

EPSILON

AOÛT 2021 | APPRENDRE EN TOUT CONFORT





SARAH PITRE

Ergothérapeute à la clinique Ergothérapie de l'Estrie

Diplômée de l'Université de Sherbrooke, Sarah a complété sa maîtrise en ergothérapie en 2011. Elle travaille à la clinique Ergothérapie de l'Estrie depuis. La clinique offre des services de réadaptation à une clientèle adulte. Sarah poursuit actuellement son certificat d'études supérieures en ergonomie à temps partiel.

AMÉNAGER UN ESPACE DE TRAVAIL ERGONOMIQUE POUR LA RENTRÉE

La vie étudiante a pris différentes formes dernièrement. Que vos cours soient à distance ou en présentiel la session prochaine, vous continuerez certainement à étudier à la maison. Créer un espace confortable pour effectuer vos travaux scolaires est donc essentiel. Un environnement ergonomique favorise le confort physique, la concentration et l'apprentissage. D'où l'importance d'adopter de bonnes pratiques ergonomiques, et ce, dès un jeune âge. Alors que le corps est en croissance, développer de bonnes habitudes de travail peut éviter bien des problèmes posturaux. Voici quelques étapes à suivre pour aménager un espace de travail ergonomique :

Premièrement, trouvez un espace approprié pour vos études. Il est important d'avoir un espace consacré aux études afin de créer une séparation entre l'école et la maison. Si vous le pouvez, évitez de travailler dans un espace commun et animé comme la cuisine. Il est préférable d'opter pour un espace tranquille afin de favoriser la concentration. La chambre est également une pièce à éviter. Travailler dans votre chambre peut augmenter votre niveau de stress et perturber votre sommeil. Si votre espace est restreint et que vous devez aménager votre espace de travail dans l'une de ces pièces, essayez d'établir une coupure physique à l'aide d'un paravent ou de rideaux, par exemple.

Deuxièmement, prenez le temps d'identifier vos besoins. Réfléchissez à votre méthode de travail et au matériel que vous utilisez pour vos études.

Si vous travaillez uniquement à l'ordinateur, par exemple, vous n'avez probablement pas besoin d'un grand bureau, alors que si vous utilisez beaucoup de documents papier, une grande surface de travail conviendra mieux. Avez-vous besoin de plus d'un moniteur? Préférez-vous travailler en position assise, debout, ou un mélange des deux? Ce sont toutes des questions pertinentes à vous poser avant d'aménager votre espace de travail. Vous saurez ainsi quel équipement vous convient le mieux.

Troisièmement, choisissez votre équipement en fonction de vos besoins et du matériel que vous avez en votre possession. Si vous travaillez à l'aide d'un ordinateur portable, évitez de l'utiliser comme ordinateur principal sur de longues périodes. En effet, compte tenu de sa taille compacte, il est difficile de maintenir une bonne posture de travail et il ne devrait donc pas être utilisé seul plus de deux heures consécutives. Procurez-vous plutôt un clavier, une souris et un support pour ordinateur portable ou un moniteur. Gardez également votre taille à l'esprit. Si vous êtes grand ou grande, cherchez une chaise dont le siège et le dossier sont d'une longueur et d'une hauteur appropriées et assurez-vous de trouver un bureau assez haut. Vérifiez également que votre chaise s'élève à la bonne hauteur. Si, au contraire, vous êtes petit ou petite, vous aurez probablement besoin d'une chaise dont le siège est plus court que la moyenne et d'un bureau plutôt bas. Vous pouvez également vous procurer un repose-pieds au besoin. Évidemment, plus votre équipement est réglable, plus vous pourrez l'ajuster selon vos besoins par la suite.

Un bureau assis-debout peut être une bonne solution. Il s'ajuste précisément et vous permet de changer de position facilement.

