des services de garde d'enfants ou d'inscrire votre enfant à la garderie quelques heures par jour. Cela vous permet de consacrer du temps à votre travail et de vous assurer que votre enfant se trouve dans un environnement sûr et stimulant.



Aide ménagère

Faire appel à un service de nettoyage ou à un agent d'entretien à temps partiel peut réduire considérablement le temps et les efforts que vous devez consacrer aux tâches ménagères, ce qui vous permet de consacrer plus de temps à votre famille et à vous-même.

Aide de la famille

N'hésitez pas à demander l'aide de votre famille élargie. Les grands-parents, les tantes et les oncles peuvent souvent apporter un soutien précieux et cela permettra à vos enfants de nouer des liens avec la famille.



Prendre soin de soi et de sa santé mentale

Le monde du travail étant en constante évolution, la transition vers le travail à distance a apporté une flexibilité sans précédent et la perspective de passer plus de temps avec nos familles. Cependant, pour de nombreuses femmes, en particulier celles qui jonglent avec le statut de maman et les responsabilités professionnelles, cette évolution peut également présenter des défis importants. Concilier le travail, la famille et le bien-être personnel exige des efforts et des stratégies réfléchies. Ce guide vise à fournir des conseils pratiques et constructifs pour préserver la santé physique et mentale des femmes qui travaillent à domicile.



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Numéro de projet 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Entretenir sa santé physique

Intégrer une activité physique dans la journée

La santé physique est la clé du bien-être général et inclure le sport dans votre routine quotidienne peut avoir un impact profond sur votre niveau d'énergie, votre humeur et votre productivité. Une activité physique régulière aide à lutter contre le stress, améliore la santé cardiovasculaire et favorise un meilleur sommeil. Profitez de vos pauses pour vous étirer ou faire une petite séance d'entraînement. Des activités comme le yoga, le pilates ou même danser avec vos enfants peuvent être à la fois amusantes et efficaces.



Démarrer progressivement et rester régulière

Commencez par des séances d'exercice courtes et faciles à mettre en place. Même une promenade de 10 minutes peut faire la différence. Augmentez petit à petit la durée et l'intensité à mesure que vous vous sentez plus à l'aise.

Une affaire de famille

Encouragez vos enfants à participer à des activités physiques avec vous. Les promenades à vélo en famille, les randonnées, ou même jouer au loup, sont d'excellents moyens de rester actifs ensemble.

Manger sainement et s'hydrater



L'alimentation joue un rôle essentiel pour garder un bon niveau d'énergie et une bonne santé générale. En mangeant des repas équilibrés et en restant hydratée, vous pouvez améliorer votre capacité à gérer les exigences du travail et de la vie de famille.

Planifier et préparer les repas

Consacrez un peu de temps chaque semaine à la planification de vos repas et à la préparation des ingrédients. Vous gagnerez ainsi du temps et serez moins encline à vous tourner vers des options peu saines.

Une alimentation équilibrée

Veillez à ce que vos repas incluent des protéines, des graisses saines, des glucides et une grande quantité de fruits et de légumes. Des en-cas sains comme des noix, des yaourts ou des fruits peuvent vous aider à faire le plein d'énergie tout au long de la journée.

S'hydrater

Gardez une bouteille d'eau à votre bureau et essayez de boire de l'eau régulièrement. Les tisanes ou l'eau infusée peuvent être des alternatives désaltérantes à l'eau plate.

Conseils pour une bonne santé mentale

Pratiquer la pleine conscience et les techniques de relaxation

La santé mentale est tout aussi importante que la santé physique. Les techniques de pleine conscience et de relaxation peuvent aider à gérer le stress, à améliorer la concentration et à favoriser un sentiment de calme au milieu d'un emploi du temps chargé.

Méditation de pleine conscience

Pour cela, commencez par quelques minutes par jour. Trouvez un espace calme, concentrez-vous sur votre respiration et permettez-vous d'être présente dans l'instant. Des applications telles que Headspace ou Calm proposent des séances guidées pour vous aider à démarrer.



Exercices de respiration profonde

Vous pouvez faire de simples exercices de respiration n'importe où et à n'importe quel moment lorsque vous vous sentez dépassée. Essayez d'inspirer profondément en comptant jusqu'à quatre, de retenir votre souffle pendant quatre secondes et d'expirer pendant quatre secondes.



