

À la recherche du bureau parfait

Dernièrement, j'ai revu une amie que je n'avais pas vue depuis longtemps. J'avais prévu de passer une heure chez elle et finalement je suis restée 4 ou 5 heures. On avait plein de choses à se dire. Et ça va vous paraître certainement étrange pour des retrouvailles, mais on a aussi parlé de nos bureaux respectifs... parce que, oui, toutes les deux, on travaille à la maison et on a donc chacune un coin bureau dans notre appartement. Elle m'a montré le sien, et on en a beaucoup discuté. En fait, la conversation a commencé au sujet de sa souris parce qu'elle est assez particulière. Une souris, c'est un objet qu'on utilise avec son ordinateur pour cliquer, déplacer le curseur, ouvrir ou fermer un dossier ou une fenêtre sur son écran. Vous voyez de quoi je veux parler ? Oui ? Parfait. Donc, ma copine m'a dit qu'à une époque, elle commençait à avoir des douleurs au poignet - c'est la partie entre la main et le bras. Et elle a vu quelqu'un qui avait acheté une souris ergonomique, et elle a acheté la même. En fait, c'est une souris verticale et qui permet donc de soulager ou d'éviter ces problèmes. C'était la première fois que je voyais ça. Bon, moi, a priori, je n'en ai pas besoin parce que je n'ai pas du tout mal au poignet... mais cela dit, ce serait une bonne idée. Mieux vaut prévenir que guérir, n'est-ce pas ? Alors, "mieux vaut prévenir que guérir", c'est un proverbe qui veut dire qu'il est plus sage, plus intelligent, de prendre des précautions pour éviter un problème que de devoir le résoudre une fois qu'il est là.

Bref, pour continuer ma petite histoire... après la souris, on a parlé de son bureau et donc elle m'a montré qu'elle a installé deux moniteurs en hauteur. Son ordinateur portable est sur le côté et au centre, sur le bureau, elle a un clavier complètement plat. Je vais vous expliquer un peu ce vocabulaire, si vous ne connaissez pas. Donc, un moniteur, ici, c'est un écran, comme une télévision mais qui est là juste pour afficher ce que vous avez sur votre ordinateur. Un clavier, c'est la partie d'un ordinateur qui nous permet d'écrire. Mais si, vous savez, avec les lettres, les chiffres, les points, les caractères spéciaux etc etc. Et le mot le plus utile - on pourrait aussi dire le plus bizarre, vous allez comprendre pourquoi - c'est le bureau. Parce que c'est comme ça qu'on appelle l'endroit où vous travaillez - dans votre entreprise ou chez vous, et aussi la table où vous travaillez. Un mot pour trois utilisations. Le français est un peu avare sur ce coup là. Non ?

Bon, donc, le coin bureau de ma copine... Une dernière chose que j'ai trouvée originale - et je ne suis pas encore convaincue à 100% mais elle a peut-être raison, c'est que son bureau est plus bas que le mien. Beaucoup plus bas. Mon bureau est à une hauteur "normale", on va dire, comme une table de salle à manger. Mais son bureau est au moins 10 ou 20 cm plus bas. Ma copine m'a dit que c'est mieux pour les bras, les épaules, le dos, parce qu'on ne lève pas ses bras pour travailler. Je vais vérifier cela.

En attendant, cette "visite" rapide m'a donné envie de faire du changement chez moi. Oui, ça m'a renforcé dans l'idée que je dois vraiment réaménager mon bureau. Ça fait déjà quelques temps que j'y pense, notamment depuis que je vois défiler sur Instagram et Facebook ces bureaux assis-debout et ces gens qui - certainement des influenceurs qui font des vidéos juste pour les réseaux sociaux parce qu'en réalité je ne suis pas si sûre que ce soit vraiment possible, agréable et confortable)... donc ces influenceurs qui ont installé un tapis de course sous leur bureau et qui travaillent debout, en marchant. Si si, je vous assure, ça existe. Il existe donc des bureaux dont on peut modifier la hauteur. Ça vous permet de travailler assis, ou debout. Et quand le bureau est haut, on peut mettre un tapis de course en dessous, et on peut marcher pendant qu'on travaille. Ce serait quand même cool d'atteindre mes 10000 pas

par jour en restant à mon bureau, non ?

