Bonnes pratiques du télétravail

Vous allez télétravailler durant plusieurs jours de manière continue, alors voici 10 conseils pour mieux travailler chez soi :

Le télétravail, détrompez-vous, ce n'est pas si simple. A la maison, tout peut être synonyme de tentation et de déconcentration d'autant plus que plusieurs personnes peuvent partager votre domicile. Travailler aussi sérieusement qu'au bureau peut devenir un peu complexe surtout si la situation perdure plusieurs semaines.

(lien à consulter https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A13720)

1. Commencez par vous habiller

Ça ne vous viendrait pas à l'idée d'aller travailler en pyjama , donc habillez-vous avant de vous mettre à travailler. Prenez une douche, un petit déjeuner, faites exactement comme si vous alliez sortir de chez vous et aller au bureau.

2. Créez-vous un espace de travail

Vous allez être tenté de travailler de votre lit, ou affalé sur le canapé. Si certaines personnes sont plus productives un casque sur les oreilles et allongées sur un transat, d'autres ont besoin d'un environnement très sobre. Il s'agit de déterminer ce qui vous convient le mieux, et de vous y tenir.

Avoir un vrai bureau simplifie tout de même les choses: vos documents, ordinateur, et autres outils de travail restent à leur place. Tout avoir à portée de main est crucial si vous espérez rester concentré. Le cas échéant, « il est important que vous ayez tout l'équipement dont vous avez besoin pour travailler »

3. Faites-vous un planning béton

Pour rester efficace, la première règle consiste à organiser sa journée de la même manière qu'au bureau, pause déjeuner comprise. Vous allez avoir envie de dormir jusqu'à midi, mais vous n'allez probablement pas travailler jusqu'à minuit. Pour communiquer avec vos collègues, c'est évidemment bien plus simple de caler votre rythme sur le leur. Ensuite, tirez un maximum profit de ces horaires. Faites-vous un planning précis, accrochez-le au-dessus de votre bureau et tenez-vous y! « Chaque matin, avant de plonger dans le travail, passez-le en revue pour avoir une meilleure idée de ce à quoi va ressembler votre semaine ou votre mois. En aucun cas vous devez travailler plus que si vous étiez au bureau, respectez la plage de travail comme au bureau, Il n'est pas question de faire 12 heures par jour !

4. Gardez contact avec vos collègues

Que ce soit au téléphone ou via Skype ou Teams, parlez! Ne restez pas tout seul dans votre coin pendant toute la semaine. Vous faites pleinement partie de cette entreprise, même si vous n'y mettrez pas les pieds durant plusieurs semaines. Pour assurer la cohésion de groupe, il est crucial que les managers maintiennent les réunions quotidiennes . Le point de lancement du matin doit réunir toute l'équipe, pour que chacun sache de quoi sa journée sera faite. Au besoin, une réunion en fin de journée pourra être planifiée.

5. Ne restez pas bloqué par l'informatique

A la maison, pas possible d'avoir le support technique comme au bureau. Ouvrez un ticket support sans tarder si vous êtes en difficulté.

6. Prenez bien soin de séparer vies privée et professionnelle

C'est probablement le moins simple, tant les distractions sont partout, tout le temps. Mais c'est primordial: bien que dans votre petit nid douillet, les tâches d'ordre personnel ne doivent pas empiéter sur votre travail. « Ne pensez pas, pitié, que le linge, ou le fait que votre mère veuille passer du temps avec vous depuis que vous êtes à la maison ne vont pas vous tenter ». Surtout, communiquez vos horaires de travail à tous vos proches. De la même manière avertissez qu'ils ne vous appellent pas lorsque vous êtes en télétravail pour vous parler de la pluie et du beau temps, ils ne doivent pas vous contacter même si vous êtes à la maison, sauf si c'est urgent.

A l'inverse, votre travail ne doit pas vous empêcher d'avoir une vie privée. Lorsque vous avez fini votre journée, faites comme si vous quittiez votre bureau, éteignez votre ordinateur et le téléphone professionnel, déconnectez-vous, faites autre chose.

7. [Spécial parents] Gérez vos enfants

Si vos enfants sont en bas âge et que votre « bureau » est à côté de leur salle de jeux, il va falloir songer à y remédier. Vous avez la possibilité d'être en arrêt maladie (voir le lien https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A13890) Dans ce cas, vous ne devez pas travailler.

Si, en revanche, vos enfants sont ados, imposez-leur des règles bien précises: ils ne doivent pas vous déranger lorsque vous travaillez. Si vous étiez au bureau, ils ne vous verraient de toute façon pas.

Voyez le côté positif des choses: à passer moins de temps dans les transports, vous allez dans tous les cas passer plus de temps avec eux.

8. Faites des pauses

Surtout, surtout, ne restez pas devant votre écran d'ordinateur toute la journée sans faire de pauses parce que vous culpabilisez. Prenez le temps de respirer, tout comme vous feriez des pauses café entre collègues. On a dit plus haut de ne pas mélanger vie privée et vie professionnelle, mais si cela peut vous aider à vous distraire, n'hésitez pas à vous avancer dans vos tâches ménagères. 30 minutes de rangement et de ménage sur une musique entraînante le matin, un peu de cuisine ou de ménage l'après-midi, par exemple. Cela vous aidera à vous recentrer, et vous n'aurez pas perdu votre temps.

9. Faites du sport

Travailler tous les jours chez soi risque à la longue d'être bien maussade. N'hésitez pas à bouger dès que vous le pouvez. Marchez lorsque vous passez un appel ou que vous réfléchissez… et si vous avez l'habitude de faire du sport lorsque vous étiez au bureau alors n'hésitez pas à prévoir un tapis de gym pour vous défouler. La position assise n'est bonne pour personne, mais pour vous, c'est d'autant plus important que vous allez avoir l'impression de tourner en rond.

10. Pensez différemment

Des choses inattendues vont vous manquer: vos collègues qui vous peut être vous en premier lieu, mais aussi les transports en commun, les repas sur le pouce… C'est normal, le travail à distance continu peut être éprouvant sur le plan psychologique, car il y a peu d'interactions sociales. Si vous vous rendez compte qu'une activité est difficilement réalisable à distance si vous rencontrer des problèmes sur votre projet, faites remonter l'information, informer votre manager…

Bon télétravail…