

Au-delà du café : Comment un design d'espace de travail réfléchi améliore la santé mentale et la productivité

By 2727 Coworking | Publié le 23 avril 2025 | 25 min de lecture



Au-delà du café : Comment la conception réfléchie des espaces de travail stimule la santé mentale et la productivité

Montréal est une ville qui connaît la valeur du bon design – elle est Ville UNESCO de Design depuis 2006 – et cette sensibilité façonne de plus en plus notre façon de travailler. Les entreprises modernes et les espaces de coworking à Montréal vont au-delà du café gratuit et des tables de ping-pong, reconnaissant que **l'espace de travail physique lui-même peut avoir un impact profond sur notre bien-être mental et notre productivité**. Dans cet article, nous explorons la psychologie derrière la conception des espaces de travail et mettons en lumière des éléments pratiques – de l'éclairage et de l'aménagement à la couleur et aux touches biophiliques – qui créent des environnements plus sains et plus productifs.

Nous examinerons également des exemples locaux montréalais, y compris des bureaux innovants et des centres de coworking, et partagerons des conseils que vous pourrez appliquer à votre propre espace de travail à domicile ou au bureau.

La psychologie de la conception des espaces de travail et du bien-être

La psychologie environnementale nous apprend que notre environnement façonne considérablement notre humeur, notre niveau de stress et nos performances au travail. En fait, le travail a été identifié comme la **première source de stress pour les Canadiens** (Source: cdispaces.ca). Un bureau bien conçu peut aider à réduire ce stress et même à améliorer la productivité. *Les entreprises qui privilégient le bien-être de leurs employés grâce à une meilleure conception des espaces de travail ont constaté une augmentation moyenne de 13 % de la productivité* (Source: cdispaces.ca). La raison est simple : lorsque votre environnement favorise le confort, la concentration et une humeur positive, vous pouvez donner le meilleur de vous-même.

Un concept clé est le **confort** – non seulement le confort physique, mais aussi le confort fonctionnel et psychologique. La psychologue environnementale montréalaise, Dre Jacqueline Vischer, décrit le confort à trois niveaux : le *confort physique* (besoins de base comme un éclairage adéquat, l'acoustique, la température, le mobilier ergonomique), le *confort fonctionnel* (l'espace de travail soutient vos tâches et votre collaboration), et le *confort psychologique* (sentiment de contrôle, d'identité et d'appartenance à votre espace) (Source: hermanmiller.com) (Source: hermanmiller.com). Si les bases du confort physique ne sont pas satisfaites – par exemple, si le bureau est trop bruyant ou si la chaise provoque des douleurs dorsales – il est difficile de répondre aux besoins de niveau supérieur (Source: hermanmiller.com). La recherche le souligne : *des facteurs physiques comme la lumière, la qualité de l'air, la température, le son et l'ergonomie sont essentiels à la satisfaction au travail et à la productivité* (Source: hermanmiller.com). Une mauvaise conception qui néglige ces aspects peut entraîner du stress et même des symptômes psychosomatiques.

Inversement, un espace de travail bien conçu peut être *salutogène* – c'est-à-dire qu'il favorise activement la santé. Des éléments comme la lumière naturelle, une acoustique agréable, des chaises ergonomiques et même une vue sur de la verdure peuvent réduire le stress et améliorer la fonction cognitive. Il y a une science derrière cela : des études montrent que **même de petites doses de nature dans l'espace de travail améliorent les performances et la créativité** (Source: cdispaces.ca), et que les environnements avec un meilleur éclairage et moins de bruit conduisent à une concentration plus nette et à de meilleures performances au travail (Source: cdispaces.ca). D'autre part, les problèmes de conception courants

(éclairage agressif, bruit constant, manque d'intimité) peuvent contribuer à la fatigue mentale et à l'épuisement professionnel. Examinons quelques-uns des éléments de conception les plus importants et leurs effets.

L'éclairage : Illuminer l'humeur et la productivité

L'éclairage est l'un des facteurs les plus critiques dans tout espace de travail. Pensez à ce que vous ressentez dans un cubicule sans fenêtre sous des néons clignotants par rapport à une pièce ensoleillée avec vue. Nos corps sont adaptés aux cycles de lumière naturelle, et le manque de lumière du jour peut affecter l'humeur, l'énergie et même le sommeil. **Près de la moitié des employés (47 %) déclarent que l'absence de lumière naturelle dans leur bureau les fatigue, et 43 % affirment que le manque de fenêtres a un impact négatif sur leur humeur** (Source: cdispaces.ca). Particulièrement pendant les longs hivers montréalais, un éclairage diurne insuffisant peut exacerber la dépression saisonnière.

Pour contrer cela, les lieux de travail privilégient la lumière naturelle et un design d'éclairage *respectueux du rythme circadien*. De grandes fenêtres, des puits de lumière et des cloisons en verre permettent à la lumière du soleil de pénétrer profondément dans les bureaux. Par exemple, le siège social de Sid Lee récemment réaménagé au centre-ville de Montréal a transformé un ancien bâtiment bancaire en un « *havre de verdure et d'air* » avec un atrium ouvert et des puits de lumière agrandis qui inondent l'espace de lumière du jour (Source: design-milk.com) (Source: design-milk.com). Des plantes sont suspendues à un plafond en treillis blanc et les lignes de vue s'étendent vers le ciel, créant un environnement stimulant. (Voir l'image ci-dessous pour un aperçu du design biophilique et lumineux de Sid Lee.)

! <https://design-milk.com/a-bank-becomes-an-open-architecture-firm-full-of-biophilic-elements/> Le bureau montréalais de Sid Lee à la Place Ville Marie intègre une lumière naturelle abondante et de la verdure, illustrant le design biophilique et un espace de travail axé sur le bien-être.