Quatrièmement, ajustez votre équipement! Prenez le temps d'ajuster tous les réglages de votre chaise. Réglez votre bureau et votre moniteur à la bonne hauteur. Si vous utilisez un ordinateur portable, surélevez-le et utilisez votre clavier externe ou installez un moniteur afin de pouvoir travailler confortablement. Vous pouvez même combiner

ces solutions et utiliser deux écrans. Assurez-vous alors qu'ils sont à la même hauteur. Si vous utilisez vos deux écrans à la même fréquence, placez-les côte à côte. Si vous avez un écran principal, centrez ce dernier devant vous et placez le second de côté. Le but est d'éviter de répéter fréquemment les mêmes mouvements du cou. Pour ce qui est de votre surface de travail, assurez-vous de placer toutes les fournitures dont vous avez besoin à portée de main. Consultez l'illustration suivante pour vous aider à ajuster votre poste de travail :





UNIVERSEL SKU 65867

Enfin, n'oubliez pas de bouger! Même avec le meilleur aménagement ergonomique, rester en position statique longtemps est exigeant pour le corps et les yeux. Accordez-vous des micropauses d'environ 30 secondes toutes les 30 minutes afin de faire circuler le sang et de réduire les inconforts. Pour diminuer les risques de fatigue visuelle, vous pouvez suivre la règle du 20-20-20 : regardez à une distance de 20 pieds pendant 20 secondes toutes les 20 minutes.

L'ergonomie ne touche pas seulement l'aménagement de votre espace de travail. Il est important de

prévoir à l'horaire des périodes de loisirs, de faire de l'activité physique, et de limiter votre temps d'écran en dehors des cours. Assurez-vous également que vos tâches soient bien réparties dans votre journée pour favoriser la motivation et minimiser le stress. En adoptant ces pratiques ergonomiques, vous prenez de bonnes habitudes qui vous seront utiles tout au long de votre vie.

**Sarah Pitre, ergothérapeute à la clinique
Ergothérapie de l'Estrie**

APPRENDRE EN TOUT CONFORT

La nouvelle année scolaire approche à grands pas, ce qui signifie que les parents, les étudiants et les enseignants partout dans le monde se préparent à la possibilité d'une nouvelle expérience d'apprentissage hybride. Nous ne pouvons pas prédire l'avenir, mais nous savons que disposer d'un poste de travail ergonomique pour étudier sera essentiel dans tous les cas. Préparez-vous à vous laisser inspirer par les solutions d'apprentissage à domicile confortables et élégantes présentées dans ce numéro.

PRO-VEGA SKU 130852





TABLE DES MATIÈRES

APPRENDRE EN TOUT CONFORT

10	Créez un coin d'étude à votre enfant pour la rentrée scolaire
14	4 trucs pour maîtriser l'apprentissage en ligne
18	Des designs inspirants pour vous motiver alors que vous étudiez à la maison
22	Petits bureaux, grands objectifs
30	Espaces d'apprentissage ingénieux

MISSION: Créer du contenu et des images inspirés, sophistiqués et cultivés sur les dernières tendances dans le monde de l'ameublement, du design et de la décoration de la maison et du bureau. *

COMITÉ EXÉCUTIF: Myriam Bilodeau, Robert Blais, Isabelle Leclerc, Gabrielle Stalker

COMITÉ DE RÉDACTION: Chloé Pinard, Gabrielle Stalker

CONCEPTION GRAPHIQUE: Kléo Beausoleil

DIRECTION ARTISTIQUE: Myriam Bilodeau, Isabelle Leclerc

ONT CONTRIBUÉ À CE NUMÉRO: Tracy Connery, Louis-Paul Couture, Elizabeth Doyon, David Laframboise, David Montminy, Ismail Rebbane, Albina Retyunskikh

*Les opinions exprimées dans ce numéro ne reflètent pas nécessairement celles de Bestar (bestar.ca et bestar.com).



PRO-CONCEPT PLUS SKU 110895-17



I3 PLUS SKU 160852

Créez un coin d'étude à votre enfant pour la rentrée scolaire

Cherchez-vous un projet intéressant à entreprendre avec votre enfant ? Créez un coin d'étude inspirant et productif qui contribuera à sa réussite ! Peu importe le niveau de scolarité de votre enfant, de la maternelle à l'université, un espace personnel consacré à l'étude peut fournir la structure et l'inspiration nécessaires pour que votre enfant se dépasse.

Depuis le début de la pandémie, les écoles ont mis en place différents modes d'étude, sur place, à distance, et diverses déclinaisons. Un coin d'étude personnel avec un poste de travail organisé peut faire la différence entre une année scolaire productive et agréable, et une année d'autant plus stressante et désordonnée.