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.
Numéro de projet 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118



Créer une routine de relaxation

Consacrez chaque jour du temps à des activités qui vous aident à vous détendre, comme lire, écouter de la musique ou prendre un bain chaud.

Trouver du temps pour les loisirs et les centres d'intérêt personnels

Concilier travail et vie de famille ne devrait pas impliquer de sacrifier ses passions. Se consacrer à des passe-temps peut être un excellent moyen de se ressourcer et d'apporter de la joie dans son quotidien.



Prioriser ses centres d'intérêt

Dressez une liste des activités que vous aimez et donnez-leur la priorité dans votre emploi du temps. Qu'il s'agisse de peinture, de jardinage ou de tricot, trouvez le temps de vous adonner à ce qui vous rend heureuse.

Concilier loisirs et temps passé en famille

Participez à des activités auxquelles vos enfants peuvent prendre part. Cuisiner, faire de la pâtisserie ou bricoler ensemble peuvent être des activités épanouissantes pour vous et vos enfants.

Prévoir du temps pour soi

Considérez le temps qui vous est consacré comme un rendez-vous important. Même 15 minutes peuvent faire une différence.

Chercher du soutien

Se connecter avec d'autres mamans qui travaillent à domicile

La mise en place d'un réseau de soutien est indispensable. Le fait d'entrer en contact avec d'autres parents qui comprennent les défis uniques auxquels vous êtes confrontée peut vous apporter du réconfort, des conseils et un sentiment d'appartenance à la communauté.

Rejoindre des communautés en ligne

Des plateformes comme Facebook, Reddit ou des forums spécialisés accueillent des groupes de mamans travaillant à domicile. Ces espaces peuvent se révéler précieux pour le partage d'expériences et de conseils.



Organiser des réunions virtuelles

Des appels vidéo réguliers avec des amis ou des groupes de soutien peuvent être un moyen de maintenir des liens sociaux et de partager ses préoccupations et ses réussites.

Participer à des ateliers et à des séminaires en ligne

Recherchez des événements virtuels axés sur l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, l'éducation des enfants et le bien-être personnel. Ces événements peuvent offrir de nouvelles perspectives et stratégies pour gérer vos responsabilités.



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Numéro de projet 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Recourir à des professionnels en cas de besoin

Parfois, le recours à un professionnel est nécessaire pour faire face aux complexités de son travail et de sa vie de famille. Un thérapeute peut proposer des outils et des techniques pour gérer le stress, l'anxiété et d'autres problèmes de santé mentale.

Reconnaître que l'on a besoin d'aide

Si vous vous sentez constamment dépassée, anxieuse ou déprimée, il est peut-être temps de demander l'aide d'un professionnel. Reconnaître ce besoin est une étape essentielle vers une meilleure santé mentale.

Envisager la téléthérapie

De nombreux thérapeutes proposent des séances en ligne, offrant ainsi souplesse et praticité. Des plateformes telles que BetterHelp et Talkspace peuvent vous mettre en contact avec des professionnels agréés.



Tirer parti des ressources de l'employeur

Certains lieux de travail proposent des programmes d'aide aux employés qui incluent des services de santé mentale. N'hésitez pas à utiliser ces ressources si elles sont disponibles.

Productivité

Une communication efficace

L'un des éléments clés du maintien de la productivité dans le cadre du travail à domicile, en particulier en tant que mère, est la communication efficace. Celle-ci permet non seulement de rester en contact avec votre équipe, mais aussi de s'assurer que tout le monde est au courant de votre disponibilité et de l'avancement de votre travail.

Utiliser efficacement les outils de collaboration



L'utilisation d'outils tels que Slack, Zoom et Microsoft Teams peut transformer la façon dont vous travaillez à distance. Créez des canaux dédiés à différents projets ou équipes sur Slack pour organiser la communication et réduire l'encombrement des courriels. Utilisez Zoom pour les réunions en face à face afin de maintenir un lien personnel avec votre équipe. Familiarisez-vous avec les fonctionnalités avancées de ces outils, comme la programmation de réunions, la définition de statuts et l'intégration d'autres applications de productivité dans le but d'améliorer votre flux de travail.

Maintenir un contact régulier avec votre équipe

Des contacts réguliers avec votre équipe peuvent vous aider à rester en phase avec vos collègues et vos supérieurs. Planifiez des appels vidéo hebdomadaires pour discuter des projets en cours, partager des mises à jour sur l'état d'avancement et répondre à toute préoccupation. Ces réunions peuvent également être l'occasion de faire du brainstorming et de rester motivée. En outre, n'hésitez pas à utiliser la messagerie instantanée pour des questions ou des mises à jour rapides. Cette approche proactive garantit une communication fluide et permet à chacun de connaître ses responsabilités et ses échéances.



