

ACCEPTÉZ DÈS  
LE DÉPART QUE  
VOUS SEREZ  
MOINS  
PRODUCTIF.

C'EST UN FAIT.



# TRAVAILLER À DISTANCE AVEC DES ENFANTS GUIDE DE SURVIE

## PLANIFIEZ UN HORAIRE

En couple : échangez les rôles entre travail et garde.

En solo : 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.

## GARDEZ LES ENFANTS ACTIFS

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

- 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.

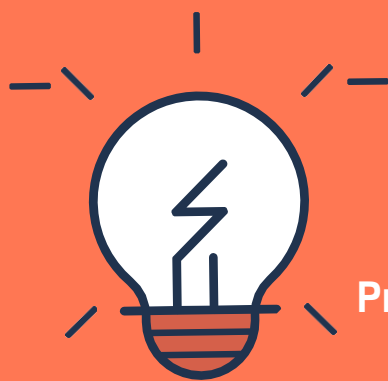
- Bloquez des périodes « sans travail »
- Accordez-vous le droit de prendre des pauses planifiées à l'occasion, pour reprendre votre souffle et donner aussi un peu d'attention à vos enfants. L'ambiance sera ensuite plus calme et vous aussi.



## 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/diner
- 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)



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

**PROFITEZ-EN POUR ÊTRE ENSEMBLE, TOUT  
SIMPLEMENT.**