



Work From Home / Télétravail

Love it or hate it, it's the new way of working / Qu'on l'aime ou qu'on le déteste, c'est la nouvelle façon de travailler

BRYN WILLIAMS-JONES

APR 25, 2023



Photo by [Roberto Nickson](#) on [Unsplash](#)

La version française de ce texte figure ci-dessous

I love working from home! Being able to work in casual clothing, to exercise when I want, to have my music playing, to avoid public transit, etc., are all huge benefits for me. It's so easy to simply book a Zoom or Teams from home, that I actually have to *force myself* to go to the office a few days a week to see students and colleagues.

But I also recognize that while working remotely is increasingly popular and a practice shared by many in academia and other "white collar" jobs in the public or private sectors, not everyone has the same experience or opportunities. There have been innumerable news stories and studies on the changes in (and challenges related to) social and work habits forced on contemporary knowledge societies by the pandemic... I will not repeat of these here.

Instead, I will share what I think are the positive lessons learned from COVID-enforced isolation and work-from-home, and the best practices that can be implemented, regardless of whether we prefer to work at the office or from home.

The COVID Experience

Unlike many students or colleagues, my wife and I did not find the lock-down to be an isolating experience. When our university along with most workplaces closed in March 2020, we quickly transitioned to work from home, with little difficulty. But we were also incredibly privileged to have a home with separate offices, on different floors, which is important because I'm loud!

We would meet to brainstorm research ideas or online teaching strategies, have lunch together with our son, take breaks between meetings and teaching, and go for daily 2-to-3-hour walks in the neighbourhood to get away from our respective screens. Despite the lock-down, my family and I had regular social interaction and were in great shape by the end of the summer!

Our son, however, found the at-home schooling experience painful, due in large part to the isolation from his friends (only partially attenuated by online collaborative gaming), but also because of the less-than-optimal online learning environment at his primary school. He was very eager to get back to school.

Similarly, many of our university students were struggling. They were alone or were sharing small living spaces with roommates or young children – and pets, who were welcome participants in online teaching! Or they were living at home with their parents, isolated from all those wonderful experiences of life at university. Their world was fused into both home and classroom, with little means of separation.

It's not at all surprising that so many young people, whether children like my son, or students in our university courses, found the lock-down hard to live through, and that their mental health suffered greatly. As a professor and bioethicist, I found both striking and disturbing the social inequalities highlighted by COVID, whether in broader society or amongst our students in virtual classrooms.

Equally interesting to me have been the differences in personality and life story that led some students and colleagues to love working from home, and others to hate it. The following observations are derived from my own home environment, that of our students whose personal lives we entered through their screens during online teaching, and discussions with colleagues.

Prefer Working from Home

- Have room for a separate office or quiet space that doesn't impinge on other personal (e.g., bedroom) or shared spaces
- Have a stable high-speed Internet connection, a good computer, etc.
- Are able to mentally and temporally separate (or at least balance) work and personal life
- Find the office "too social" and thus distracting for focused work, so less efficient
- Work in an ugly 1960s building with bad ventilation, peeling beige paint, no air conditioning, worn-out linoleum floors, neon lights, and poor soundproofing, that is, most social science and public health buildings!
- Have lots of one-on-one or large group meetings, which are more efficient (often shorter!) by videoconference
- Have a lengthy commute from home to office, time that could be saved for other activities, whether work or personal
- Have children still living at home, so responsible for school and after-school related travel
- Are living themselves with – or caring for a loved-one with – a handicap or reduced mobility

Prefer the Office

- Enjoy the social interaction with colleagues at work, as these are important social networks
- Use the change of physical space from home to office to demarcate and separate work from personal life
- Don't have (or want) a space for a home office
- Like in-person teaching (or meetings) and the energy of the classroom (or meeting room)
- Do lots of small group meetings, which they find more effective in person
- Have an office in a modern building with natural lighting, good ventilation, a quality cafeteria, a lounge, high-speed Internet, etc.
- Experience videoconferencing as a barrier between meaningful connection with colleagues or students
- Have a manageable (or acceptable) commute from home to work
- Don't have young children at home – or have adolescents and need space apart!
- Are in a field that requires in-person work, e.g., laboratory-based research

This comparison is clearly a gross generalization, and I would say that many people – me included – fall at different times into either of these categories. And some people may be ambivalent, with no preference for one of the other. But thinking about these considerations can, I suggest, help to think about how to make work from home (or office) a more positive experience.