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Numéro de projet 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118



Se concentrer

Il peut être difficile de rester concentrée tout en jonglant avec ses responsabilités professionnelles et familiales. Cependant, certaines techniques et stratégies peuvent vous aider à garder le cap.

Techniques pour limiter les distractions

La technique Pomodoro est une méthode efficace pour booster la productivité. Cette technique consiste à travailler par intervalles ciblés de 25 minutes, suivis d'une pause de 5 minutes. Après quatre intervalles, prendre une pause plus longue allant de 15 à 30 minutes. Cette approche permet de maintenir un bon niveau de concentration et de prévenir l'épuisement professionnel. Vous pouvez également utiliser des applications telles que Freedom ou StayFocusd pour bloquer les sites web et les applications qui vous distraient pendant votre travail.

Créer un environnement propice à la productivité

Créer un espace exclusivement dédié au travail est indispensable. Choisissez un coin tranquille de votre maison où vous pouvez travailler sans être interrompue. Assurez-vous que cet espace soit équipé de tous les outils et technologies nécessaires, et veillez à ce qu'il soit organisé et ordonné. Personnalisez-le avec des objets qui vous inspirent et vous motivent, comme des photos, des plantes ou des citations motivantes. Établir cette frontière entre votre vie professionnelle et votre vie personnelle vous aidera à vous détacher du travail à la fin de la journée.

Perfectionnement constant

Pour rester compétitive et efficace dans votre rôle, vous devez vous perfectionner en permanence. Cela implique de solliciter des feedbacks, de rectifier vos erreurs et de se tenir au courant des tendances et des compétences de votre secteur d'activité.



Obtenir un feedback et faire des ajustements

Un feedback régulier de la part de vos collègues, de vos supérieurs et même de votre famille peut vous donner des indications sur les points à améliorer. Créez une atmosphère de communication ouverte où les critiques constructives sont les bienvenues et prises en compte. Réservez du temps chaque semaine pour réfléchir à ce qui a bien fonctionné et à ce qui n'a pas fonctionné, et apportez les changements nécessaires à votre flux de travail et à vos stratégies.

Suivre les tendances et les compétences de son secteur d'activité

La plupart des secteurs d'activité étant dynamiques, il est essentiel de se tenir au courant des dernières tendances et

compétences. Consacrez du temps à votre développement professionnel en participant à des webinaires, des cours en ligne et des conférences sectorielles. Des plateformes telles que LinkedIn Learning, Coursera et Udemy proposent un large éventail de formations qui peuvent vous aider à vous perfectionner. Consultez aussi les blogs, les podcasts et les réseaux sociaux du domaine pour vous tenir au courant des nouveaux développements et des bonnes pratiques.



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Numéro de projet 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Suggestion de programme journalier

Vous avez du mal à vous détendre ? Le maintien d'une routine quotidienne peut vous aider à consacrer suffisamment de temps au travail, à la détente et aux loisirs. Vous pouvez adapter le programme suggéré ci-dessous à vos préférences personnelles.

