



## *L'habitat:* UNE NOUVELLE SOURCE D'ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL ?



À cause de la crise sanitaire et du confinement idoine, le logement s'est invité dans la vie professionnelle, nécessitant parfois un nouvel aménagement. Entre la créativité féconde des éditeurs de meubles et la capacité des uns et des autres à se réapproprier leur lieu de vie, l'habitat est devenu un enjeu de bien-être.

Par Philomène Nwall-Galen. © Photos : DR.



**L**a crise sanitaire que nous traversons depuis plus d'un an avec les conséquences dramatiques que l'on connaît, a totalement changé notre vision de la vie et modifié nos habitudes. À commencer par le vocabulaire: dorénavant il faut intégrer de nouvelles notions comme « attestation », « confinement », « commerces essentiels et non essentiels » ou encore « télétravail ». Mais aussi adopter de nouvelles attitudes: « gestes barrières », « distanciation sociale » ou « gel hydroalcoolique ». Un jargon auquel il va falloir s'habituer car à en croire les spécialistes « nous allons devoir apprendre à vivre avec ce virus », comme l'expliquait encore récemment un médecin sur un plateau de télévision.

Quoi qu'il en soit, s'il est un univers qui a bien été chambardé dans notre environnement immédiat, c'est celui de notre logement. En effet, des millions de travailleurs ont dû, du jour au lendemain, effectuer leur tâche depuis leur domicile car pour freiner la circulation de ce fichu virus, les autorités n'avaient alors qu'une option: limiter les déplacements des populations. Et cela a porté ses fruits. Mais, pour des millions de travailleurs ce fut le début d'une nouvelle vie. Un défi pour les parents de jeunes enfants de travailler avec le brouhaha de ces derniers en fond sonore, gérer le temps de travail de sorte que ce dernier n'empiète pas sur la vie de famille et quand bien même on vivrait seul, savoir se déconnecter n'était pas tout aussi aisé!

#### RÉAMÉNAGER SON INTÉRIEUR

En effet, nous ne sommes pas tous égaux face au

télétravail car certains disposent d'un « vrai bureau » alors que d'autres doivent aménager un espace de travail. Privés de voyages, les Français ont dû se réinventer, (re)découvrir leur domicile. **Quitte à vivre chez soi tout en y travaillant, autant l'aménager de manière efficiente** car si jusqu'ici, on y passait que la nuit et certains week-ends, avec la célèbre limitation des 10 km autour de son domicile, nous étions contraints de passer beaucoup plus de temps chez nous! Confortablement installé dans un canapé, son ordinateur portable sur les genoux ou installé sur la table de la salle à manger, voire sur l'îlot central de la cuisine, à chacun sa méthode et son style pour travailler sereinement. Heureux ceux qui ont une maison car ils disposent de suffisamment de place. Et quand en plus, la maison a un grenier aménagé, un jardin et/ou une cour, le confinement et le télétravail deviennent plus supportables. Certains y ont tellement pris goût qu'ils en sont à appréhender le retour en « présentiel » au bureau...

Quoi qu'il en soit, en télétravail, si vous disposez des outils technologiques nécessaires votre « espace de travail » à la maison doit absolument s'effectuer dans les meilleures conditions pour vous et repose sur trois piliers: le confort, le calme et la sérénité. Pour cela, veillez à ce que votre bureau et votre ordinateur soient à la bonne hauteur. Adoptez une bonne posture de sorte que le dos, les jambes, les bras ou les épaules n'en souffrent pas. Vous pouvez ainsi étudier la possibilité de vous équiper d'un fauteuil et d'une souris ergonomiques (votre entreprise peut financer en partie cet achat), qui évitent les douleurs



**1/La table basse Basile - Camif Édition** - est réalisée à partir de chêne brun français issu de forêt gérée durablement.

**2/Cuisine Calypso - Conforama** Une grande modularité avec plusieurs hauteurs et profondeurs, un large choix de matériaux et une large palette de couleurs de caissons et plans de travail.