My Office Setup

At the beginning of the lock-down, I quickly realised that I was not well setup to spend entire days online. I found out the hard way that it's far too easy to do 7 hours of back-to-back Zoom meetings and then be completely wiped at the end of the day. Setting up a good work environment and habits was essential for both my physical and mental health.



Photo by Bryn Williams-Jones. Home Office

I invested in an additional [camera](#) (over my screen) and [microphone](#) to improve videoconferencing and online teaching. I also experimented with different lighting, which turns out to be incredibly important, so you don't look exhausted when you're online! I strongly recommend installing a digital timer like [Time Out](#) – it reminds me to regularly look away from the screen to reduce eye-strain (1 min every 20min), and then to take 5min exercise breaks to recharge (every 30min). Also, I learned to spread out meetings and try to schedule them for 45min instead of 1h in order to have breaks between, equivalent to walking from our office to another venue.

You'll notice that there's no office chair. I installed a [standing desk converter](#) and do all my work standing. Not only did this save space, but it turned out to be excellent exercise and more comfortable for a fidgety person like me... and in the process, I eliminated a series of nagging pains (hip, back, neck) that were due to sitting all day! I've become such a fan of standing desks – which I've recommend to many people – that I replicated this setup at work, once the lock-down was lifted.

Summary

Obviously, your methods may vary. I know quite a few people who work best in work-share spaces, in cafés, or at the library. I did a lot of this when I was a PhD student in Vancouver, living alone in a dark basement apartment. And I also have colleagues who much prefer going to the office, for a variety of reasons.

Regardless, for many of us in academia, in the civil service, or in industry, work-from-home is becoming a norm, whether it is 1, 2, 3 or more days per week at home. So, it's important to have the right setup and figure out how to make it work best for you. That means paying attention to a combination of internal (personal) and external (social, environmental, technological) factors that can facilitate or impede having a constructive experience working behind a screen.

J'adore travailler à domicile! Pouvoir travailler en tenue décontractée, faire de l'exercice quand je veux, écouter ma musique, éviter les transports en commun, etc. sont autant d'avantages pour moi. En fait, il est tellement facile de réserver un Zoom ou un Teams depuis chez moi que je dois *me forcer* à aller au bureau quelques jours par semaine pour voir des étudiants et des collègues.

Mais je reconnais aussi que si le travail à distance est de plus en plus populaire et une pratique partagée par de nombreux universitaires et autres "cols blancs" du secteur public ou privé, tout le monde n'a pas la même expérience ou les mêmes possibilités. D'innombrables articles et études ont été publiés sur les changements (et les défis) liés aux habitudes sociales et professionnelles imposées par la pandémie aux sociétés contemporaines de la connaissance... Je ne les répéterai pas ici. Je vais plutôt partager ce que je pense être les leçons positives tirées de l'isolement et du travail à domicile imposés par la COVID, ainsi que les meilleures pratiques qui peuvent être mises en œuvre, que nous préférerions travailler au bureau ou à la maison.

L'expérience COVID

Contrairement à de nombreux étudiants ou collègues, ma femme et moi n'avons pas trouvé que le confinement était une expérience isolante. Lorsque notre université a fermé ses portes en mars 2020, comme la plupart des lieux de travail, nous avons rapidement fait la transition vers le travail à domicile, sans trop de difficultés. Mais nous avons aussi eu l'immense privilège d'avoir une maison avec des bureaux séparés, à des étages différents, ce qui est important parce que je suis bruyant!

Nous nous réunissions pour réfléchir à des idées de recherche ou à des stratégies d'enseignement en ligne, nous déjeunions ensemble avec notre fils, nous prenions des pauses entre les réunions et l'enseignement, et nous faisons des balades quotidiennes de deux à trois heures dans le quartier pour nous éloigner de nos écrans respectifs. Malgré le huis clos, ma famille et moi avons eu des interactions sociales régulières et étions en pleine forme à la fin de l'été!