SUGGESTION DE PROGRAMME JOURNALIER	
07:00	Réveil ! 😊
07:15	Essayez de faire un peu de yoga, une courte marche ou des étirements.
07:45	Douche et habillage.
08:15	Petit-déjeuner.
08:45	Définissez vos tâches du jour et rédigez vos to-do lists.
09:00	Commencez à travailler.
11:00	Faites une petite pause pour boire et/ou prendre un snack sain ! Envoyez un petit "bonjour" à un membre de votre équipe de travail et prenez des nouvelles !
11:30	Reprenez le travail.
13:00	Pause déjeuner ! Il est temps de quitter votre espace de travail. Si vous pouvez, sortez prendre une bouffée d'air frais. Sinon, restez chez vous et plongez-vous dans un bon livre, préparez un repas sain ou adonnez-vous à un passe-temps que vous aimez. Accordez-vous 30 à 60 minutes pour laisser votre esprit et votre corps se ressourcer. Vous le méritez bien !
14:00	Reprenez le travail.
15:30	Et si vous faisiez une petite pause thé ? Vous pouvez également envoyer un message rapide à un-e collègue ou prendre quelques minutes pour remplir le lave-vaisselle ou plier le linge. C'est un excellent moyen de déconnecter et de se ressourcer rapidement ! ✨
15:45	Reprenez le travail.
16:30	Il est temps de commencer à ralentir le rythme de la journée. Essayez de ne pas commencer de nouvelles tâches qui pourraient être complexes ou chronophages. Donnez-vous la possibilité de vous détendre et d'aborder la soirée en toute sérénité ! 🌸
17:30	Si vous recevez de nouveaux courriels , signalez-les d'un drapeau pour le lendemain . Vous pourrez ainsi vous y pencher dès le début de votre journée. Profitez de votre soirée en sachant que tout est prêt pour bien démarrer votre lendemain ! ✨✉️
18:00	Il est temps de terminer votre journée de travail. Éteignez votre ordinateur portable ou fermez la porte de votre bureau. Que diriez-vous d'aller faire une petite balade, d'allumer la télé ou de jouer à un jeu pour vous détendre ? Vous pouvez également vous adonner à un passe-temps relaxant, appeler un-e ami-e ou écouter votre musique préférée. Profitez de ce moment pour vous détendre et vous ressourcer ! ✨🧑🎮📺

Idées d'outils

Les bons outils peuvent faire une grande différence dans la gestion efficace de votre travail tout en vous permettant de consacrer du temps à votre famille. Voici quelques outils incontournables qui peuvent vous aider à organiser vos tâches et à accroître votre productivité.

Logiciels de gestion de projet

Des outils tels que Trello et Asana sont particulièrement utiles pour structurer vos tâches. Ces plateformes vous permettent de créer des tableaux pour différents projets, de fixer des échéances et d'assigner des tâches. Elles offrent une vue d'ensemble sur votre charge de travail, ce qui vous aide à établir des priorités et à respecter les délais. Grâce à des fonctionnalités telles que les check-lists ou la possibilité de joindre des fichiers, vous pouvez conserver tout ce dont vous avez besoin au même endroit, vous permettant ainsi de gagner du temps.

Outils de suivi du temps

Des outils tels que Toggl et Clockify vous aident à évaluer le temps que vous consacrez à vos tâches. En effectuant ce suivi, vous pouvez identifier les domaines dans lesquels vous êtes moins efficace et procéder aux ajustements nécessaires. Ces outils vous aident également à fixer des limites, en veillant à ce que vous ne soyez pas surmenée et à ce que vous ayez suffisamment de temps pour votre famille. Le suivi du temps est particulièrement utile pour les indépendants qui doivent facturer leurs heures à leurs clients avec précision.

Outils de communication

Communiquer de manière efficace est essentiel lorsque l'on travaille à distance. Microsoft Teams et Zoom sont d'excellents outils pour les réunions virtuelles et la collaboration en équipe. Ces plateformes offrent des fonctions de vidéoconférence, de chat et de partage de fichiers, ce qui permet de rester plus facilement en contact avec votre équipe. Des réunions virtuelles régulières permettent de maintenir un esprit de communauté et de s'assurer que tout le monde est en phase avec les objectifs du projet.

Forums en ligne et groupes de soutien pour les mamans qui travaillent

Faire partie d'une communauté de soutien peut faire une grande différence, en particulier pour les mamans qui travaillent et qui se sentent parfois isolées. Des sites web tels que Working Mother et Mamapedia hébergent des forums où les mamans peuvent partager leurs expériences, demander des conseils et se soutenir. Ces communautés sont une mine d'informations, offrant des astuces sur tous les sujets, de la gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée à la gestion des crises de colère des tout-petits. En vous joignant à ces forums, vous vous sentirez moins seule et plus autonome pour relever les défis du travail à distance.



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Numéro de projet 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

La checklist de survie du télétravail



CHECKLIST

de survie du télétravail

- ☐ Faire valoir son espace de travail
- ☐ Établir une routine
- ☐ Faire le point régulièrement
- ☐ Rester équilibrée
- ☐ Favoriser les appels vidéo
- ☐ Faire un exercice physique régulier
- ☐ Évoluer en permanence
- ☐ Célébrer ses réussites !

