

Mon environnement favorise-t-il la performance ?

Le Guide pour un confort optimal au poste de travail : Auto-évaluation et recommandations de réglage





1. Bruit et concentration

En fin de journée :

- Je suis régulièrement dérangé(e) par les conversations de mes collègues.
- Le téléphone des autres me déconcentre.
- Je dois mettre un casque pour réussir à travailler.
- Je perds souvent le fil de ma réflexion à cause du bruit.
- J'ai du mal à trouver un endroit calme pour me concentrer.

Résultat : Si 2 cases ou plus sont cochées, votre environnement sonore peut nuire à votre concentration et à votre efficacité.

Recommandation : Créer des zones calmes, intégrer des solutions acoustiques (panneaux, cloisons, mobilier absorbant) et différencier les espaces collaboratifs des espaces de concentration.

2. Éclairage

En fin de journée :

- Je ressens une fatigue visuelle.
- J'ai souvent des maux de tête.
- Mon écran est gêné par des reflets.
- Je trouve mon bureau trop sombre ou trop lumineux.
- Je change souvent la luminosité de mon écran.

Résultat : Si 2 cases ou plus sont cochées, l'éclairage mérite probablement d'être optimisé.

Recommandation : Favoriser la lumière naturelle, limiter les reflets et compléter avec un éclairage adapté à chaque activité.

3. Température et qualité de l'air

En fin de journée :

- J'ai régulièrement trop chaud ou trop froid.
- L'air me semble lourd.
- Je ressens une sensation de fatigue inhabituelle.
- Je dois ouvrir souvent la fenêtre pour être bien.
- Certaines odeurs sont gênantes.

Résultat : Si 2 cases ou plus sont cochées, votre confort thermique ou la qualité de l'air peuvent être améliorés.

Recommandation : Optimiser la ventilation, renouveler l'air, contrôler la température et intégrer davantage de végétation.



Astuce de Poulpi : Pour une tâche qui demande une forte concentration ou un appel confidentiel, privilégiez un espace isolé ou une cabine acoustique.



4. Organisation des espaces

En fin de journée :

- Je suis souvent interrompu(e).
- Les passages devant mon bureau sont fréquents.
- Je manque d'intimité pour certaines tâches.
- Les espaces ne correspondent pas aux usages.
- Je ne sais jamais où aller selon le travail à réaliser.

Résultat : Si 2 cases ou plus sont cochées, l'organisation des espaces peut être repensée.

Recommandation : Créer des espaces différenciés selon les usages : concentration, collaboration, échanges informels, confidentialité.

5. Circulation et déplacements

En fin de journée :

- Je contourne régulièrement des obstacles.
- Les circulations sont encombrées.
- Les imprimantes ou équipements sont mal placés.
- Les déplacements prennent du temps.
- Les allées sont trop étroites.

Résultat : Si 2 cases ou plus sont cochées, les flux de circulation peuvent être optimisés.

Recommandation : Fluidifier les déplacements, rapprocher les équipements les plus utilisés et libérer les axes de circulation.

6. Espaces collaboratifs

En fin de journée :

- Les réunions improvisées dérangent les autres.
- Nous manquons d'espaces pour échanger rapidement.
- Les salles de réunion sont difficiles à réserver.
- Les espaces favorisent peu le travail en équipe.
- Les échanges se font souvent dans les couloirs.

Résultat : Si 2 cases ou plus sont cochées, vos espaces collaboratifs peuvent être mieux adaptés.

Recommandation : Créer différents espaces de réunion selon les besoins : échanges rapides, créativité, confidentialité ou réunions formelles.



Astuce de Poulpi : Grâce à un mobilier modulable, un même espace peut se transformer en quelques minutes selon les besoins de l'équipe : réunion, échange, créativité, concentration.



7. Bien-être au quotidien

En fin de journée :

- Je termine souvent la journée fatigué(e).
- Je manque d'énergie dès le début d'après-midi.
- Je ressens du stress lié à mon environnement.
- Je n'ai pas d'endroit agréable pour faire une pause.
- Mon espace de travail ne donne pas envie d'y passer la journée.

Résultat : Si 2 cases ou plus sont cochées, votre environnement de travail peut avoir un impact sur votre bien-être.

Recommandation : Améliorer les espaces de pause, intégrer davantage de confort, de végétation, de lumière et créer un environnement agréable à vivre.

Synthèse de votre diagnostic

- ✔ **0-7 cases cochées** Votre environnement semble globalement favorable au bien-être et à la performance.
- **8-14 cases cochées** Quelques améliorations permettraient de renforcer le confort et l'efficacité de vos équipes.
- **15-21 cases cochées** Votre environnement présente plusieurs irritants susceptibles d'impacter la concentration, la motivation et la performance.
- **22+ cases cochées** Votre environnement de travail mérite une analyse approfondie afin d'identifier les leviers d'amélioration les plus pertinents.

Le saviez-vous ?

Un environnement de travail performant ne se résume pas au mobilier. L'acoustique, la lumière, la circulation, les espaces collaboratifs, la qualité de l'air et l'organisation des lieux influencent directement la concentration, la fatigue, l'engagement et la qualité des interactions. Les irritants du quotidien, souvent perçus comme anodins, représentent des centaines de micro-interruptions chaque semaine. Les identifier puis les corriger permet d'améliorer durablement le confort tout en renforçant la performance collective.

Besoin d'aide ?

Nos experts vous accompagnent dans l'analyse de votre environnement de travail afin d'optimiser le confort, les usages et la performance de vos espaces. Contactez-nous pour un diagnostic sur site.



Astuce de Poulpi : Une pause est plus efficace lorsqu'elle se fait hors du poste de travail. Profitez d'un espace convivial pour vraiment déconnecter.