Notre fils, en revanche, a trouvé l'expérience de l'école à la maison pénible, en grande partie à cause de l'isolement de ses amis (qui n'a été que partiellement atténué par les jeux collaboratifs en ligne), mais aussi à cause de l'environnement d'apprentissage en ligne moins qu'optimal de son école primaire. Il était très impatient de retourner à l'école.

De même, beaucoup de nos étudiants universitaires étaient en difficulté. Ils étaient seuls ou vivaient dans de petits espaces avec des colocataires ou de jeunes enfants – et des animaux domestiques, qui étaient des participants bienvenus dans les cours en ligne! Ou bien ils vivaient chez leurs parents, isolés de toutes les merveilleuses expériences de la vie à l'université. Leur univers était à la fois celui de la maison et celui de la salle de classe, avec peu de moyens de séparation.

Il n'est pas du tout surprenant que tant de jeunes, qu'il s'agisse d'enfants comme mon fils ou d'étudiants dans nos cours universitaires, aient eu du mal à vivre le confinement et que leur santé mentale en ait beaucoup souffert. En tant que professeur et bioéthicien, j'ai trouvé à la fois frappantes et inquiétantes les inégalités sociales mises en évidence par la COVID, que ce soit dans la société en général ou parmi nos étudiants dans les classes virtuelles.

J'ai trouvé tout aussi intéressantes les différences de personnalité et d'histoires de vie qui ont conduit certains étudiants et collègues à aimer le travail à domicile et d'autres à le détester. Les observations suivantes sont tirées de mon propre environnement familial, de celui de nos étudiants dont nous avons pénétré la vie personnelle par le biais de leur écran pendant l'enseignement en ligne, et de discussions avec des collègues.

Préférence pour le travail à domicile

- Ont de la place pour un bureau séparé ou un espace calme qui n'empiète pas sur d'autres espaces personnels (ex. : la chambre à coucher) ou partagés
- Disposent d'une connexion Internet stable à haut débit, d'un bon ordinateur, etc.
- Sont capables de séparer mentalement et temporellement (ou au moins d'équilibrer) le travail et la vie personnelle
- Trouvent le bureau "trop social" et distrayant pour un travail concentré, et donc moins efficace

- Travaillent dans un bâtiment hideux des années 1960, mal ventilé, dont la peinture beige s'écaille, sans climatisation, avec des sols en linoléum usés, des néons et une mauvaise insonorisation, c'est-à-dire dans la plupart des bâtiments consacrés aux sciences sociales et à la santé publique!
- Ont beaucoup de réunions individuelles ou en grand groupe, qui sont plus efficaces (et souvent plus courtes!) par vidéoconférence
- Font de longs trajets entre leur domicile et leur bureau, temps qui pourrait être consacré à d'autres activités, qu'elles soient professionnelles ou personnelles
- Ont des enfants qui vivent encore à la maison et sont donc responsables des déplacements liés à l'école et à l'après-école
- Vivent eux-mêmes avec un handicap ou une mobilité réduite, ou s'occupent d'un proche souffrant d'un handicap ou d'une mobilité réduite

Préfèrent le bureau

- Apprécient les interactions sociales avec les collègues de travail, qui constituent d'importants réseaux sociaux
- Utilisent le changement d'espace physique entre le domicile et le bureau pour délimiter et séparer le travail de la vie personnelle
- N'ont pas (ou ne veulent pas) d'espace pour un bureau à domicile
- Aiment l'enseignement en personne (ou les réunions) et l'énergie de la salle de classe (ou de la salle de réunion).
- Font beaucoup de réunions en petits groupes, qu'ils trouvent plus efficaces en personne
- Disposent d'un bureau dans un bâtiment moderne avec un éclairage naturel, une bonne ventilation, une cafétéria de qualité, un salon, l'Internet à haut débit, etc.
- Considèrent la vidéoconférence comme un obstacle à une connexion significative avec leurs collègues ou leurs étudiants
- Ont un trajet domicile-travail gérable (ou acceptable)
- N'ont pas de jeunes enfants à la maison – ou ont des adolescents et ont besoin d'espace à part!
- Travaillent dans un domaine qui exige un travail en personne, comme la recherche en laboratoire.