Même si vous n'avez pas de budget pour réaménager votre bureau, il existe des mesures pour améliorer l'éclairage. **Maximisez tout accès à la lumière naturelle** – disposez les bureaux près des fenêtres et gardez les stores ouverts. À la maison, installez votre poste de travail près de la fenêtre la plus lumineuse ou envisagez une lampe de simulation de lumière du jour pour les mois d'hiver. Faites également attention à la température de couleur : un éclairage plus chaud et plus doux le soir et un éclairage plus vif et froid le matin peuvent soutenir votre rythme circadien. Les espaces de coworking de Montréal ont adopté cette tendance. Un centre de coworking local, Halte 24-7 dans le Plateau, met l'accent sur la lumière du jour pour combattre la déprime hivernale. Ils notent que *la lumière du jour a des effets positifs connus sur l'humeur, aidant à contrecarrer la dépression saisonnière souvent causée par les jours sombres et courts* (Source: halte24-7.com). En revanche, un éclairage artificiel trop agressif peut contribuer au stress et à la fatigue.

La couleur, étroitement liée à l'éclairage, influence également notre psychisme. Les couleurs de vos murs, de vos meubles et de votre décoration ne sont pas de simples choix esthétiques – elles peuvent affecter votre humeur et votre travail. Des recherches de l'Université du Texas ont montré que les intérieurs fades dominés par le beige, le gris ou le blanc peuvent en fait induire des sentiments de tristesse ou de dépression, en particulier chez les femmes (Source: entrepreneur.com). En revanche, l'utilisation stratégique de la couleur peut améliorer l'humeur et la productivité. Les tons bleus et verts sont souvent cités comme apaisants et améliorant la concentration (le bleu en particulier est considéré comme une couleur « efficace » qui soulage le stress sans réduire la concentration (Source: entrepreneur.com)). Des accents jaunes ou oranges peuvent injecter de l'énergie et stimuler la créativité (bien qu'une trop grande intensité puisse être surstimulante). La clé est l'équilibre : **une touche de couleur dans un espace autrement neutre et bien éclairé peut stimuler l'esprit sans le submerger**. De nombreux bureaux montréalais modernes utilisent l'art, des murs d'accent ou des meubles pour ajouter de la vitalité – par exemple, une agence de publicité pourrait avoir une fresque murale audacieuse dans une zone de brainstorming pour stimuler la créativité, tout en gardant les zones de concentration dans des teintes plus froides et plus calmes. Lorsque vous aménagez votre propre espace de travail, pensez à ajouter une touche de votre couleur préférée via une chaise de bureau ergonomique, une œuvre d'art ou même votre tasse à café. De telles touches peuvent personnaliser l'espace et améliorer votre humeur inconsciemment.

Bruit et acoustique : Éliminer le stress

Si vous avez déjà eu du mal à vous concentrer à cause d'un appel téléphonique bruyant d'un collègue ou des conversations résonnantes d'un bureau ouvert, vous savez à quel point le bruit peut être épuisant. **La pollution sonore est un facteur de stress caché dans de nombreux lieux de travail**, contribuant à l'anxiété, à la distraction et à une productivité réduite. Les bureaux à aire ouverte – courants dans de nombreuses startups et entreprises technologiques du Mile End et du centre-ville de Montréal – exacerbent souvent ce problème par leur manque de barrières sonores. Ironiquement, des recherches mises en évidence dans la *Harvard Business Review* ont révélé que dans certains bureaux à aire ouverte, les interactions en face à face ont en fait chuté d'environ 50 % car les gens essayaient de s'ignorer ou fuyaient vers des coins tranquilles (Source: adpworkplace.vn). En fin de compte : quand tout est audible, les gens sont submergés.

Une bonne conception des espaces de travail aborde l'acoustique pour créer un environnement sonore plus sain. Cela peut inclure des **zones calmes dédiées, des cabines téléphoniques ou des espaces « bibliothèque »** où la conversation est découragée. Cela implique également des matériaux : l'ajout de panneaux insonorisants, de tapis ou même de baffles de plafond pour atténuer le bruit. Certaines entreprises montréalaises réaménagent d'anciens bureaux de type loft industriel avec des panneaux acoustiques et des cloisons modulaires pour créer des recoins de travail silencieux au milieu des zones

de collaboration ouvertes. Par exemple, les entreprises locales de conception-construction signalent que les clients demandent des « salles de concentration » où les employés peuvent échapper au bruit pour se concentrer – il peut s'agir de petits modules ou de pièces fermées tapissées de matériaux insonorisants.

À l'échelle individuelle, si vous êtes dans un environnement bruyant, envisagez des écouteurs à réduction de bruit ou une machine à bruit blanc (ou une application) pour masquer les distractions. Les employeurs peuvent encourager une **culture qui respecte les périodes de « travail en profondeur »**, peut-être en désignant certaines heures comme périodes de travail silencieux. Dans les environnements de coworking, de nombreux espaces à Montréal offrent désormais un mélange de zones communes animées (pour la socialisation et le travail d'équipe) et de sections calmes. WeWork et d'autres fournisseurs de coworking conçoivent explicitement certains étages ou sections comme des zones calmes. L'objectif est de **donner aux gens le contrôle sur leur environnement auditif**, car avoir ce choix peut réduire considérablement le stress.

Aménagement et configuration de l'espace : Trouver le juste équilibre

L'**aménagement** de l'espace de travail concerne la façon dont nous organisons les personnes et les activités dans l'espace – bureaux ouverts, bureaux privés, salles de réunion, zones de détente, etc. C'est un problème de Boucle d'or : trop cloisonné, vous étouffez la collaboration ; trop ouvert, vous tuez la concentration et l'intimité. Les meilleures conceptions actuelles visent un *mélange équilibré* qui répond aux différents besoins tout au long de la journée.