Bien qu'il n'existe pas un coin d'étude qui convient à tout le monde, grâce aux observations de votre enfant et à ces suggestions, vous pourrez créer un espace pour l'étude et les devoirs bien mieux adapté que la table de la cuisine.



Choisissez un emplacement

Au fil du temps, un espace dédié à l'étude encourage votre enfant à développer un état d'esprit approprié lorsqu'il entre dans cet espace. Le fait d'amorcer rapidement la concentration aide l'élève à se lancer plus vite, avec une meilleure motivation et moins de distractions. Se déplacer d'un endroit à l'autre nécessite un temps d'adaptation, de traitement et de reprise de concentration à chaque fois. Avoir un espace spécifique où votre enfant peut établir une routine et un flux de travail permet de réduire considérablement les pertes de temps et d'énergie.

Donnez le ton

Votre enfant est-il ou est-elle à l'aise dans un environnement animé et peu distrait par le bruit? Ou, au contraire, votre enfant ne peut se concentrer qu'en étant seul ou seule dans un espace silencieux? Pour l'enfant qui préfère l'agitation, un emplacement près de la cuisine ou de la salle familiale pourrait être une bonne solution. Pour l'élève solitaire, il est préférable de prévoir une séparation

pour éviter les interruptions, loin des endroits les plus fréquentés de la maison.

Pensez à l'ergonomie pour étudier sainement

Si vous voulez soutenir votre enfant dans ses habitudes d'étude, le confort est essentiel pour favoriser la concentration et la productivité. Cherchez un bureau d'ordinateur et une chaise qui offrent une bonne ergonomie. Un bureau de conception ergonomique lui permettra de s'asseoir et de travailler, pendant des heures bien souvent, sans douleur ni inconfort.

Idéalement, optez pour un bureau d'ordinateur et une chaise de qualité qui offrent des caractéristiques réglables pour s'adapter au corps de votre enfant et leur permettre d'adopter une bonne posture. Lorsque votre enfant est en position assise, il ou elle devrait être capable de déposer ses coudes sur son bureau sans courber les épaules. Ses pieds devraient reposer à plat sur le sol. Pour les jeunes enfants, vous pouvez placer un oreiller sur le siège et une

boîte sous leurs pieds pour un plus grand confort. Choisissez également un bureau qui offre suffisamment d'espace de rangement et une vaste surface de travail afin que votre enfant puisse étaler ses affaires et que son bureau ne soit pas envahi de piles de papier.

Soyez confortable, mais pas TROP confortable!

Les travaux scolaires peuvent être faits en pyjama à la maison, les gens en télétravail le font tout le temps. Certains parents, en revanche, demandent à leurs enfants de faire leurs devoirs dans leurs vêtements de la journée. Tout dépend de l'enfant et de sa façon d'apprendre. En plus de fournir un endroit qui favorise une étude efficace, ou la concentration et la vivacité d'esprit rencontrent la détente, assurez-vous que votre enfant est suffisamment à l'aise afin de réduire les distractions. Cependant, évitez le genre de confort qui rend votre enfant léthargique ou qui l'endort.

« Un bureau de conception ergonomique lui permettra de s'asseoir et de travailler, pendant des heures bien souvent, sans douleur ni inconfort. »



UNIVERSEL SKU 165856

Favorisez la lumière naturelle

En tant qu'êtres humains, nous recherchons la lumière naturelle. Certes, la lumière du jour se fera plus rare alors que nous laisserons l'été derrière nous, mais votre enfant pourra profiter d'autant de lumière naturelle que possible si son bureau est situé près d'une fenêtre. La lumière provenant de l'extérieur est l'une des meilleures sources de lumière dans tout espace de travail, que ce soit pour étudier, travailler, ou autre. Vous n'avez qu'à demander à quiconque travaillant durant de longues périodes sous un éclairage fluorescent. Le coin d'étude de votre enfant n'a pas de fenêtre? Placez un miroir de façon à ce qu'il reflète la source de lumière naturelle la plus proche dans la pièce. Mieux vaut un peu de lumière naturelle que pas du tout. Si la lumière naturelle fait défaut, optez pour des lampes qui reproduisent la lumière du soleil.

