

«Plusport en télétravail»

Story (de travail)
à la maison #20:



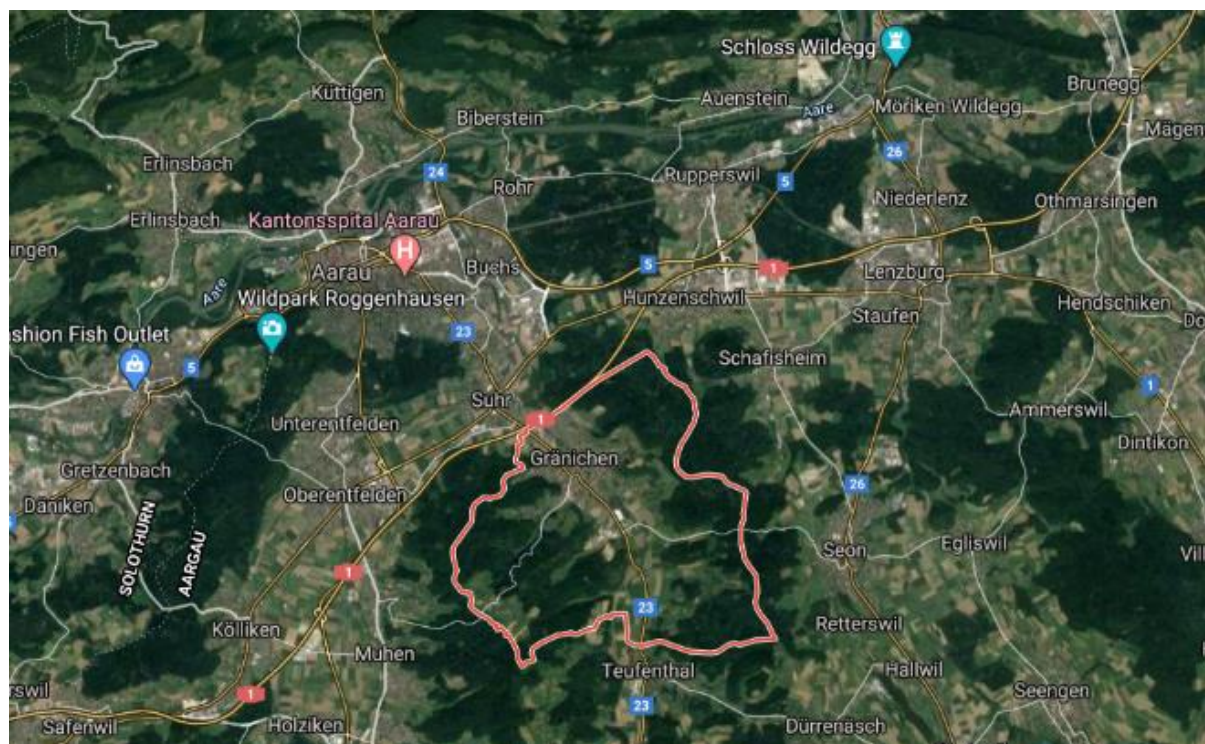
Susanne Dedial,
Responsable Sport de masse

Où est-ce que je travaille en ce moment?

Après mes vacances, j'ai commencé ma période de télétravail due au coronavirus le 30 mars. Selon les directives du Conseil fédéral, j'ai passé mes deux semaines de vacances chez moi. J'en ai profité pour gérer plusieurs dossiers en suspens que j'avais laissé de côté pendant long-



temps. Ce qui m'a permis de trouver quelques aspects positifs à l'isolement. Dès mon premier jour de travail après deux semaines, j'ai commencé par des séances vidéo et des conférences téléphoniques qui ont duré toute la matinée. La communication par ordinateur a bien fonctionné et ça m'a fait du bien de voir les visages des collègues et d'entendre leurs voix. Je me suis tout de suite sentie de retour. Mon lieu de travail actuel est situé à Gränichen, dans le canton d'Argovie. Je travaille au bureau de mon appartement au 2^e étage, avec vue sur les maisons des voisins, les forêts alentours et les collines voisines du Suhrental.



Qui se trouve autour de moi?

Ma fille me tient compagnie un ou deux jours par semaine. Son travail de cheffe de projet dans un bureau d'architecture d'intérieur l'amène également à travailler sur des chantiers afin d'avoir une vue d'ensemble de la situation et de l'avancement des travaux, pour clarifier les questions en suspens, etc. Comme elle n'a pas de bureau, Caroline a installé sa place de télétravail sur la table du salon. Nous nous croisons généralement pour cuisiner et manger, ce que nous apprécions, car sinon c'est plutôt rare dans la frénésie du quotidien. Je profite également de fragments de sa formation continue de conceptrice en bâtiment diplômée spécialisée en architecture d'intérieur à l'école professionnelle de la construction de Zurich (BBZ), car ce cours est également donné via MS Teams. Je n'ai pas d'animaux chez moi, sauf peut-être les petites araignées qui chassent régulièrement sur notre balcon.



Comment est-ce que je garde la forme?

Durant mes semaines de vacances, mon programme comportait chaque jour des activités en plein air. Gränichen possède une grande étendue de forêt et les possibilités de marche et de VTT sont nombreuses. Je redécouvre des chemins oubliés où je me promenais à l'époque en famille avec ma fille en bas âge et mon chien.

Mon studio de fitness est fermé, mon cours de gym est donc annulé, alors j'utilise désormais les offres en ligne. Jusqu'à présent, il s'agit principalement d'exercices de yoga contre les tensions du cou et du dos ou qui promettent un ventre plat, des fesses en béton et des muscles renforcés. Je suis donc curieuse de voir les résultats à long terme. Je suis déterminée à suivre comme il faut ce programme de remise en forme. Par chance, c'est le printemps – je suis toujours impatiente de voir les fleurs éclore.





Quelles sont mes expériences de télétravail jusque-là?

Je souhaite adresser ici mes félicitations à toutes les personnes qui ont permis de mettre en place l'infrastructure pour le télétravail et la communication en ligne, le tout en un temps record. Les discussions en ligne ainsi que l'aide d'Internet pour l'activité physique représentaient quelque chose de totalement nouveau pour moi. Je constate que ça fonctionne et même plus plutôt bien! Bien sûr, les contacts personnels me manquent, mais les contacts vidéo minimisent un petit peu cet inconvénient.

Comme je suis souvent en déplacement, autant pour le travail que sur le plan privé, le fait de passer beaucoup de temps à la maison est nouveau pour moi. Je peux dormir un peu plus longtemps et je gagne 3 heures de déplacement par jour. Cuisiner soi-même prend plus de place, le logement est sale beaucoup plus rapidement, le lave-vaisselle est toujours plein et le frigo vide. Je m'occupe en faisant des choses que je ne fais jamais ou rarement d'habitude. Par exemple, la pile de linge à repasser est plus basse que depuis des années. Je me concentre donc sur les aspects positifs et j'ai bien l'intention de conserver les expériences positives pour la période post-coronavirus.

En attendant, prenez soin de vous, restez en bonne santé et en pleine forme!