Au lieu des anciens parcs à cloisons ou des bureaux entièrement ouverts, les bureaux modernes utilisent des **aménagements basés sur l'« activité »**, offrant une variété de configurations : zones de collaboration ouvertes, salles de réunion fermées, modules semi-privés et zones de détente informelles. Cette variété permet aux employés de choisir l'environnement qui soutient le mieux leur tâche et leur humeur à tout moment. *Les entreprises montréalaises adoptent cette approche, d'autant plus qu'elles ramènent les travailleurs à l'ère du travail hybride.* Par exemple, **Cossette, une importante agence de publicité à Montréal, a récemment réaménagé son bureau en un campus flexible au centre-ville, adapté aux styles de travail des employés.** Les designers (LAAB Architecture) n'ont pas imposé un plan unique ; ils ont consulté les équipes et ont réalisé que certains travaillaient mieux dans un espace de studio ouvert tandis que d'autres avaient besoin de pièces fermées pour se concentrer. L'aménagement final comprenait les deux, ainsi que des espaces hybrides, garantissant que « *chaque espace de travail n'était pas seulement fonctionnel mais optimisé pour ses utilisateurs* » (Source: [architecturelist.com](https://www.architecturelist.com)) (Source: [architecturelist.com](https://www.architecturelist.com)). Ils ont même ouvert les murs périphériques pour donner à tous accès à la lumière naturelle et aux vues du centre-ville de Montréal, au lieu de réserver les places près des fenêtres

aux cadres supérieurs (Source: architecturelist.com). Cette conception centrée sur l'humain a porté ses fruits – les employés sont revenus au bureau en masse, et l'espace est devenu un pôle d'attraction pour la collaboration.

Un bon aménagement prend également en compte la **fluidité et la connexion sociale**. Supprimer les barrières physiques peut encourager les rencontres fortuites et les échanges inter-équipes, ce qui est excellent pour la créativité et le moral. Le bureau de Cossette, par exemple, a créé un « Bistro-Parc » central – un élégant salon et café avec une vue panoramique sur le Square Victoria – comme pôle d'interaction informelle. C'est à *la fois* un espace de travail détendu et un noyau social où le personnel et les clients se mêlent, renforçant la culture d'entreprise (Source: architecturelist.com). D'autre part, l'aménagement préserve toujours des coins calmes et des salles de réunion afin que les gens puissent se retirer lorsqu'ils ont besoin d'intimité ou de concentration.

Pour ceux qui travaillent à domicile ou dans de petits bureaux, l'aménagement reste crucial. Essayez de **désigner des zones distinctes pour différentes activités** – même s'il ne s'agit que de différents coins d'une pièce pour le « bureau de travail » par rapport à la « chaise de lecture » – pour aider votre cerveau à changer de mode. Et assurez-vous que votre espace de travail principal est agencé de manière ergonomique (nous en parlerons ensuite) et avec un minimum d'encombrement visuel pour réduire le stress. Si vous partagez l'espace avec d'autres, discutez des « heures calmes » ou des signaux (comme une porte fermée ou des écouteurs) pour simuler la disponibilité d'un espace privé.

Dans un modèle de travail hybride, de nombreuses entreprises montréalaises **réinventent également leurs bureaux comme des pôles de collaboration** plutôt que comme des usines de sièges quotidiens. Les employés partageant leur temps entre la maison et le bureau, il y a moins besoin de cubicles attribués à chacun. Au lieu de cela, les bureaux sont équipés de plus de salles de réunion, de salons décontractés et de « touchdown spots » (bureaux ou comptoirs non attribués où l'on peut ouvrir un ordinateur portable). Une récente enquête canadienne a révélé que **64 % des employeurs ont réaménagé ou prévoient de réaménager leurs bureaux à la suite de la pandémie**, en se concentrant sur les changements d'aménagement pour soutenir le travail hybride et faire du bureau un lieu où les gens *veulent* être (Source: benefitscanada.com). Le président de Cisco Canada (qui a une forte présence à Montréal) a noté que les entreprises doivent « *créer des espaces qui sont un aimant pour les employés* » dans la réalité hybride de 2024 (Source: benefitscanada.com). En pratique, cela signifie qu'une visite au bureau devrait offrir quelque chose que votre domicile ne peut pas – comme un sentiment de communauté, des zones de collaboration dynamisantes et des commodités pour le bien-être.

Design biophilique : Faire entrer la nature à l'intérieur

Les nombreux parcs et espaces riverains de Montréal démontrent à quel point nous nous épanouissons au contact de la nature – et le même principe s'applique aux intérieurs. Le **design biophilique** intègre des éléments naturels dans l'espace de travail, et il a été démontré qu'il réduit le stress et améliore le bien-être. Cela peut aller de la verdure littérale (plantes, murs végétaux) aux matériaux naturels (bois, pierre, textures organiques) et aux motifs ou œuvres d'art inspirés de la nature.

Les avantages sont étayés par la recherche : Une étude célèbre du World Green Building Council a révélé que *l'intégration de la nature au bureau peut augmenter la productivité jusqu'à 15 %* (Source: adpworkplace.vn). L'exposition à la lumière naturelle et aux vues de verdure a été liée à une diminution de l'anxiété et même à moins de jours de maladie. Certains rapports suggèrent que travailler au milieu des plantes peut réduire le stress et les maladies auto-déclarées de manière significative (une étude britannique a révélé que travailler parmi de nombreuses plantes d'intérieur réduisait les congés de maladie d'environ 20 % (Source: wallpaper.com)).

Les lieux de travail montréalais ont commencé à adopter la biophilie. Un exemple remarquable est le siège social de **Sid Lee « Biosquare »** mentionné précédemment. En tant qu'agence de création, Sid Lee a marqué les esprits en convertissant une partie de l'espace commercial de la Place Ville Marie en ce qui est essentiellement un bureau-jardin intérieur. Le design présente *une « présence continue de verdure et de nature » tissée dans une grille ouverte et moderniste* (Source: wallpaper.com) (Source: wallpaper.com). Des plantes luxuriantes sont suspendues au-dessus des bureaux et nichées dans les coins, et des matériaux naturels comme la pierre et le bois sont utilisés pour le mobilier et les finitions. Les employés peuvent littéralement voir de la verdure dans toutes les directions, ce qui aide à réduire la sensation de stérilité dont souffrent de nombreux bureaux. Il ne s'agit pas seulement d'esthétique – les éléments biophiliques ont des effets psychologiques tangibles : ils peuvent évoquer le calme, améliorer la qualité de l'air et même rappeler aux gens de faire des pauses (arroser les plantes du bureau peut être une pause consciente dans une journée trépidante).

