

À la recherche du bureau parfait

Dernièrement, j'ai revu une amie que je n'avais pas vue depuis très longtemps. J'avais prévu de passer une heure chez elle, et finalement je suis restée presque cinq heures. On avait beaucoup de choses à se dire. Et vous allez peut-être trouver ça un peu bizarre, mais on a parlé... de nos bureaux ! Oui, toutes les deux, on travaille à la maison, donc on a chacune un coin bureau dans notre appartement. (Enfin, moi, j'ai un vrai bureau, une pièce entière). Elle m'a montré le sien, son bureau, et on a beaucoup discuté. Tout a commencé à cause de sa souris. Pas un vrai animal, bien sûr ! La souris de son ordinateur. Vous savez, l'objet qu'on utilise pour cliquer, ouvrir ou fermer une fenêtre sur l'écran. Vous voyez ? Oui ? Parfait. Alors, mon amie m'a dit qu'elle avait eu mal au poignet - c'est la partie entre la main et le bras - et qu'elle a acheté une souris spéciale, une *souris ergonomique*. Elle est verticale, et ça aide à ne pas avoir mal quand on travaille longtemps. Moi, je ne connaissais pas du tout. Bon, je n'ai pas de douleur pour l'instant, je n'ai pas mal pour le moment, mais je me suis dit que ce serait peut-être une bonne idée. Comme on dit : *mieux vaut prévenir que guérir*. Ça veut dire qu'il vaut mieux éviter les problèmes avant qu'ils arrivent.

Ensuite, elle m'a montré son bureau. Elle a deux écrans, un ordinateur portable sur le côté, et un clavier tout plat. Un écran, c'est comme une télévision, et un clavier, c'est là où il y a les lettres et les chiffres et où on écrit. Et j'ai remarqué quelque chose : son bureau est plus bas que le mien, beaucoup plus bas. Je pense que la hauteur de mon bureau est normale, comme une table de salle à manger, mais le sien est au moins 10 centimètres plus bas. Elle m'a expliqué que c'est mieux pour les bras, les épaules et le dos, parce qu'on ne lève pas les bras pour taper. J'ai trouvé ça intéressant.

Bref, cette longue discussion m'a donné envie de faire des changements chez moi. Depuis quelque temps déjà, je vois sur Instagram et Facebook des vidéos sur les *bureaux assis-debout*. Vous savez, ces bureaux dont on peut modifier la hauteur ? On peut travailler assis ou debout. Et certains mettent même un tapis de course en dessous pour marcher en travaillant ! Oui, oui, je vous promets, ça existe. On voit ces influenceurs très motivés, sur Instagram et Tiktok qui marchent tranquillement en répondant à leurs mails.

Ce serait pratique, non ? Marcher, travailler, faire du sport, tout en restant au bureau. Le rêve ! Enfin, le rêve en théorie... Parce qu'en réalité, je ne suis pas sûre d'être capable de taper un texte sans tomber. Déjà que parfois, je renverse mon café - je fais tomber ma tasse de café sur la table - tout en restant assise... alors debout, en marchant, je ne pense pas que ça va marcher...

Mais l'idée de bouger un peu, elle, me plaît vraiment. Je passe tellement de temps assise. Comme beaucoup de gens, je travaille chez moi, et donc je reste souvent sur ma chaise toute la journée : mes cours sur Zoom, la préparation de mes leçons, un peu d'administration, de communication... et voilà, la journée est déjà terminée. Pour le moment, je n'ai pas de problème de dos, mais je sais bien que la sédentarité, le fait de rester assis trop longtemps, n'est pas bon pour la santé. Alors j'essaie de faire attention : je me lève, je m'étire, je marche un peu dans l'appartement (je vais être honnête - c'est souvent pour aller chercher un café ou quelque chose à manger dans la cuisine). Mais ce n'est pas suffisant. En plus, ma chaise n'est pas parfaite. Elle est correcte, mais pas très confortable. Alors quand je vois toutes ces vidéos avec des gens installés dans de super beaux bureaux (des chaises ergonomiques, des souris ergonomiques, des jolis accessoires, des plantes, des bouteilles d'eau avec une paille), je me dis que je pourrais peut-être améliorer le mien. Je

pourrais faire quelque chose pour que mon bureau soit plus beau.

Parce qu'au fond, un bureau, ce n'est pas juste une table. C'est un peu comme un miroir de notre tête. Quand mon bureau est en désordre, ça veut dire quand il n'est pas rangé, c'est souvent le signe que j'ai trop de choses à faire, trop de stress. Et quand je range, je me sens plus calme, plus concentrée. Un bureau bien rangé, c'est un peu comme un esprit bien rangé.

C'est pour ça que j'aimerais avoir un bureau plus minimaliste. Pas vide, non, mais avec seulement l'essentiel : mon ordinateur, un carnet, un stylo, une lampe, un dessous de verre (pour mon café, évidemment), et bien sûr... un coin pour mon chat. Parce que lui, de toute façon, il monte toujours sur mon bureau. Il tourne un peu autour de mon ordinateur, puis il va dormir en boule à côté de moi ou sur l'imprimante. Mais s'il y a un bureau réglable en hauteur, si je change la hauteur du bureau, comme ça, en plein milieu de la journée, mon chat va devoir s'adapter. Il a déjà du mal à sauter sur le bureau maintenant... alors si la hauteur change, je sens qu'il va avoir quelques problèmes au début. Je vous le promets, si j'achète un bureau comme ça, je fais une vidéo du chat !

Mais bon, à part le problème du chat, tout ça me donne envie de changer mon espace. Je fais des recherches sur Internet, je regarde des photos sur Pinterest. C'est génial pour trouver des idées ! Je découvre plein de bureaux différents, avec des couleurs claires, des plantes, des espaces rangés, bien organisés... Ça me fait rêver. Je veux un espace simple, clair, où je me sens bien, où je peux réfléchir, créer, et peut-être marcher un peu, qui sait ? Et puis, j'en ai marre de tous ces câbles et fils partout. Ce n'est pas joli du tout. J'aimerais un bureau propre, sans désordre, mais aussi confortable. Pas juste esthétique, mais agréable à utiliser. Et cette fois, je veux de la lumière, du blanc, du beige, J'en ai assez du noir et du gris !

En attendant d'avoir le bureau parfait, je vais déjà commencer par le ranger. Je me souviens avoir lu un jour qu'il fallait toujours ranger son bureau le dernier jour de la semaine, pour bien commencer la suivante. Je crois que je vais suivre ce conseil.

Et vous, votre bureau, il est comment ? Vous le rangez toujours avant de commencer votre journée, ou vous aimez travailler dans le désordre ? Peut-être qu'en réalité, la vraie ergonomie, c'est juste ça : aménager notre bureau pour être plus efficace et heureux, assis ou debout, toute la journée.

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