Faites le plein de fournitures

Avant la première journée d'école, les magasins regorgent de fournitures scolaires à des prix avantageux. Assurez-vous d'équiper l'espace de travail de votre enfant avec tout ce dont il ou elle pourrait avoir besoin pour réaliser ses travaux scolaires. Une calculatrice? Une règle ou un ensemble de géométrie? Différentes feuilles et cahiers? Veillez à ce que ses fournitures soient à portée de main et en quantité suffisante pour que votre enfant se concentre sur sa tâche sans perdre son élan en cherchant des objets.

Truc : offrez un calendrier ou un agenda à votre enfant pour l'aider à rester sur la bonne voie et lui permettre de consulter ses tâches rapidement et facilement.

Maintenez un espace ordonné

Avoir un emplacement pour tout ranger permettra à votre enfant de trouver facilement ce dont il ou elle a besoin au moment voulu. Utilisez des boîtes et des bacs décoratifs ou des organisateurs dans les tiroirs et les armoires, par exemple.

Plus vous disposez d'espace de rangement, moins vous dépensez de temps à d'énergie à chercher ce dont votre enfant a besoin pour réaliser ses travaux.

Classer les fichiers informatiques fait également partie de l'organisation. Passez en revue avec votre enfant comment enregistrer des documents, créer et classer des fichiers, et comment nommer correctement ses dossiers électroniques pour l'aider à gagner un temps précieux lorsqu'il ou elle travaille à l'ordinateur. C'est un bon apprentissage qui lui sera utile au-delà de son parcours scolaire.

Personnalisez le coin d'étude

Décorez pour inspirer et motiver votre enfant — laissez-le ou laissez-la personnaliser son coin d'étude. Les affiches, les photographies, les œuvres d'art ou tout ce qui a une signification pour votre

enfant l'aideront à aimer cet espace qui le motive et qui l'inspire chaque jour. N'oubliez pas d'y ajouter des plantes! Elles peuvent améliorer la qualité de l'air en plus d'apporter un sentiment de quiétude et de sérénité à l'espace

Éliminez les distractions électroniques

Enfin, éteignez ou confisquez le cellulaire de votre enfant et les autres appareils électroniques qui ne lui sont pas utiles pour effectuer ses travaux. Le cellulaire est l'une des plus grandes distractions quand vient le temps d'étudier efficacement. Le simple fait de savoir qu'il se trouve à proximité peut être une source de distraction. N'autorisez qu'une douce musique ambiante, voire aucune, pendant les heures de devoirs pour aider votre enfant à se concentrer.

TALITA SKU 104400





SOLAY SKU 29400

4 trucs pour maîtriser l'apprentissage en ligne

Nous savons tous à quel point la dernière année a été difficile. Le mode de vie de chacun et de chacune a changé drastiquement. Pour les étudiants et les étudiantes, le passage vers l'apprentissage en ligne a été, et demeure, compliqué. Passer de l'école à l'école à la maison en si peu de temps a été une transition difficile. Puisqu'ils et elles doivent assumer davantage leurs études, les étudiants et les étudiantes doivent changer leur façon d'apprendre.

Il existe de nombreuses façons de faciliter l'apprentissage en ligne. D'une bonne organisation à la prise de pauses, il est essentiel de connaître les meilleurs trucs et astuces qui vous aideront à maîtriser cette situation d'école à la maison qui se poursuit pour la plupart des étudiants et étudiantes.

Choisissez le bon poste de travail

Créer un espace de travail spécifique est essentiel pour être productif ou productive pendant l'école à la maison. Si vous savez que vous n'avez pas besoin de beaucoup d'espace, choisir un bureau compact est probablement la meilleure solution pour vous. Cependant, si vous préférez étaler vos notes, vous aurez peut-être besoin d'un bureau plus spacieux. Pour certains, avoir toutes ses notes à disposition au moment de rédiger un travail ou d'étudier pour un examen est crucial. Quoi qu'il en soit, trouver le bureau parfait est un bon point de départ. Pour les étudiants et les étudiantes, un petit bureau comme un bureau sans caisson ou une table de bureau est idéal. Ces bureaux sont compacts, ils conviennent donc à toutes les pièces, aussi petites soient-elles.