Vous n'avez pas besoin d'une forêt tropicale dans votre bureau pour en tirer des avantages. **Ajouter quelques plantes à votre espace de travail ou à votre bureau à domicile est une étape simple et abordable.** Des plantes d'intérieur robustes et peu exigeantes en lumière, comme les sansevierias ou les pothos, peuvent prospérer dans des conditions de bureau et aider à purifier légèrement l'air. Même une petite succulente sur votre bureau offre un agréable point d'intérêt qui peut momentanément réduire le stress lorsque vous la contemplez au lieu de votre écran. Si vous avez une vue sur la nature depuis une fenêtre, profitez-en en orientant les bureaux vers celle-ci. Et envisagez d'utiliser des matériaux naturels dans votre décor – par exemple, un bureau en bois de chêne, un tapis de sol en bambou ou des sous-

verres en pierre – car des études en psychologie environnementale suggèrent que ceux-ci améliorent subtilement notre sentiment de bien-être par rapport à des environnements entièrement en plastique ou en métal.

Ergonomie : Des meubles qui soutiennent le corps et l'esprit

Aucune discussion sur la conception d'un espace de travail sain n'est complète sans l'**ergonomie** – la science de la conception de meubles et d'outils de manière à ce qu'ils s'harmonisent avec notre corps. Une mauvaise ergonomie (comme une chaise non réglable ou un écran à la mauvaise hauteur) peut provoquer une tension physique, ce qui affecte à son tour la santé mentale. Pensez à la difficulté de se concentrer ou de rester positif lorsque vous avez un mal de dos lancinant ou des douleurs au poignet. Avec le temps, un inconfort chronique peut même entraîner une dépression ou un sentiment d'impuissance au travail. Dans une étude canadienne, les employés qui souffraient de douleurs musculo-squelettiques chroniques dues à leur configuration de travail ont signalé *une satisfaction au travail moindre et un sentiment d'appartenance réduit* (Source: cdispaces.ca).

La bonne nouvelle est que les améliorations ergonomiques sont très concrètes. Commencez par la **chaise et le bureau** : idéalement, utilisez une chaise réglable qui soutient le bas de votre dos (soutien lombaire), permet à vos pieds de reposer à plat sur le sol et positionne vos genoux à peu près au niveau de vos hanches. Votre bureau ou votre table devrait vous permettre de garder vos avant-bras à peu près à l'horizontale lorsque vous tapez. De nombreux bureaux à Montréal s'équipent désormais de bureaux assis-debout, qui permettent aux gens d'alterner entre la position assise et debout pendant la journée – cela peut améliorer la posture, la circulation et la vigilance. Si un bureau assis-debout sophistiqué n'est pas disponible, même l'utilisation occasionnelle d'une table haute ou d'un support pour votre ordinateur portable peut vous aider à changer de posture.

La **hauteur du moniteur** est un autre aspect : le haut de votre écran doit être à peu près au niveau des yeux pour éviter les tensions au cou. Les employeurs font souvent appel à des spécialistes de l'ergonomie pour former le personnel à une configuration appropriée, car ces petits ajustements font une grande différence à long terme. Comme le note l'équipe de conception de CDI Spaces, *lorsque le confort diminue, la concentration diminue aussi* (Source: cdispaces.ca) – ainsi, investir dans des éléments tels que « *les bureaux assis-debout et les chaises réglables offre aux employés le bon soutien, les aidant à rester physiquement à l'aise et mentalement concentrés.* » (Source: cdispaces.ca).

Dans l'industrie florissante du jeu vidéo et de l'IA à Montréal, les entreprises se disputent les talents en offrant notamment des environnements de travail supérieurs. Une visite d'un studio de jeux dans le Mile End révélera probablement des chaises ergonomiques haut de gamme (pensez aux modèles Herman Miller ou Steelcase) et des configurations à double moniteur ajustées aux préférences de chaque développeur. Ce n'est pas seulement de la vanité technologique ; cela réduit l'épuisement professionnel

et les blessures, permettant aux gens de rester productifs plus longtemps. Si vous travaillez à domicile et n'avez pas encore prêté attention à l'ergonomie, prenez cela comme un encouragement à le faire – même avec un budget limité, vous pouvez ajouter un coussin lombaire à votre chaise, utiliser une pile de livres pour surélever votre ordinateur portable ou obtenir un clavier externe pour une meilleure position des mains. Ces ajustements sont cruciaux pour votre **bien-être mental à long terme**, car ils préviennent l'accumulation lente du stress qui découle de l'inconfort quotidien.

Personnalisation et autonomie : Votre espace, votre contrôle

Enfin, parlons du besoin humain de **personnalisation et de contrôle** dans notre environnement de travail. Même le bureau le plus magnifiquement conçu peut sembler aliénant s'il est complètement uniforme ou rigide. Les gens se sentent naturellement mieux lorsqu'ils peuvent imprimer une partie de leur identité sur un espace et l'adapter à leur goût. Ce n'est pas seulement un sentiment ; c'est étayé par la recherche : donner aux employés un certain contrôle sur leur environnement immédiat (comme la possibilité d'ajuster l'éclairage, la température ou l'agencement de leur espace de travail) entraîne « *des augmentations significatives du confort et de la performance au travail.* » (Source: hermanmiller.com) En d'autres termes, l'autonomie dans l'espace de travail est liée au bien-être mental et à la productivité.