Vous ne pensez pas que ce serait une bonne idée ? Travailler, marcher, brûler des calories, tout en répondant à ses mails... Le rêve ! Enfin, le rêve en théorie. Parce qu'en pratique, je ne suis pas sûre d'être capable de taper un texte correctement sans tomber de mon tapis de course. Déjà que j'ai parfois du mal à ne pas renverser ma tasse de café sur le clavier quand je reste assise... Alors marcher et écrire en même temps ? Non, je crois qu'on va y aller doucement. On va commencer par changer de bureau.

En fait, oui, cette idée de changer la hauteur du bureau me plaît vraiment. Pouvoir passer d'une position assise à une position debout, c'est une façon de bouger un peu, d'éviter de rester figée pendant des heures. Parce qu'on ne s'en rend pas compte, mais on passe *tellement* de temps assis. En tout cas, moi, je le sais, je le vois, je le sens. Comme je travaille chez moi, et sur mon ordinateur, entre mes cours sur Zoom, la préparation de mes cours, l'administration, le marketing, le développement de mon entreprise etc etc... je suis collée à ma chaise du matin au soir. Pour l'instant, ça va. Je touche du bois. Je n'ai pas de problème de dos. Mais d'abord, ça risque d'arriver un jour ou l'autre. Et puis, la sédentarité, ce n'est pas une bonne chose. On le sait. La sédentarité, c'est le fait de rester assis (ou allongé) pendant de nombreuses heures, au quotidien. C'est très mauvais pour la santé.

Alors je fais attention. Je me lève de temps en temps, j'essaie de bouger un peu. Je me lève, je m'étire, je marche un peu dans l'appartement (entre nous, c'est surtout pour aller à la cuisine pour prendre un énième café, un verre d'eau ou - pire - quelque chose à grignoter). Mais ce n'est pas suffisant. Et puis, j'ai une bonne chaise, mais elle n'est pas le top du top. Ce n'est pas la meilleure non plus. Alors quand je vois ces vidéos de bureaux, avec ces femmes qui montrent leur quotidien, avec leur jolie table, toute propre, leurs petits accessoires, leur chaise ergonomique, leur souris ergonomique, les moniteurs supplémentaires, et bien sûr leur grande bouteille d'eau avec une paille... je me dis: « Bon, il faudrait peut-être que je change quelque chose à mon bureau. »

Oui, changer de bureau... Parlons-en, justement... Parce qu'on dit souvent qu'un bureau, c'est juste une table. Mais en réalité, c'est beaucoup plus que ça. C'est un peu le reflet de notre tête, de notre manière de travailler, et même de notre humeur. Personnellement, j'ai remarqué que quand mon bureau est en désordre, c'est souvent le signe que j'ai trop de choses en tête. Un bureau encombré, c'est un esprit encombré. Alors, "encombré", ça veut dire "surchargé", avec beaucoup de choses, d'objets etc. Et malheureusement, mon bureau est souvent comme ça. Et c'est dommage parce que je vois l'effet qu'un bureau bien rangé peut avoir sur moi, sur mon humeur, sur ma concentration. Oui, quand je prends le temps de tout ranger, je me sens plus calme, plus légère, et j'ai presque l'impression que mes idées circulent mieux.

