

ACCEPTEZ DÈS  
LE DÉPART QUE  
VOUS SEREZ  
MOINS  
PRODUCTIF.

C'EST UN FAIT.

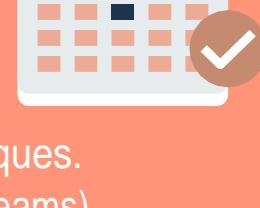


# TRAVAILLER À DISTANCE

AVEC DES ENFANTS

GUIDE DE SURVIE

PLANIFIEZ UN HORAIRE

Encouple : échangez les rôles entre travail et garde.Ensolo : alternez les moments entre jeu et travail.

-Planifiez vos échanges professionnels à l'avance et à des moments spécifiques.

-Privilégiez les échanges par courriels et réseaux sociaux professionnels. (Ex. : Teams)

-Respectez un horaire et un rythme FLUIDES. Pas besoin de tout prévoir au quart de tour, mais essayez d'être prévisible pour que les enfants sachent ce qui les attend.

Sorties extérieures  
Écrans : oui, à petites doses, et à des moments stratégiques.  
Appelez les amis et la famille par vidéo.  
Câlins et rires

GARDEZ LES ENFANTS ACTIFS

-Demandez l'aide des plus vieux.  
-Faites-les participer aux tâches de la maison.  
-Installez-vous à une distance raisonnable de leur aire de jeux pour qu'ils vous sachent présent pour eux et informez-les des règles.  
-RÉCOMPENSEZ-LES.

TRAVAILLEZ AVEC LE RÉSULTAT EN TÊTE ET NON LES HEURES

**Objectif** : Accomplir le travail stratégique nécessaire à l'avancement ou à la continuité souhaitée.

-Bloquez des périodes « sans travail »

-Accordez-vous le droit de prendre des pauses planifiées à l'occasion, pour reprendre votre souffle et donner aussi un peu d'attention à vos enfants. L'ambiance sera ensuite plus calme et vous aussi.

DES IDÉES D'ACTIVITÉS

**0-5 ans** : bacs de jeux « autonomes », tentes de couvertures, proposez des jeux auxquels vous participez - mais pas trop - commencez le jeu et partez ensuite...

**Primaire** : balados et livres audio, jeux de société, cuisiner en famille...

HORAIRE TYPE DE TÉLÉTRAVAIL AVEC LES ENFANTS

7 h 30-8 h : jeu avec les enfants

8 h-10 h : web social et bloc de travail 1 (2 h)

10 h : pause collation/enfants

10 h 30-11 h 30 : bloc de travail 2 (1 h)

11 h 30-13 h : pause famille/dîner

13 h-15 h : Travail bloc 3 (2 h)

15 h-16 h : dehors avec les enfants

16 h-16 h 30 : web social et courriels (30 min)

20 h-21 h : bloc de travail 3 (1 h ou plus au besoin)

A circular icon containing a sun and a window frame.

PRENEZ LE TOUT AVEC UN GRAIN DE SEL. LIMITER LA PRESSION EST LA CLÉ.

PROFITEZ-EN POUR ÊTRE ENSEMBLE, TOUT SIMPLEMENT.

COMMISSION DE  
DÉVELOPPEMENT DES  
RESSOURCES HUMAINES DES  
PREMIÈRES NATIONS  
DU QUÉBEC

A traditional Dakota beadwork design.

FIRST NATIONS  
HUMAN RESOURCES  
DEVELOPMENT COMMISSION  
OF QUEBEC