La personnalisation peut être aussi simple que **décorer votre bureau avec des photos de famille, des œuvres d'art ou un calendrier amusant** – tout ce qui vous fait sentir que « c'est mon espace ». Dans une étude, les employés des bureaux qui autorisaient la personnalisation ont déclaré un bien-être et une satisfaction au travail plus élevés que ceux des espaces strictement contrôlés et génériques. Il n'est pas difficile de comprendre pourquoi : lorsque vous pouvez vous entourer de quelques objets qui suscitent la joie ou la motivation, cela vous protège du stress. De nombreuses startups montréalaises encouragent les employés à apporter des objets personnels ou même leur fournissent un budget pour personnaliser leur configuration de bureau. En même temps, il est important de trouver un équilibre ; il est bon d'éviter l'encombrement excessif (qui peut lui-même causer du stress). L'objectif est un espace de travail qui vous ressemble et qui soit confortable, sans devenir désordonné ou distrayant.

Un autre aspect de l'autonomie est la **flexibilité** – la liberté de choisir comment et où vous travaillez. Nous avons abordé ce point avec des aménagements offrant plusieurs environnements de travail. Lorsque les employés peuvent se déplacer – par exemple, faire un brainstorming sur un canapé, coder de manière concentrée dans une pièce calme, prendre un appel téléphonique dans une cabine privée – ils se sentent naturellement plus en contrôle de leur journée de travail. Cette autonomie peut réduire les sentiments d'être piégé ou stressé. La conception des bureaux peut favoriser cela en offrant des meubles mobiles (sur roulettes ou des composants modulaires) que le personnel peut reconfigurer. En fait, certaines entreprises canadiennes ont constaté qu'après l'introduction de meubles flexibles et modulaires, les équipes ont spontanément créé de nouvelles « zones » collaboratives ou des coins

calmes selon les besoins, ce qui a renforcé leur sentiment d'appropriation de l'espace. Le *confort psychologique* que décrit le Dr Vischer provient souvent de ce sentiment que *vous pouvez façonner votre environnement*, et pas seulement le subir (Source: [hermanmiller.com](https://www.hermanmiller.com)).

Pour ceux qui travaillent à distance, la personnalisation et le contrôle sont peut-être encore plus importants – vous avez la possibilité d'adapter votre bureau à domicile exactement à vos goûts et à vos besoins. Profitez-en ! Choisissez une couleur de mur que vous aimez, sélectionnez de la papeterie ou des décorations de bureau qui vous font sourire, réglez le thermostat à votre température idéale, écoutez votre musique de fond ou votre son ambiant préféré. Ce ne sont pas des avantages triviaux ; ils créent un arrière-plan émotionnel positif qui peut vous garder plus calme et plus heureux au travail.

Perspectives montréalaises : Des espaces de travail locaux qui donnent l'exemple

Pour ancrer ces concepts, mettons en lumière quelques **exemples montréalais où une conception réfléchie stimule la santé mentale et la productivité** :

- **Biosquare de Sid Lee Architecture (Centre-ville)** – Comme mentionné, il s'agit d'une vitrine de conception biophilique et axée sur le bien-être à Montréal. Sid Lee a transformé une section de l'emblématique tour Place Ville Marie en une oasis lumineuse et remplie de plantes pour son siège social. La conception privilégie la lumière naturelle, avec certains puits de lumière agrandis à leur taille d'origine pour apporter un maximum de lumière du jour (Source: [design-milk.com](https://www.design-milk.com)). La verdure est omniprésente, et l'aménagement comprend un atrium ouvert qui relie plusieurs étages, donnant un sentiment d'ouverture et de communauté. Selon Sid Lee, l'espace « *mélange la ville extérieure avec les bureaux intérieurs* », prolongeant ainsi la vitalité urbaine de Montréal à l'intérieur (Source: [design-milk.com](https://www.design-milk.com)) (Source: [design-milk.com](https://www.design-milk.com)). En gardant les lignes de vue ouvertes et les départements connectés par l'atrium, les employés se sentent partie d'un tout cohérent plutôt que des silos isolés (Source: [design-milk.com](https://www.design-milk.com)). Ce type de conception contribue probablement à réduire le stress et à améliorer le moral de l'équipe – il est difficile de se sentir morose dans ce qui est essentiellement un mini-parc intérieur baigné de soleil.
- **Bureau Cossette/Plus Company (Vieux-Montréal)** – Lorsque Cossette a réuni son équipe montréalaise dans un bureau post-pandémie, ils ont délibérément évité les gadgets et se sont plutôt concentrés sur l'*expérience des employés*. La conception de LAAB Architecture s'est inspirée de l'hôtellerie et du design de bien-être, créant une **atmosphère sophistiquée, de type lounge** plutôt qu'une sensation d'entreprise stérile. Ils ont utilisé un *éclairage tamisé et chaleureux* et une *palette de couleurs dramatique mais apaisante (bleus foncés, charbons, tons de bois naturels)* pour donner à l'espace une ambiance détendue et confortable (Source: [architecturelist.com](https://www.architecturelist.com)). C'est une rupture

avec les bureaux de startups trop ludiques des années 2010 ; comme l'ont noté les designers, pas de tables de baby-foot ni de toboggans néon ici – l'idée était de créer un « foyer » professionnel mais confortable pour le travail créatif (Source: architecturelist.com). Le bureau dispose d'un espace social central de type Bistro-Parc avec de nombreux sièges et de la verdure, qui offre non seulement des vues imprenables, mais sert également de cœur communautaire au lieu de travail (Source: architecturelist.com). Les premiers résultats ont été très positifs : le personnel est désireux de venir au bureau, le trouvant à la fois énergisant et favorable à son bien-être (Source: architecturelist.com). Ce cas montre que lorsque vous impliquez les employés dans le processus de conception et que vous répondez à leurs préférences (calme vs collaboratif, etc.), vous créez un espace que les gens aiment réellement utiliser.