Conclusion

Travailler à domicile en tant que maman est un parcours semé d'embûches et de victoires. La transition vers ce mode de vie, en particulier dans le contexte de la pandémie mondiale, a **montré la résilience et la capacité d'adaptation des femmes dans le monde entier.** Concilier les responsabilités professionnelles et les exigences de la vie de maman n'est pas une mince affaire, et il est essentiel de reconnaître et de célébrer toutes les réussites, aussi petites soient-elles.

Le parcours d'une maman qui travaille est semé d'embûches. Qu'il s'agisse de gérer des délais serrés et des réunions virtuelles, de répondre aux besoins des enfants ou d'entretenir un foyer, la recherche de l'équilibre exige une force et une persévérance considérables. Il est crucial de reconnaître ces défis et de se rappeler qu'il peut être normal de devoir fournir beaucoup d'efforts et à chercher du soutien lorsque c'est nécessaire. Chaque jour, vous ne vous contentez pas de remplir vos obligations professionnelles, vous vous occupez aussi de votre famille, et c'est une réussite remarquable.

Reconnaissez que le fait de vous sentir parfois débordée ne diminue en rien vos capacités ou votre dévouement. Il s'agit d'une réaction naturelle face à la gestion simultanée de plusieurs rôles. Au lieu de vous concentrer sur ce qui ne s'est pas passé comme prévu, félicitez-vous de votre capacité à aller de l'avant malgré les obstacles. La résilience dont vous faites preuve quotidiennement témoigne de votre force et de votre engagement.

Pour créer une atmosphère de télétravail équilibrée et épanouissante, il faut créer un environnement de soutien, tant sur le plan professionnel que personnel. Rencontrez d'autres mamans qui prennent part à des communautés en ligne et à des groupes de soutien où vous pourriez partager vos expériences, échanger des conseils et vous encourager. Ces liens peuvent vous donner un sentiment de camaraderie et vous rappeler que vous n'êtes pas seule dans cette aventure.

Il est primordial d'établir des limites claires entre le travail et la vie privée. Communiquez vos heures de travail à votre famille et aménagez un espace dédié au travail afin de limiter les distractions. Servez-vous de supports visuels pour signaler que vous travaillez et faites participer vos enfants à la compréhension de ces limites. Vous créerez ainsi un environnement structuré qui respectera vos besoins professionnels tout en vous permettant d'être présente pour votre famille.

Tout au long de votre parcours, n'oubliez pas que vous donnez un exemple puissant à vos enfants. Ils sont témoins de votre dévouement, de votre travail acharné et de votre capacité à concilier plusieurs rôles, ce qui peut les inspirer à poursuivre leurs passions avec détermination et résilience.



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Numéro de projet 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118

Dernières pensées

Tout au long de votre parcours, continuez à être une source d'inspiration et de solidarité pour les femmes qui vous entourent. Ensemble, nous pouvons créer une communauté de soutien qui nous permettra de nous épanouir tant sur le plan professionnel que personnel. Continuez à avancer avec confiance et humanité, en sachant que vous êtes capable d'accomplir de grandes choses.

N'oubliez pas que chaque petit pas que vous faites pour concilier votre travail et votre vie de maman est une victoire importante. Célébrez ces moments, restez souple et chérissez le merveilleux tumulte de ce voyage. Vous êtes la meilleure !



Bibliographie

Capital One. (2024). How to work from home with kids. Extrait de : <https://shorturl.at/Ysj2R>

Comcare. (2024). Working from home: guidance for employers. Australian Government.

Cook, J. (2024). The ultimate guide to working from home. Careers. Extrait de : <https://shorturl.at/zxukh>

Heine, A. (2023). Work from home guide: 25 tips for being productive. Indeed. Extrait de : <https://shorturl.at/DD6jW>

Hubstaff. (2024). A guide to working from home with kids: How to do it right. Extrait de : <https://shorturl.at/qpiih>

Minhas, F. (2024). Remote work is a win for mothers – and society at large. Analyst News. Extrait de : <https://tinyurl.com/2zcek3nu>

NSPCC. (2024). Ultimate guide to working from home with children. Extrait de : <https://tinyurl.com/4eyuhk4a>

Schilthuis-Ihrig, K. (2023). The ultimate guide to working from home. HubSpot. Extrait de : <https://shorturl.at/PpX7P>

Stuart Chiropractic. (2024). The work from home guide.

Walters, R. (2024). The Ultimate Guide to working from home: Top tips and essential strategies for success. A Robert Walters Group Company.



**Cofinancé par
l'Union européenne**

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Numéro de projet 2022-1-FR02-KA220-YOU-000087118