Cette comparaison est clairement une généralisation grossière, et je dirais que beaucoup de gens – moi y compris – tombent à des moments différents dans l'une ou l'autre de ces catégories. Et certaines personnes peuvent être ambivalentes, sans préférence pour l'une ou l'autre. Mais réfléchir à ces considérations peut, à mon avis, aider à réfléchir à la manière de faire du travail à domicile (ou au bureau) une expérience plus positive.

Mon bureau

Au début du confinement, je me suis rapidement rendu compte que je n'étais pas bien préparé pour passer des journées entières en ligne. J'ai découvert à mes dépens qu'il est beaucoup trop facile d'enchaîner 7 heures de réunions Zoom et d'être complètement épuisé à la fin de la journée. La mise en place d'un bon environnement de travail et de bonnes habitudes a été essentielle pour ma santé physique et mental.



Photo de Bryn Williams-Jones. Bureau à domicile

Vous pouvez voir que j'ai un bureau minimaliste et uniquement numérique – je n'ai pas besoin de bibliothèques ou d'un grand espace, juste d'un bon ordinateur. Ce bureau se trouve dans notre sous-sol et bénéficie de beaucoup de lumière naturelle et d'un espace qui me permet de faire de l'exercice pendant mes pauses régulières entre le travail et les réunions. J'ai également ajouté des œuvres d'art et des décorations pour personnaliser l'espace et le rendre visuellement stimulant... Je trouve que l'esthétique est tout aussi importante que la fonctionnalité.

J'ai investi dans une [caméra](#) supplémentaire (au-dessus de mon écran) et un [microphone](#) pour améliorer la vidéoconférence et l'enseignement en ligne. J'ai également expérimenté différents éclairages, ce qui s'avère extrêmement important pour ne pas avoir l'air épuisé lorsqu'on est en ligne!

Je recommande vivement l'installation d'un minuteur numérique comme [Time Out](#) – il me rappelle de détourner régulièrement le regard de l'écran pour réduire la fatigue oculaire (1 minute toutes les 20 minutes), puis de faire des pauses de 5 minutes pour me recharger (toutes les 30 minutes). J'ai également appris à étaler les réunions et à essayer de les programmer pour

une durée de 45 minutes au lieu d'une heure, afin de faire des pauses entre les réunions, ce qui équivaut à marcher de notre bureau à un autre lieu.

On remarquera qu'il n'y a pas de chaise de bureau. J'ai installé un [convertisseur de bureau debout](#) et je fais tout mon travail debout. Non seulement cela m'a permis de gagner de la place, mais cela s'est avéré être un excellent exercice et plus confortable pour une personne agitée comme moi... et dans le même temps, j'ai éliminé une série de douleurs lancinantes (hanche, dos, cou) qui étaient dues au fait d'être assis toute la journée! Je suis devenu un tel adepte des bureaux debout – que j'ai recommandés à de nombreuses personnes – que j'ai reproduit cette configuration au travail, une fois que le confinement a été levé.

Résumé

Il est évident que vos méthodes peuvent varier. Je connais pas mal de gens qui travaillent mieux dans des espaces de travail partagé, dans des cafés ou à la bibliothèque. C'est ce que j'ai fait lorsque j'étais étudiant en doctorat à Vancouver et que je vivais seul dans un appartement sombre au sous-sol. Et j'ai aussi des collègues qui préfèrent de loin aller au bureau, pour toute une série de raisons.

Quoi qu'il en soit, pour beaucoup d'entre nous dans le monde universitaire, dans la fonction publique ou dans l'industrie, le travail à domicile devient la norme, qu'il s'agisse d'un, deux, trois jours ou plus par semaine à la maison. Il est donc important de mettre en place la bonne configuration et de déterminer comment la faire fonctionner au mieux. Cela signifie qu'il faut prêter attention à une combinaison de facteurs internes (personnels) et externes (sociaux, environnementaux, technologiques) qui peuvent faciliter ou entraver une expérience constructive du travail derrière un écran.