- **Coworking Halte 24-7 (Plateau-Mont-Royal)** – Les espaces de coworking sont devenus une solution populaire pour les travailleurs à distance et les freelances à la recherche d'un environnement productif. Halte 24-7 est un espace de coworking montréalais qui se présente explicitement comme un remède à l'isolement et au malaise du travail en solitaire, surtout en hiver. Ils mettent l'accent sur une « **ambiance conviviale avec beaucoup de lumière naturelle** » pour améliorer l'humeur des membres (Source: halte24-7.com). Les membres peuvent choisir entre des tables communes, des bureaux privés ou des espaces lounge, ce qui leur donne un sentiment d'autonomie. Halte 24-7 favorise également l'interaction sociale à doses mesurées – ils notent que le simple fait de discuter de son week-end autour d'un café peut aider la santé mentale en atténuant la solitude, et en effet 83 % de leurs membres ont déclaré se sentir moins seuls après avoir rejoint l'espace (Source: halte24-7.com). En même temps, on peut brancher des écouteurs et se concentrer, c'est donc un environnement flexible. Cela reflète une tendance plus large du coworking à Montréal : des espaces comme Crew Collective & Café (situé dans un magnifique ancien bâtiment bancaire) et les emplacements de WeWork au centre-ville visent de la même manière à combiner un design magnifique et inspirant (hauts plafonds, détails historiques, beaucoup de lumière) avec la fonctionnalité qui soutient à la fois la collaboration et la concentration. Le succès de ces espaces indique à quel point l'environnement est important – de nombreuses personnes paient pour y travailler non seulement pour un bureau, mais pour *l'ambiance qui les maintient motivés et mentalement bien* (Halte 24-7 cite que 84 % des coworkers se sentent plus motivés en travaillant dans un espace de coworking qu'à la maison (Source: halte24-7.com)).
- **Bureaux à domicile à travers Montréal** – Il convient de noter que la pandémie a incité d'innombrables Montréalais à créer ou à améliorer leurs installations de travail à domicile. Du point de vue de la santé mentale, la capacité de personnaliser les bureaux à domicile a conduit à des résultats positifs (par exemple, des gens peignant les murs de leur bureau à domicile de couleurs vives qu'ils aiment, ajoutant des plantes ou des chaises ergonomiques). Cependant, il y a aussi eu des défis – tout le monde n'a pas un espace idéal, et certains ont fini par travailler depuis des comptoirs de cuisine exigus, ce qui peut augmenter le stress. Une étude de 2023 sur les espaces de

travail à domicile et la santé mentale a révélé que la satisfaction à l'égard de son espace de travail physique à domicile est fortement liée au bien-être mental (Source: [sciencedirect.com](https://www.sciencedirect.com)). Ceux qui disposaient d'un **bureau à domicile dédié et confortable ont signalé moins de détresse psychologique** que ceux qui travaillaient dans des configurations sous-optimales. À Montréal, où beaucoup vivent en appartement, aménager un espace de travail distinct (même s'il ne s'agit que d'un bureau dans un coin) et le rendre ergonomiquement sain a été crucial. Les experts locaux recommandent de traiter votre espace de travail à domicile avec le même respect qu'un bureau d'entreprise : assurez un bon éclairage (peut-être *une lampe de luminothérapie pour le blues hivernal*), gardez votre espace de travail rangé et séparez-le des zones de détente pour maintenir les limites entre vie professionnelle et vie privée. Alors que le travail hybride devient la norme, les entreprises montréalaises intensifient également leurs conseils et leurs allocations pour l'amélioration des bureaux à domicile, comprenant que l'environnement domestique d'un employé est désormais une extension de l'environnement de travail de l'entreprise.

Conseils de conception pratiques pour votre espace de travail

Que vous soyez dans un bureau en hauteur au centre-ville, un loft de coworking sur le Plateau ou un bureau à domicile à Laval, voici quelques **conseils pratiques** inspirés des principes ci-dessus. Ces conseils peuvent vous aider à améliorer votre santé mentale et votre productivité grâce à une meilleure conception de votre espace de travail :

- **Maximisez la lumière naturelle** : Profitez des fenêtres – arrangez votre bureau pour faire face à une fenêtre si possible. Gardez les stores ouverts pendant la journée. Si la lumière naturelle est limitée (surtout pendant les hivers montréalais), utilisez une **lampe de luminothérapie** à spectre complet sur votre bureau pour simuler le soleil et améliorer votre humeur. Évitez de travailler uniquement sous des néons agressifs ; ajoutez une lampe de bureau avec une douce lueur chaude pour l'équilibre tôt le matin ou en fin d'après-midi.
- **Optimisez votre ergonomie** : Ajustez votre chaise, votre moniteur et votre clavier pour le confort. *Assurez-vous que votre chaise soutient votre dos et est à la bonne hauteur* (vos pieds à plat sur le sol). Rehaussez votre ordinateur portable ou votre moniteur de sorte que le haut de l'écran soit au niveau des yeux – utilisez un support ou même une pile de livres. Envisagez un clavier et une souris externes pour garder vos poignets droits. Ces ajustements préviennent la tension physique afin que vous puissiez travailler plus longtemps avec moins de fatigue. De plus, faites de courtes pauses d'étirement toutes les heures pour réinitialiser votre posture.
- **Contrôlez le bruit** : Si le bruit est un problème, équipez-vous de solutions. Dans un bureau, demandez poliment un espace calme si vous en avez besoin – peut-être réservez une petite salle de conférence pour des périodes de concentration ou demandez à la direction de créer une zone de

silence. À la maison ou dans un espace de coworking, les **écouteurs à réduction de bruit** peuvent être une bouée de sauvetage ; écoutez de la musique de fond apaisante ou des sons ambiants si cela aide à masquer les distractions. Vous pouvez également utiliser des bouchons d'oreille en mousse souple pendant les périodes de concentration vraiment critiques. Inversement, si vous vous sentez isolé à la maison, écoutez occasionnellement une bande sonore de café en arrière-plan (il existe des applications pour cela !) pour simuler un environnement animé – il s'agit de trouver le bon équilibre auditif pour votre état mental.