Une autre caractéristique importante lorsque vous aménagez un espace de travail est le confort. Procurez-vous une bonne chaise qui améliorera



UNIVERSEL CHA-REG21038

vosre posture et qui soulagera les tensions dans votre corps. L'inconfort peut apparaître rapidement si vous êtes constamment courbé. Essayez de vous rappeler de vous asseoir droit plus souvent.

Vous devriez également organiser votre espace. Car, un bureau désordonné est synonyme d'un esprit désordonné. Connaître l'emplacement de vos biens vous aidera à maintenir votre concentration. Envisagez également d'ajouter de l'espace de rangement à votre bureau. Une huche, par exemple, est une excellente solution qui vous permet de tirer le meilleur parti de l'espace vertical de votre pièce. Si vous préférez une solution qui vous permet de classer vos documents, pourquoi ne pas opter pour un caisson mobile? Ces petits classeurs géniaux se déplacent où vous le voulez à l'aide de roulettes et s'insèrent généralement parfaitement sous un bureau. Ainsi, toutes vos fournitures et vos notes auront leur place. L'organisation est bien plus simple lorsque vous disposez de l'espace de rangement approprié. Séparer l'espace où vous apprenez et l'espace où vous vous divertissez

pourrait aussi être une bonne idée. Vous entraînez ainsi votre cerveau à reconnaître quand vient le temps d'apprendre et quand est venu le moment de vous détendre. C'est une des raisons pour lesquelles étudier de votre lit n'est peut-être pas la meilleure des idées. Votre cerveau aura plus de mal à ralentir quand vous vous coucherez puisque vous aurez travaillé de ce même endroit toute la journée.

Éloignez les distractions

L'une des plus grandes difficultés de l'apprentissage en ligne est probablement d'éviter les distractions. Lorsque vous êtes à la maison, les distractions sont présentes partout. Normalement, quand vous êtes physiquement en classe, vous pouvez résister à la tentation de regarder votre téléphone. Pendant l'école en ligne, il est si facile de prendre votre téléphone pour naviguer sur les réseaux sociaux ou jouer à des jeux pendant les cours... Personne ne vous voit après tout.

L'apprentissage en ligne est également bien moins stimulant que l'apprentissage présentiel.

Il est plus difficile de vous sentir concerné ou concernée quand vous n'avez pas l'impression que votre enseignant ou votre enseignante vous regarde réellement. Le meilleur truc, que vous aurez peut-être du mal à adopter, est d'agir comme si votre cours se déroulait en présentiel. Essayez de déposer votre téléphone à un endroit où vous n'y aurez pas facilement accès. Ne naviguez pas sur différents sites Web. Ce que vous ne feriez pas en classe, ne le faites pas à la maison.

Si vous avez toujours du mal à maintenir votre concentration par vous-même, il existe plusieurs autres solutions. Vous pouvez trouver des applications pour votre téléphone ou des extensions pour votre navigateur qui vous empêchent d'aller sur certains sites. Vous en trouverez certainement

une qui vous aidera à rester productif ou productive pendant vos journées d'apprentissage en ligne.

Préparez votre horaire

Bien entendu, les horaires ne conviennent pas à tout le monde. Toutefois, ils peuvent vous aider à respecter plus efficacement toutes vos échéances. En établissant un horaire, vous pouvez vous tenir pour responsable si vous remettez quelque chose en retard. Tout comme vous devriez organiser votre espace et vos biens, il est essentiel d'organiser votre temps. Les horaires vous permettent non seulement de savoir quand vos examens ont lieu, mais vous pouvez aussi les utiliser pour savoir quand faire vos devoirs, vos lectures, et plus encore. Avez-vous essayé les listes de choses à faire ?



Elles représentent un excellent moyen de ne pas oublier vos tâches. De plus, cocher l'une des tâches de votre liste peut se révéler très gratifiant. Il est toujours agréable de savoir que vous êtes à un pas de plus de finir votre travail.

Un bon moyen de vous assurer de ne jamais manquer un cours est d'avoir différentes alarmes pour chacun d'entre eux. Ainsi, vous n'êtes pas nécessairement obligé de savoir quand vos cours ont lieu. C'est une information de moins à retenir, vous permettant ainsi de vous concentrer sur autre chose.

