

NEON

Si le confinement n'est plus qu'un souvenir, le télétravail s'est quant à lui immiscé dans le quotidien du « monde d'après ». Un nouveau rythme de vie qui peut tourner au casse-tête pour les parents télétravailleurs. Nos experts ont quelques conseils pour ne pas péter un câble et préserver la paix des foyers (et la productivité).

Qui dit télétravail avec enfant ([notre collègue Armelle vous raconte ici son expérience avec « patate », et c'est hilarant](#)), dit risque d'incrustation de la progéniture au moment le moins opportun. Alors pour éviter d'avoir à éjecter un enfant récalcitrant du champ de la webcam, voici 8 recommandations pour bien bosser tout en restant un parent parfait.

1

Discuter avec son employeur

Afin de trouver un nouveau rythme de travail et aborder sereinement cette nouvelle routine, **la première chose à faire est de communiquer avec son employeur**. Pour Christophe Nguyen, psychologue du travail : « Il ne faut pas hésiter à poser la question de »qu'est-ce qu'on attend clairement de moi? ». Il faut également fixer ensemble des horaires précis et expliquer ses contraintes (enfants, petit appartement... » Le but étant ensuite d'organiser son activité en fonction de ce qu'il est possible ou non de faire.

2

Expliquer aux enfants

Parce que ce nouveau rythme va les impacter, il faut prendre du temps pour expliquer aux enfants pourquoi la vie de famille va changer. Le tout étant de leur **faire comprendre que même si les parents sont là physiquement, ils ne sont pas pour autant disponible psychologiquement**. Tout un concept, qu'Hélène Romano psychologue et psychothérapeute, propose de simplifier en faisant reposer la responsabilité sur quelqu'un d'autre que les parents : « C'est bien de faire appel à un tiers en l'occurrence : le Président. De leur dire »Ce n'est pas ni papa ni maman qui ont décidé ça ». C'est le Président parce qu'il y a un virus qui rend les gens malades donc pour ne pas l'attraper, il faut rester plus à la maison mais on doit continuer à travailler". » Merci m'sieur Macron !

Ne pas culpabiliser

L'un des grands vices des télétravailleurs en général et plus encore de ceux qui sont parents, c'est de se sentir coupables. Un peu parce qu'ils craignent de délaissier leurs enfants et un peu car ils ont peur de ne pas être aussi performants qu'en présentiel. Christophe Nguyen se veut rassurant : « Il n'est pas nécessaire d'être collé à son ordinateur. **L'employé n'a pas plus de choses à prouver en télétravail qu'en présentiel.** » Surtout que, même en lançant une machine à 11h et en se faisant un petit goûter à 16, on est souvent toujours plus productif que dans un open space bondé, avec une heure de transport par jour en plus.

Réorganiser son espace

Il est primordial de séparer l'espace de travail et l'espace de vie de famille. Quand c'est possible, le plus simple reste de donner à une pièce la fonction de bureau. Si l'espace ne le permet pas, Aline Nativel Id Hammou, psychologue clinicienne qui a notamment travaillé sur la charge mentale des enfants, a une astuce : « Prendre du scotch et délimiter au sol une zone autour du bureau que l'enfant ne peut franchir que si son parent l'y autorise. » Double avantage : faire poser le scotch par l'enfant peut faire office d'activité qui l'occupera quelques instants. **Pour rendre le zonage encore plus clair, la clinicienne recommande de faire des affiches :** « Quand l'enfant ne sait pas lire on peut afficher un pictogramme, un sens interdit par exemple. Quand il sait lire, un message simple comme »tu peux toquer et entrer doucement« ou »tu ne peux pas entrer pour l'instant'.'»

S'accorder des moments de pause

Privés de pauses-café et sans temps de transports, en restant à la maison, l'employé voit ses petits *breaks* disparaître. C'est ce qu'explique Christophe Nguyen : « Quand le travailleur est en présentiel, il bénéficie de sas de décompression. Cela peut-être le fait de prendre les transports, pendant lesquels on écoute la radio, chante, appelle quelqu'un. Ce sont des moments à nous. Or, en télétravail, il n'y a plus ces sas-là. Il est donc important de garder ces temps de respiration même en étant en télétravail. » Faire quand même une pause-café ou jouer avec les enfants peu importe, le but étant simplement de déconnecter quelques instants.

Tenir ses engagements

Si l'adulte s'engage à accorder une demi-heure de temps à l'enfant, il faut impérativement le faire. Sous peine de vengeance de l'enfant pour non-respect du contrat... et un enfant énervé...

Réorganiser son temps

« On ne peut pas être à la fois salarié et à la fois parent. C'est impossible » assure Caroline Ruiller, maître de conférence en politiques d'organisations et qualité de vie au travail à l'Université de Rennes. Pour elle, « la compartimentation doit avant tout être psychologique. Quand je suis au travail, je suis professionnelle. Je redeviens un parent quand les heures dédiées au boulot sont terminées. Et une fois que je ferme mon outil de travail, je n'y reviens pas. Je rebascule de l'autre côté. » Pour rendre cette nouvelle routine plus lisible, la psychothérapeute Hélène Romano conseille aux parents télétravailleurs de **faire un planning sur lequel sont inscrits dans des couleurs différentes, tous les temps de travail et de non-travail.**

Dans le cas où les deux parents télétravaillent, le plus efficace reste de faire des gardes quand c'est possible : de telle heure à telle heure, l'un travail, l'autre babysitte puis inversement. Et pour les télétravailleurs en solo, Aline Nativel Id Hammou suggère de faire du co-working avec l'enfant : « Il faut définir une période de temps plus ou moins longue, pendant laquelle le parent va travailler et l'enfant faire ses devoirs ou une activité autre. »

Ne pas abuser du télétravail et garder contact avec ses collègues

Carline Ruiller en est certaine, pour être efficace, le télétravail ne doit représenter qu'au maximum deux journées dans la semaine. Une vision que partage Isabelle Kalis, psychologue clinicienne du travail : « Les relations au travail sont hautement humaines. Il faut donc **essayer d'aller sur site autant que possible pour ne pas perdre le lien avec ses collègues.** Et favoriser les vidéoconférences aux mails. » Et du coup, plus de garderie à faire ! Après, les collègues sont-ils vraiment plus simples à gérer que votre enfant ?