



Comment parvenez-vous à vous déconnecter de votre boulot lorsque vous êtes en télétravail ?

Quelques astuces pour mieux tracer la ligne de démarcation entre la vie professionnelle et la vie privée

Comment séparer sa vie professionnelle de sa vie privée en télétravail ?

Éteindre son ordinateur ou fermer la porte de son bureau - 67,95%
Établir des heures de travail et les communiquer aux collègues - 43,59%
Marquer sa fin de journée - 41,03%
Délimiter son espace de travail - 41,03%
Instaurer une routine - 34,62%
Je n'ai pas d'avis sur la question - 0,00%
Autres (à préciser en commentaire) - 0,00%

78 votants

Avec la crise sanitaire de coronavirus qui a cours, le travail à distance s'est imposé à l'échelle globale. Les sondages se sont multipliés pour indiquer que les entreprises de par le monde sont passées à un moment où à un autre au télétravail lorsque cela était possible durant le confinement. Certaines ont même envisagé de prolonger cette option après le déconfinement.

Mais plusieurs télétravailleurs ont du mal à se déconnecter de leur travail et peuvent alors observer des journées de travail plus longues ainsi qu'une charge mentale presque plus intense que lorsqu'ils sont au bureau. Les études se sont multipliées pour indiquer qu'au passage du télétravail, nombreux sont ceux qui ont fait plus d'heures par semaine que lorsqu'ils se rendaient au travail.

Précisons toutefois que plus d'heures de travail ne signifie pas nécessairement plus de production. Par exemple, selon un rapport d'Aternity, une société de gestion de l'expérience numérique, bien que les travailleurs à domicile aient passé plus d'heures devant leur ordinateur qu'avant la pandémie, ces heures supplémentaires ne se sont pas traduites par une augmentation de la productivité.

Pourtant, selon un rapport de Quartz, de nombreux développeurs trouvent que le travail à domicile est beaucoup plus productif. Pour eux travail à domicile permet une meilleure concentration, ce qui indispensable pour

pouvoir concevoir de bonnes solutions à des problèmes d'une certaine complexité, même si le télétravail demande de pouvoir maintenir une certaine discipline. Un autre avantage évoqué par les développeurs est de ne pas être interrompu pendant son travail par un collègue, que ce soit en rapport avec le problème sur lequel le développeur travaille ou non.

Au vu de la situation, il est important de tracer la ligne de démarcation entre la vie professionnelle et la vie privée. Notons que certaines de ces astuces pourraient être appliquées même en congés / vacances.



Délimiter son espace de travail

Travailler de son domicile apporte son lot de tentation. Par exemple, un télétravailleur pourrait être tenté de s'installer sur le canapé devant Netflix, son ordinateur posé sur la table basse. Mais cela n'est pas une bonne idée. Bien que tout le monde ne dispose pas d'un bureau à la maison, il est vital de délimiter une zone de travail (une pièce, un coin sur la table, etc.). L'idée ici est surtout de vous mettre dans un état d'esprit dans lequel le cerveau entre en mode « travail » lorsque vous êtes dans cet espace ; il comprendra donc qu'il peut décrocher quand vous n'êtes pas assis à ce poste de travail.

Établir des heures de travail et les communiquer aux collègues

Il est important pour le télétravailleur de définir les moments où il est disponible pour des besoins professionnels et de les communiquer. Répondre par exemple à un courriel à 22 h doit être absolument évité. Il faut indiquer clairement aux collègues les heures auxquelles vous pouvez être contacté pour gérer un dossier.

Mais vous pouvez aller plus loin. Le télétravail vous permet plus de flexibilité, alors plutôt que de perdre votre temps, profitez-en pour repenser votre façon de travailler. Si votre employeur vous le permet, vous pouvez

travailler en décalé si vous êtes plus productifs le soir. À l'inverse, si vous êtes plus productif le matin, donnez-vous à fond au réveil pour être plus libre l'après-midi. L'important est de connaître les moments où vous êtes le plus concentré.

Instaurer une routine

La rigueur et l'autodiscipline sont les maîtres mots en télétravail. Il est essentiel de conserver vos habitudes. Il ne sert à rien de vous plonger immédiatement dans la lecture de vos courriels pour y répondre. Prenez du temps pour vous créer des horaires avec des moments de pause. Prendre son déjeuner devant son ordinateur par exemple est exclu.

Marquer sa fin de journée

Il est important d'avoir un rituel marquant sa fin de journée de travail, qui correspondrait par exemple au moment où vous seriez en train de rentrer. Prenez la peine d'éteindre votre ordinateur (et de le fermer si vous avez un ordinateur portable), surtout si l'appareil ne se trouve pas dans une pièce fermée. Autrement vous pouvez simplement fermer la porte si votre espace de travail est dans une pièce de la maison accessible par une porte.

Bien entendu, il ne s'agit là que de pistes pour profiter au mieux du télétravail sans que cela ne devienne nocif. Comme l'indique la vidéo plus haut, il s'agit encore là d'une question d'équilibre. Cela est d'autant plus important que, selon un sondage OpinionWay, après quelques semaines de confinement et de télétravail, le bien-être psychologique des salariés s'est largement dégradé en perdant 10 points par rapport à 2016 (Enquête Eurofound 2016).

Près de la moitié des collaborateurs (44 %) présentent en effet anxiété et détresse psychologique. « Le confinement, tant dans le secteur privé que le public, engendre une surcharge de travail qui provoque une fatigue mentale et cognitive », pointe Jean-Pierre Brun, cofondateur d'Empreinte Humaine et expert conseil.

D'après cette enquête, si le télétravail n'est PAS un facteur de risque en lui-même, les conditions dans lesquelles il est exercé doivent être prises en compte.

Et vous ?

➔ Quelles astuces utilisez-vous pour tracer la ligne de démarcation entre la vie professionnelle et la vie privée ?

➔ Pouvez-vous partager votre expérience sur les éléments qui vous ont été bénéfiques ?