Vous pourriez également essayer de planifier votre journée par plages horaires. Vous pouvez définir les moments où vous devez travailler. Ainsi, votre horaire vous montrera aussi les moments où vous êtes libre. Vous pourrez ensuite organiser vos autres activités afin de profiter de votre temps libre.

Prenez une pause

Nous avons exploré les moyens d'être plus efficace pendant l'apprentissage en ligne. Ces trucs et astuces vous aideront assurément à augmenter votre productivité. En revanche, si vous ne faites qu'étudier, vous atteindrez rapidement votre limite. Il est tout aussi important de prendre des pauses. Si vous vous concentrez trop longtemps sur un travail ou un examen, vous risquez de vous frustrer. Comme nous l'avons mentionné, une fois que vous avez complété votre temps d'étude, vous devriez faire quelque chose de différent. Avez-vous pensé sortir pour bouger un peu, par exemple? L'activité physique aide votre cerveau à être efficace en temps voulu. Il est aussi important de prendre l'air quand vous le pouvez! Rester à l'intérieur pendant de longues périodes peut nuire à votre santé physique et mentale.

Vous devriez également essayer de rester en contact avec vos amis et amies quand vous le pouvez. Selon l'endroit où vous vivez, il peut être difficile de les voir en personne en ce moment. Cela dit, il existe plusieurs façons de communiquer en ligne, telles



BUREAU : I3 PLUS SKU 160853

HUCHE : I3 PLUS SKU 160521

que les vidéoconférences. Discuter et passer du temps avec vos proches quand vous le pouvez est important. Être productif ou productive à l'école est plus facile si vous savez qu'étudier n'est pas votre seule occupation.

L'apprentissage en ligne n'est pas simple. La plupart d'entre nous sont prêts à faire n'importe quoi pour faciliter un tant soit peu la situation. Ces trucs vous aideront à améliorer votre productivité pendant l'école à la maison. Ils constituent le meilleur moyen de réussir votre apprentissage en ligne!

Bonne chance!



DAYTON SKU 88420

Des designs inspirants pour vous motiver alors que vous étudiez à la maison

Comment gérer les études à la maison ? C'est l'une des questions que plusieurs se posent ces temps-ci, et bien qu'il n'y ait pas qu'une seule réponse claire, il existe plusieurs moyens de renforcer votre motivation lorsque vous étudiez à la maison. Décorer et personnaliser son coin d'étude est un moyen amusant et différent de trouver l'inspiration.

Un espace de travail inconfortable et ennuyeux peut drainer votre énergie et avoir des effets négatifs sur votre productivité. Un environnement qui vous ressemble et qui suscite la joie, en revanche, peut vous aider à trouver le bonheur et la motivation lorsque vous étudiez à la maison!

Choisir un siège côté fenêtre

Ce n'est pas pour rien que la plupart des gens préfèrent un siège côté fenêtre à un siège côté couloir; il ne faut jamais sous-estimer le pouvoir d'une belle vue! Si vous avez une fenêtre qui donne sur un paysage urbain ou un parc, ou simplement sur les arbres dans votre cour, profitez-en!

Les gens qui ne bénéficient pas de suffisamment de lumière naturelle ou d'une vue agréable sont plus susceptibles de ressentir l'épuisement et la morosité. La possibilité de regarder à l'extérieur et de voir la nature ou des gens peut être une bonne source d'inspiration pendant que vous étudiez.

Donc, si vous avez accès à une vue agréable à la maison, nous vous encourageons à installer votre coin d'étude à proximité. La lumière naturelle vous stimulera et vous motivera à travailler!

Diviser pour régner avec un bureau en U ou un bureau en L

Un problème que plusieurs rencontrent lorsqu'ils tentent d'installer un coin d'étude à domicile est de créer un espace uniquement pour les études. Les bureaux en U et les bureaux en L sont parfaits pour créer une division entre votre espace de travail et le reste de la maison, sans ériger un véritable mur.

Grâce à leur conception unique, ces bureaux vous offrent votre propre petite bulle de concentration. Leurs larges surfaces de travail peuvent facilement accueillir tout votre matériel scolaire tel que votre ordinateur, votre clavier, votre imprimante, vos livres, et plus encore. De plus, leur forme permet à ces bureaux d'être placés n'importe où dans la maison, contre un mur comme dans un coin.