C'est pour ça que j'aimerais avoir un espace plus minimaliste. Pas un bureau vide, froid et impersonnel, mais un endroit où il n'y a que l'essentiel : mon ordinateur, un carnet, un stylo, une lampe, un ou deux moniteurs supplémentaires pour travailler de manière plus efficace, un dessous de verre (pour mon café) et bien sûr, un coin réservé à mon chat. Oui, parce que ça, que je le veuille ou non, ça ne changera pas. Il faut toujours qu'à un moment donné de la journée, mon chat saute sur mon bureau, tourne deux trois fois autour de mon ordinateur pour finalement s'installer en boule à côté, ou sur l'imprimante. Cela dit, si j'y réfléchis bien, un bureau avec la hauteur réglable, c'est peut-être un problème. Mon chat va devoir s'adapter. Il fonctionne beaucoup sur automatisme. Mais s'il ne veut pas retomber lamentablement par terre quand il essaiera de monter sur le bureau, il va devoir faire attention et bien évaluer la hauteur. Et comme je connais bien sa capacité, son talent à rater ses sauts (il a déjà glissé plus d'une fois sur mon clavier), je sens que les premières semaines vont être... sportives. Je vous promets une vidéo !

Mais bon, à part le chat, tout ça me semble une bonne idée. Le minimalisme, le bureau assis-debout... Il y a une vraie réflexion derrière tout ça : comment créer un espace de travail

où on se sent bien, concentré, et où on a envie de passer du temps, surtout... parce qu'au final, c'est là où je passe le plus de temps, quand je ne dors pas.

Alors, je me dis qu'investir dans une bonne chaise, dans une table adaptée, c'est un peu comme investir dans ma santé mentale et physique. Une chaise ergonomique, par exemple, ce n'est pas forcément très esthétique. Souvent, elles sont grandes, un peu moches, noires, avec des accoudoirs épais... mais quand on s'y assoit, on comprend. On se dit : « Ah oui, c'est ça, le confort. » Et tout à coup, on réalise à quel point on a passé des années à se tordre le dos sur une vieille chaise de cuisine en se disant que « ça ira bien comme ça ».

Résultat, j'ai commencé à faire quelques recherches, à poser des questions autour de moi, à mettre des posts dans des groupes sur Facebook. J'ai aussi fait des recherches sur Pinterest. Ah, c'est cool, Pinterest, pour ça. Je me retrouve avec plein de photos d'espaces bureau, tous plus jolis les uns que les autres. Ça me donne des idées de ce que j'aime, de ce que je veux, de ce qui me fait envie, et aussi de ce qui ne me plaît pas du tout. Chaque jour, je vais faire un tour sur mon compte et je regarde les photos. Et je rêve. Je prends surtout mon temps, parce que je veux aménager mon bureau de manière optimale. Je veux m'y sentir bien, je veux un espace où je peux respirer, bouger, réfléchir, créer... et pourquoi pas marcher un peu, si vraiment j'y arrive. Et puis, j'en ai marre de voir ces câbles partout, ces fils, ces prises, tous ces trucs qui ne sont pas du tout esthétiques. Bref, je ne veux pas acheter n'importe quoi. J'aimerais que ce soit à la fois confortable et joli, ergonomique et... Et pour une fois j'ai envie de tons clairs. Oui, je ne sais pas pourquoi mais j'en ai marre de ces ordinateurs et de ces écrans noirs... En attendant de trouver la bonne combinaison entre jolis meubles et objets et confort, et aussi de mettre un peu d'argent de côté pour pouvoir réaliser ce projet, je vais aller ranger mon bureau. Je me souviens avoir lu ou entendu un jour, quelque part, que c'était important de ranger son bureau le dernier jour de la semaine, pour bien commencer la semaine suivante. Donc je vais m'y mettre.

Et vous, votre bureau, il ressemble à quoi ? Vous êtes plutôt du genre à tout ranger avant de commencer, ou à travailler au milieu d'une montagne de papiers, de tasses et de post-it ? Parce que je crois qu'on a tous notre manière d'organiser (ou de désorganiser) notre espace. Et c'est peut-être ça, au fond, la vraie ergonomie : trouver la configuration qui nous correspond, qui nous rend efficaces et heureux d'être là, assis (ou debout) devant notre bureau.

The French to Go Podcast is produced by French Carte - Delphine Woda / www.frenchcarte.com, frenchcarte@gmail.com - Sound : <http://www.freesound.org/people/klankbeeld/>



Creative Commons Attribution – NonCommercial NoDerivatives 4.0 International License