**3/Suspension Pampa - Miliboo** La lumière donne le ton d'un séjour, d'une chambre ou encore d'une salle à manger.

**4/Canapé Arcachon - Simon-Simone.** En lin, 2 à 5 places - Fixe ou convertible. Fabriqué en France. Existe en 4 longueurs.

**5/Canapé Olivier - Camif Édition.** Fabriqué en France, il a une ligne contemporaine, son revêtement est 100 % polyester recyclé et sa mousse est à base d'huiles végétales.



dans le poignet. « Pensez également à faire des pauses régulières. Bougez et marchez! », explique un médecin.

#### BIEN CHEZ SOI ET BIEN INSTALLÉ

Toutefois, le confinement a eu paradoxalement un effet positif inattendu sur le moral des Français: **l'envie irrésistible de réaménager son lieu de vie, voire de le rénover.** Les grandes surfaces de bricolage ainsi que les éditeurs de mobilier ont ainsi vu leur chiffre d'affaires augmenter considérablement, et les designers ont redoublé d'ingéniosité en proposant des meubles inventifs pour faire rimer télétravail avec confort: entre les bureaux flexibles d'Ikea, les tables escamotables, le recyclage de la vieille table de grand-maman que l'on avait rangée au grenier ou au fond du garage, les idées ne manquent pas pour s'offrir un bureau (meuble) à moindres frais et mener à bien son travail à la maison. En dehors des désormais célèbres réunions en visioconférence avec « Teams » ou « Zoom », travailler en pyjama est devenu la norme. Or, les psychologues interrogés à ce sujet conseillent de ne pas rompre ses habitudes car cela aurait un effet dévastateur sur notre psychisme. Ils recommandent notamment de garder le rituel: prendre le petit-déjeuner, se brosser les dents et surtout s'habiller comme si l'on allait se rendre au bureau, sans oublier de prendre une pause déjeuner, et - plus facile à dire qu'à faire: arrêter de travailler à l'heure légale. Mais nous savons tous que cela n'est pas toujours possible.

En appartement ou en maison, nombre d'entre

nous ont trouvé des parades pour se sentir bien chez eux comme créer des séparations d'espaces avec paravents notamment, question de dissocier l'espace travail de l'espace vie en famille. Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez aussi opter pour des solutions déco qui vous permettront de vous isoler un peu (plantes, rideau, étagère...). L'avantage de travailler chez soi est de pouvoir y apporter sa touche personnelle alors faites-vous plaisir: lampes, cadres photos, objets déco... et pourquoi pas une nouvelle couleur sur le mur accent! Et quand vient l'heure de retrouver son lit, télétravail ou pas, le plaisir est toujours le même: s'enrouler dans des draps frais et confortables.

Autre effet positif du confinement plus inattendu celui-là, l'exode urbain. Beaucoup de nos compatriotes ont quitté le centre-ville pour se mettre au vert à la campagne dans un logement plus grand car qu'on le veuille ou non, le télétravail implique très souvent des mètres carrés en plus. Le résultat? Certains villages reprennent carrément vie car lorsque des familles s'installent, les commerces de proximité rouvrent ou se créent.

Sur un autre registre, la toile a vu fleurir les « coachs » en tout genre: développement personnel, cuisine, décoration intérieure et que sais-je encore, dans un seul but: nous faire oublier que nous étions confinés. Et quand le 9 mai dernier, toutes ces mesures de restriction ont été levées (excepté le couvre-feu à 19h qui sera allégé au fur et à mesure de la baisse de malades en réanimation), les Français se sont déplacés en masse sur toute l'étendue du territoire. ●



9

**6-7/Parure de lit Chandernagor - Alexandre Turpault** - en satin de coton bio imprimé « Perse ». (2 taies + 1 housse de couette).

**8/Taie d'oreiller Quintessence - Alexandre Turpault** en satin de coton imprimé « Arbre de Vie ». Elle s'orne d'un volant piqué, d'une insertion ruban tressé et d'un double rabat.

**9/Paravent japonais en bois et papier IKUYO - Miliboo.** Avec sa structure en bois naturel, ses panneaux en papier renforcé et son look discret, il est idéal pour créer une séparation dans une grande ou une petite pièce.