Semer un peu de joie

Dites bonjour à votre nouvelle meilleure amie : votre propre plante de bureau ! En plus de purifier l'air, les plantes apporteront de la joie et de la couleur à votre espace. Leur présence peut aussi vous aider à réduire vos niveaux de stress et contribuer à votre bien-être.

Pensez-vous qu'une plante vous fera du bien ? Alors visitez vos jardinerie et vos serres locales pour trouver de nombreuses options et peut-être même des promotions intéressantes. Vous ne savez pas quel type de plante choisir ? Il est préférable

de faire quelques recherches afin de trouver des plantes qui s'épanouiront dans votre espace, mais les langues de belle-mère, les violettes africaines, les plantes ZZ, les philodendrons et les bambous porte-bonheur, par exemple, sont de bonnes plantes pour débutants et les débutantes. Vous pouvez choisir parmi plusieurs plantes qui demandent peu d'entretien, mais qui procurent beaucoup de joie.

Et si vous n'avez pas le pouce vert, vous pouvez toujours opter pour une fausse plante pour ajouter un peu de couleur à votre coin d'étude.

S'installer dans un coin

Malgré les paroles célèbres de Patrick Swayze dans *Dirty Dancing* : « On ne laisse pas bébé dans un coin », parfois, il faut s'organiser avec l'espace dont on dispose ! Trouver un espace pour étudier n'est pas évident si vous vivez dans un studio ou un petit appartement. C'est pourquoi il est important de tirer parti des espaces perdus tels les coins et les recoins.

Prenez le temps de faire le tour de votre domicile et de mesurer les coins afin de vérifier si vous pourriez y installer un petit bureau. Les bureaux en coin et les bureaux en L sont spécialement conçus pour convenir parfaitement à ces espaces. Même si vous devez déplacer des meubles pour installer votre coin d'étude, le jeu en vaut la chandelle. Après tout, vous recherchez le confort et la productivité pendant que vous étudiez à la maison.

EQUINOX SKU 115855



« Si vous voulez un éclat de couleur amusant, vous pouvez peindre un mur d'accent d'une couleur unie. »



PRO-VEGA SKU 130850

Laisser aller sa créativité

Un espace de travail amusant et agréable sur le plan esthétique favorise la bonne humeur et l'inspiration! N'hésitez pas à personnaliser votre espace et à le décorer à votre goût! Votre coin d'étude devrait refléter votre personnalité!

Prenez le temps d'accrocher des toiles et des affiches ou de créer votre propre décoration. Une idée amusante qui vous permet de laisser aller votre créativité et de changer facilement de décor est un tableau noir. Vous pouvez même vous procurer de la peinture à tableau pour un mur complet pour vos créations!

Votre coin d'étude devrait être un espace où règne la joie et la productivité. Si vous vous permettez un peu de liberté avec votre décoration, vous devriez être motivé ou motivée à travailler!

Ajouter une touche de couleur

Il est évident que les couleurs peuvent avoir des répercussions sur votre humeur. C'est pourquoi ajouter de la couleur à votre espace d'apprentissage peut accroître votre motivation et améliorer votre productivité! Renseignez-vous sur la psychologie des couleurs et décidez votre espace avec des couleurs qui vous rendent heureux ou heureuse.

Si vous voulez un éclat de couleur amusant, vous pouvez peindre un mur d'accent d'une couleur unie. Votre espace prendra vie! La couleur peut aussi être subtile, mais distincte. Ajoutez par exemple des éléments colorés comme une chaise d'accent, une lampe ou une toile. En vous procurant quelques objets de la même couleur, vous créerez un thème et une palette cohésive qui vous aideront à être à l'aise pendant que vous étudiez.

Personnaliser et accessoriser

Les bons accessoires mettent la touche finale à votre décor! Il est judicieux, toutefois, de choisir des accessoires qui sont à la fois élégants et fonctionnels; ainsi, vous obtenez le meilleur des deux mondes. Si vous souhaitez que votre espace de travail soit un endroit productif et inspirant, envisagez les accessoires tendance suivants :

Une lampe de sel de l'Himalaya : en plus de s'agencer à tous les décors, ces lampes sont aussi censées émettre des ions négatifs qui purifient l'air et renforcent le moral. Elles projettent une lumière douce et apaisante pour un environnement relaxant.