- **Apportez une touche de nature** : Ajoutez au moins une **plante** à votre espace de travail. Il peut s'agir d'une petite plante de bureau ou d'une plus grande plante d'intérieur si l'espace le permet. La couleur verte et la présence d'êtres vivants ont des effets calmants subtils et peuvent réduire le stress. Si vous n'avez pas la main verte, essayez une variété nécessitant peu d'entretien comme une plante ZZ ou une sansevieria. Alternativement, décorez avec des images de nature – une affiche de paysage, un calendrier avec des fleurs ou un économiseur d'écran d'une forêt – ce qui peut avoir un mini-effet biophilique. Et lorsque vous avez besoin d'une courte pause, sortez si vous le pouvez, même si ce n'est que sur le balcon ou une courte promenade autour du pâté de maisons ; quelques minutes de vraie nature et de lumière du jour peuvent recharger vos batteries mentales.
- **Utilisez la couleur à votre avantage** : Pensez aux couleurs dans votre espace de travail immédiat. Si tout est terne et gris, envisagez d'injecter une couleur plus stimulante. Cela pourrait signifier mettre une housse de couleur gaie sur votre chaise, utiliser des cahiers ou des accessoires dans votre teinte préférée, ou accrocher des œuvres d'art aux couleurs vives. Les tons bleus et verts sont généralement apaisants et propices à la concentration, tandis qu'un peu de jaune ou d'orange peut ajouter de l'optimisme et de la créativité. Même une tasse à café ou un tapis de souris coloré peut procurer un petit coup de pouce à l'humeur. Évitez simplement d'encombrer votre champ visuel avec trop de couleurs discordantes – quelques accents intentionnels fonctionnent mieux que le chaos. L'idée est de créer un **environnement visuellement inspirant mais apaisant** qui vous donne envie de vous asseoir et de travailler.
- **Personnalisez et organisez** : Faites de votre espace *le vôtre*. Affichez quelques photos qui vous font sourire – famille, amis, un animal de compagnie adoré ou un lieu de vacances préféré. Incluez un objet qui reflète votre personnalité, qu'il s'agisse d'une figurine excentrique, d'un diplôme ou d'une récompense dont vous êtes fier, ou de souvenirs de quelque chose que vous aimez (sports, musique, etc.). Ces touches personnelles peuvent augmenter votre sentiment de connexion à votre espace de travail et vous rappeler des choses positives pendant les moments stressants. En même temps, gardez votre espace de travail organisé. Un bureau propre et bien rangé peut réduire l'anxiété et vous aider à vous sentir en contrôle. Investissez dans quelques organisateurs (plateaux, porte-stylos, organisateurs de câbles) pour éviter l'encombrement. L'objectif est un **équilibre sain entre confort et ordre** – vous voulez vous sentir à l'aise, sans être contraint par le désordre ou l'uniformité stérile.

- **Pensez aux zones, même à la maison :** Si vous travaillez à domicile, créez une séparation claire entre votre « zone de travail » et votre « zone de repos ». Il peut s'agir d'un bureau ou d'une table spécifique uniquement utilisé(e) pour le travail, et lorsque vous avez terminé votre journée, vous quittez physiquement cet espace. Si vous vivez dans un petit studio, même délimiter l'espace avec un tapis ou un rideau, ou ranger les objets de travail à la fin de la journée, peut aider votre cerveau à se déconnecter. Pendant les heures de travail, essayez de rester dans votre zone de travail désignée pour maintenir votre concentration, et prenez des pauses dans un autre endroit (comme la cuisine ou le salon) pour offrir un véritable répit à votre esprit. Établir cette limite aide à maintenir un équilibre travail-vie personnelle plus sain, ce qui est essentiel pour le bien-être mental.

En appliquant ces conseils, vous devenez en quelque sorte l'architecte de votre propre bien-être au travail. N'oubliez pas que **même de petits changements peuvent avoir un grand impact sur le long terme**. Peut-être qu'aujourd'hui vous ajoutez une plante et remarquez que vous vous sentez un peu plus détendu(e), ou que vous réorganisez votre bureau demain et trouvez qu'il est plus facile de vous concentrer. Au fil des semaines et des mois, ces améliorations s'accumulent pour se traduire par une meilleure humeur et des journées de travail plus efficaces.

Conclusion

La conception réfléchie d'un espace de travail ne vise pas seulement à rendre un bureau esthétique – il s'agit de créer un environnement où **les gens peuvent se sentir bien et donner le meilleur d'eux-mêmes**. Dans une ville comme Montréal, avec sa riche culture du design, nous avons de nombreuses sources d'inspiration autour de nous, des cafés de coworking chics aux bureaux axés sur le bien-être à la pointe de la technologie. Le fil conducteur des meilleurs espaces est qu'ils prennent en compte les *besoins humains* : le besoin de lumière, de confort, de calme (parfois), de stimulation (à d'autres moments), d'une connexion avec la nature, et d'un sentiment de contrôle et d'appartenance.

Comme nous l'avons vu, la psychologie et la science confirment l'idée que lorsque ces besoins sont satisfaits, les employés sont plus heureux, en meilleure santé et plus productifs. Et ce n'est pas une proposition tout ou rien – vous pouvez commencer par les bases (un bon éclairage, une chaise décente, une plante sur le bureau) et progresser. Que vous redessinez un bureau entier au centre-ville de Montréal ou que vous aménagiez simplement un coin bureau à domicile, se concentrer sur ces éléments en vaut vraiment la peine. Après tout, nous passons une grande partie de notre vie à travailler ; investir dans un espace de travail qui prend soin de votre santé mentale est un investissement en **vous-même**.

Dans le paysage professionnel en évolution de Montréal – avec les horaires hybrides, les bureaux à distance et les pôles collaboratifs – les espaces dans lesquels nous travaillons continueront de s'adapter. La tendance est clairement à un design plus centré sur l'humain, et c'est une chose à célébrer. En priorisant le bien-être dans la conception des espaces de travail, nous créons un effet d'entraînement

positif : moins de stress, une productivité accrue, une meilleure satisfaction au travail et, au final, des *communautés plus saines et plus heureuses*. Alors oui, profitez de ce café gratuit, mais rappelez-vous que le véritable avantage est un espace de travail bien conçu qui vous aide à vous épanouir chaque jour.

