

Ministère de l'Éducation et du  
Développement de la petite enfance  
C.P. 6000  
Fredericton (N.-B.) E3B 5H1

**Date :** Le 1<sup>er</sup> avril 2020

**Dest. :** Les écoles et districts scolaires de la partie II

**Exp. :** Marcel Lavoie, sous-ministre

**Copies :** Julie Mason, sous-ministre adjointe, Services éducatifs  
Robert Penney, sous-ministre adjoint, Services corporatifs  
Directions générales, Directions des ressources humaines

**Objet :** **Note n° 8 - Travailler en sécurité de la maison (COVID-19)**

---

Certains d'entre vous ont commencé à travailler de la maison lorsque le ministre de l'Éducation et du Développement de la petite enfance a fermé les écoles le 17 mars dernier. Le travail de la maison a ses avantages et ses inconvénients. Certains des inconvénients peuvent prendre de l'ampleur dans des temps particulièrement éprouvants comme ceux que nous vivons présentement. Je tiens à vous faire part d'importants renseignements pour aider les personnes qui travaillent de la maison après avoir dû changer leur routine quotidienne et leur milieu de travail habituel.

### **Votre espace de travail à la maison**

Il est important de bien installer son espace de travail à la maison et d'adopter un certain nombre d'habitudes saines. Travail sécuritaire NB fournit de nombreux [conseils utiles](#) et voici aussi quelques moyens de rendre votre espace de travail ergonomique :

- choisissez un endroit de votre domicile comme espace de travail désigné de façon à créer une séparation entre votre vie professionnelle et votre vie personnelle;
- assurez-vous d'avoir suffisamment de place pour vos genoux, vos cuisses et vos pieds sous votre espace de travail;
- utilisez une chaise qui soutient bien votre dos;
- veillez à ce que vos cuisses soient parallèles au sol en position assise et que vos pieds soient à plat sur le sol (au besoin, utilisez une pile de livres ou un petit tabouret comme repose-pieds);
- placez votre écran d'ordinateur directement devant vous et assurez-vous que le haut de l'écran est à la hauteur de vos yeux pour éviter de devoir à vous étirer le coup (au besoin, utilisez une petite plateforme ou une pile de livres);
- placez votre clavier de façon à ce que vos bras forment un angle de 90 degrés ou moins, avec vos de chaque côté de vous et vos poignets à plat.

### **Mieux-être physique et mental**

Dans la mesure du possible, établissez un horaire pour votre journée de travail. N'oubliez pas de prendre vos pauses et votre dîner comme d'habitude, ni de vous hydrater. Prenez le temps de faire des [étirements](#) et

des exercices. Demeurez actifs : allez prendre une marche tout en pratiquant la distanciation sociale, faites de l'exercice à la maison ou essayez une séance d'exercices en ligne.

Continuez à socialiser et restez en communication avec vos collègues et amis. Prenez une pause-café virtuelle avec vos collègues. Appelez les membres de votre famille et vos amis au travail pour vous informer d'eux.

N'oubliez pas d'avoir pleinement recours aux ressources à votre disposition pour vous aider à gérer [l'anxiété et le stress](#) que vous pourriez ressentir en ces temps difficiles. Consultez régulièrement [les ressources du PAEF](#) en ligne (ou au numéro sans frais 1-866-721-1738) pour obtenir des renseignements et du soutien pendant que nous traversons ensemble une période sans précédent.

Si vous occupez un poste non essentiel et attendez à la maison pour une réaffectation, reposez-vous et demeurez en santé. Continuez à vous tenir au courant en lisant les bulletins publiés régulièrement et en demeurant en contact avec vos collègues.

### **Diriger une équipe à distance**

J'encourage tous(tes) les dirigeantes d'équipe à communiquer régulièrement avec leurs employés. Une communication quotidienne avec les membres de votre équipe par téléconférence ou Skype vous permettra tous de demeurer en contact. Vous jouez un rôle crucial pour permettre aux membres de votre équipe de demeurer en santé et en sécurité et veiller à ce qu'ils conservent un [lien](#) avec leur lieu de travail.

Malheureusement, nous devons aussi reconnaître que la maison n'est pas un endroit sécuritaire pour tous. Pour les personnes qui vivent dans une relation violente, le fait de ne pas pouvoir quitter la maison peut les rendre encore plus vulnérables. L'effet de la pandémie sur la société crée également des conditions qui peuvent aggraver la violence conjugale telles que les pertes d'emploi et les difficultés financières.

Il est plus difficile de reconnaître les signes de violence familiale ou de violence entre partenaires intime en situation de télétravail. Voici cependant un [guide](#) qui pourrait vous aider. ***Si vous avez besoin d'aide, voici un [répertoire des services offerts aux victimes de violence](#).***

Prenez soin de vous, demeurez en sécurité et continuez de vous tenir au courant en consultant régulièrement le [site Web](#) sur le coronavirus du GNB pour obtenir des renseignements à jour.

Vous pouvez trouver tous les bulletins et d'autres renseignements [en ligne](#). Si vous n'avez pas accès à l'intranet du GNB, vous les trouverez [ici](#).

Le sous-ministre,



Marcel Lavoie