Un petit humidificateur/diffuseur d'huiles essentielles : ces chouettes petits appareils sont offerts en une multitude de couleurs et de designs modernes qui contribueront certainement à votre décor. Les huiles essentielles sont aussi reconnues pour réduire le stress et les niveaux d'anxiété, alors que les humidificateurs améliorent la qualité de l'air.

Une lampe de luminothérapie (aussi connue sous le nom de « happy light ») : ces petites lampes pratiques ne prennent pas beaucoup d'espace et elles vous aident à renforcer votre moral et vos niveaux d'énergie en imitant la lumière naturelle.

GEMMA SKU 107852



Se rappeler que moins c'est bien

Les accessoires ne conviennent pas à tous, nous voulons donc vous montrer qu'un bureau minimaliste peut être fonctionnel et inspirant aussi! Certaines personnes préfèrent avoir seulement le nécessaire à portée de la main, et c'est certainement un bon moyen de maintenir un espace d'apprentissage propre et organisé.

Parfois, une nouvelle page blanche est la meilleure façon de commencer la journée! Si vous aimez disposer de beaucoup d'espace libre pour travailler, n'hésitez pas à ne garder que vos fournitures scolaires à votre disposition. Ainsi, vous évitez le stress causé par le désordre et les documents perdus!

À la recherche du juste milieu? Ajoutez un ou deux éléments décoratifs qui vous apportent de la joie et vous inspirent. Limiter le nombre d'objets sur votre bureau peut vous aider à vous sentir en contrôle sur votre environnement et à vous mettre au travail!



PETITS BUREAUX, GRANDS OBJECTIFS

Soutien élégant

Le petit bureau 45L de la collection Talita transformera même le plus petit espace grâce à son design «farmhouse» élégant. Procurez-vous ce meuble polyvalent pour créer un magnifique coin d'étude qui répondra à vos besoins.



TALITA SKU 104400







Ergonomie simplifiée

Le meilleur moyen de maintenir un confort ergonomique est d'utiliser un bureau qui suit vos mouvements. Le petit bureau assis-debout 36L x 24P de la collection Universel est la solution réglable idéale pour les petits espaces.

UNIVERSEL SKU 165856

Table traditionnelle

Quoi de mieux qu'un poste de travail classique ? Choisissez la petite table de bureau 48L avec patte de métal en U de la collection Solay pour profiter d'un bureau épuré avec suffisamment d'espace de rangement pour favoriser l'organisation et la concentration.



SOLAY SKU 29400







Coin créatif

Le bureau en L 56L de la collection Equinox est petit, mais spacieux! Le design en L optimise judicieusement l'espace de n'importe quel coin tout en offrant une vaste surface de travail.

Espaces d'apprentissage ingénierie

L'apprentissage à distance peut être paisible et productif, mais il est parfois bon de changer d'environnement lorsqu'on étudie pendant des heures. Tirez avantage des espaces publics du campus tels que les salles de classe vides, la bibliothèque ou les espaces communs de votre résidence. Vous pouvez même réserver une salle d'étude ou une salle de conférence pour des sessions d'étude en groupe.





TABLE : UNIVERSEL SKU 65776

SALLE DE CONFÉRENCE



SALLE COMMUNE



CAISSON : UNIVERSEL SKU 65642

BUREAU : PRO-BIZ SKU 100871CR





O-BIZ SKU 100870DG

CAISSON : UNIVERSEL SKU 65642

BIBLIOTHÈQUE

SALLE DE CLASSE



CHAIS

ÉTAI : UNIVERSEL SKU 21038

TABLE : UNIVERSEL CHA-REG21038


ÉTAGÈRE : 13 PLUS SKU 160634

RETROUVEZ-NOUS SUR BESTAR.CA

Suivez-nous sur les réseaux sociaux pour
rester au courant de nos dernières nouvelles
et tendances.



UNIVERSEL SKU 65867

 BESTAR1948

 BESTARFURNITURE

 BESTARCANADA