Sources :

- Vischer, J. (Université de Montréal) – *Confort environnemental dans l'espace de travail* (Source: hermanmiller.com) (Source: hermanmiller.com)
- CDI Spaces – *Bien-être au travail : un design intelligent pour soutenir la santé mentale* (Source: cdispaces.ca) (Source: cdispaces.ca) (Source: cdispaces.ca)
- Harvard Business Review – *Étude sur l'éclairage et la performance au travail* (Source: cdispaces.ca)
- World Green Building Council – *Rapport sur la santé, le bien-être et la productivité dans les bureaux* (Source: adpworkplace.vn)
- American Psychological Association – *Statistiques sur le stress au travail* (Source: adpworkplace.vn) (via ADP Workplace Insights)
- Halte 24-7 (Montréal) – *Le coworking pour contrer la dépression saisonnière* (Source: halte24-7.com) (Source: halte24-7.com)
- Entrepreneur – *Psychologie des couleurs sur le lieu de travail* (Source: entrepreneur.com) (Source: entrepreneur.com)
- ArchitectureList – *Réaménagement du bureau de Cossette Montréal par LAAB* (Source: architecturelist.com) (Source: architecturelist.com)
- Wallpaper* – *Siège social de Sid Lee Montréal et design biophilique* (Source: wallpaper.com) (Source: wallpaper.com)
- Benefits Canada (Avril 2024) – *Enquête sur le travail hybride et le réaménagement des bureaux* (Source: benefitscanada.com)

Sources

- (Source: cdispaces.ca)
- (Source: hermanmiller.com)
- (Source: design-milk.com)
- (Source: halte24-7.com)

- (Source: entrepreneur.com)
- (Source: adpworkplace.vn)
- (Source: architecturelist.com)
- (Source: benefitscanada.com)
- (Source: wallpaper.com)
- (Source: sciencedirect.com)

Étiquettes: au-dela, cafe, design, reflechi, espace-travail

À propos de 2727 Coworking

2727 Coworking is a vibrant and thoughtfully designed workspace ideally situated along the picturesque Lachine Canal in Montreal's trendy Griffintown neighborhood. Just steps away from the renowned Atwater Market, members can enjoy scenic canal views and relaxing green-space walks during their breaks.

Accessibility is excellent, boasting an impressive 88 Walk Score, 83 Transit Score, and a perfect 96 Bike Score, making it a "Biker's Paradise". The location is further enhanced by being just 100 meters from the Charlevoix metro station, ensuring a quick, convenient, and weather-proof commute for members and their clients.

The workspace is designed with flexibility and productivity in mind, offering 24/7 secure access—perfect for global teams and night owls. Connectivity is top-tier, with gigabit fibre internet providing fast, low-latency connections ideal for developers, streamers, and virtual meetings. Members can choose from a versatile workspace menu tailored to various budgets, ranging from hot-desks at \$300 to dedicated desks at \$450 and private offices accommodating 1–10 people priced from \$600 to \$3,000+. Day passes are competitively priced at \$40.

2727 Coworking goes beyond standard offerings by including access to a fully-equipped, 9-seat conference room at no additional charge. Privacy needs are met with dedicated phone booths, while ergonomically designed offices featuring floor-to-ceiling windows, natural wood accents, and abundant greenery foster wellness and productivity.

Amenities abound, including a fully-stocked kitchen with unlimited specialty coffee, tea, and filtered water. Cyclists, runners, and fitness enthusiasts benefit from on-site showers and bike racks, encouraging an eco-conscious commute and active lifestyle. The pet-friendly policy warmly welcomes furry companions, adding to the inclusive and vibrant community atmosphere.

Members enjoy additional perks like outdoor terraces and easy access to canal parks, ideal for mindfulness breaks or casual meetings. Dedicated lockers, mailbox services, comprehensive printing and scanning facilities, and a variety of office supplies and AV gear ensure convenience and efficiency. Safety and security are prioritized through barrier-free access, CCTV surveillance, alarm systems, regular disinfection protocols, and after-hours security.

The workspace boasts exceptional customer satisfaction, reflected in its stellar ratings—5.0/5 on Coworker, 4.9/5 on Google, and 4.7/5 on LiquidSpace—alongside glowing testimonials praising its calm environment, immaculate

cleanliness, ergonomic furniture, and attentive staff. The bilingual environment further complements Montreal's cosmopolitan business landscape.

Networking is organically encouraged through an open-concept design, regular community events, and informal networking opportunities in shared spaces and a sun-drenched lounge area facing the canal. Additionally, the building hosts a retail café and provides convenient proximity to gourmet eats at Atwater Market and recreational activities such as kayaking along the stunning canal boardwalk.

Flexible month-to-month terms and transparent online booking streamline scalability for growing startups, with suites available for up to 12 desks to accommodate future expansion effortlessly. Recognized as one of Montreal's top coworking spaces, 2727 Coworking enjoys broad visibility across major platforms including Coworker, LiquidSpace, CoworkingCafe, and Office Hub, underscoring its credibility and popularity in the market.

Overall, 2727 Coworking combines convenience, luxury, productivity, community, and flexibility, creating an ideal workspace tailored to modern professionals and innovative teams.

AVERTISSEMENT

Ce document est fourni à titre informatif uniquement. Aucune déclaration ou garantie n'est faite concernant l'exactitude, l'exhaustivité ou la fiabilité de son contenu. Toute utilisation de ces informations est à vos propres risques. 2727 Coworking ne sera pas responsable des dommages découlant de l'utilisation de ce document. Ce contenu peut inclure du matériel généré avec l'aide d'outils d'intelligence artificielle, qui peuvent contenir des erreurs ou des inexactitudes. Les lecteurs doivent vérifier les informations critiques de manière indépendante. Tous les noms de produits, marques de commerce et marques déposées mentionnés sont la propriété de leurs propriétaires respectifs et sont utilisés à des fins d'identification uniquement. L'utilisation de ces noms n'implique pas l'approbation. Ce document ne constitue pas un conseil professionnel ou juridique. Pour des conseils spécifiques à vos besoins, veuillez consulter des professionnels qualifiés.