

Laurent Baudinot
Développement personnel et Bien être

Comment bien vivre le télétravail ?

Www.ecouteCoaching.fr
@Laurent.Vies.Sereines

Comment bien vivre le télétravail ?

*Le télétravail : la pratique n'est pas nouvelle, elle se généralise !
Qu'il soit réalisé à la maison, dans un lieu public ou un espace de coworking, le télétravail est devenu inévitable en 2020. C'est un phénomène planétaire qui, dans un même temps, contribue à protéger l'environnement.
Et si vous en profitez pour l'optimiser et surtout vous préserver ?
Quelques conseils fruit de plus de 20 ans de pratique*

Contenu

Télétravail : cool et opérationnel.....	3
Communiquez régulièrement, pour rassurer.....	3
Construisez votre rythme, et	3
Dotez-vous des bons outils.....	3
Fixez-vous un planning avec des objectifs.....	4
Intégrez des distractions dans votre planning.....	4
Maintenez coûte que coûte des moments informels.....	4
Pour éviter l'insomnie coupez les écrans.....	4
Restez à l'écoute.....	5
Travaillez par phases, par alternances.....	5
Un cadre et aussi des règles à votre entourage.....	5
Un environnement de travail... un cadre !.....	6
Vous n'êtes pas obligé d'être disponible dans la seconde.....	6
Et pour conclure	7
Un petit fond musical ?.....	7
Remuez, Bougez vous !.....	7
Le soir, c'est le soir !.....	7

Télétravail : cool et opérationnel

La nouvelle est enthousiasmante pour certaines personnes, pour d'autres cette façon de travailler s'accompagne de son lot d'appréhensions (gestion du temps, équilibre vie privée / vie professionnelle...),

Que vous pratiquiez le télétravail de temps à autre ou que vous n'en ayez encore jamais fait je vous propose ce guide pour vivre sereinement cette situation professionnelle qui est la mienne de plus de 20 ans.

Communiquez régulièrement, pour rassurer

Au travail c'est comme dans toute équipe, échanger des infos est important. Cela vous permettra de maintenir une bonne coordination des activités, de rassurer votre équipe, votre environnement et d'affirmer votre assiduité. Il ne s'agit pas d'alerter tout le monde lorsque vous vous absentez pour prendre un café ou autre. Informer c'est faire part de votre planning, des tâches que vous prévoyez de réaliser dans la journée, des difficultés rencontrées, etc.

Expliquer ce sur quoi vous travaillez peut permettre aux autres de comprendre vos éventuelles préoccupations, vos besoins de coup de main, de faire circuler plus rapidement une information qui pourrait être essentielle pour vous ...

Construisez votre rythme, et ...

Le télétravail peut être très profitable, physiquement et mentalement, même si cela n'est pas le choix de tout votre groupe. Il autorise un autre rythme de vie : évite les transports en commun, permet de se coucher légèrement plus tôt que d'habitude, de disposer d'une cuisine maison, d'être plus concentré et donc plus facilement productif...

Pour bien vivre cela collectivement, il est important de créer une routine adaptée, un consensus au sein de votre communauté de travail ou de vie,

L'intérêt du télétravail est aussi de pouvoir se réapproprier le temps. Là, le temps porte encore mieux son S que dans d'autres circonstances. Ce temps c'est le mien, le tien, le sien ... un temps pluriel à concilier.

Dotez-vous des bons outils

Que ce soit du point de vu informatique ou mobilier pour travailler agréablement et efficacement, il faut le bon « outil ». Le bon outil ce n'est pas forcément le must de la technologie ou du matériel de bureau. C'est simplement celui qui est adapté à la réalité de votre travail, à votre environnement, à votre budget. La simplicité est souvent une composante majeure de l'efficacité, et de la fiabilité.

Fixez-vous un planning avec des objectifs

Le télétravail, c'est la liberté, donc la réussite organisée en fonction de ses priorités.

Fixez vous des objectifs, réalistes, conscients ... planifiez votre journée, pauses comprise,

Faites vous une liste : Important, à faire, à prévoir. Il ne devrait jamais y avoir de liste « urgent » (si oui, c'est que vous avez probablement procrastiné dans les temps précédents).

Intégrez des distractions dans votre planning

La pause, c'est comme le temps de récupération lors d'un entraînement sportif. La récupération fait partie de l'entraînement, elle le magnifie, le rend plus performant.

Idem pour la pause et la productivité professionnelle ; à condition que les pauses ne prennent pas le dessus par rapport au temps de travail,

Plus elle est prévue dans votre planning, plus elle est consciente, plus cette pause portera ses fruits et vous serez à votre meilleur niveau.

Maintenez coûte que coûte des moments informels

Parfois c'est bien agréable de ne pas avoir à côtoyer ses collègues tous les jours (pas la peine de citer des noms). Malgré tout, par moment, ils vous manquent un peu même si c'est pour se disputer. Pensez aux vieux couples qui se chamaillent en permanence, mais sont tristes quand il ne le peuvent plus. C'est pareil avec nos collègues,

Trouvez un moyen, même virtuel, pour vous retrouver entre personnes, en oubliant un peu les professionnels que vous êtes. Profitez en pour sourire, au moins intérieurement à vous même.

Pour éviter l'insomnie coupez les écrans

La pratique du télétravail implique de nombreuses heures passées devant l'écran, inondé de lumière bleue. Ce n'est plus un secret cette conjonction perturbe le phénomène d'endormissement, outre d'avoir d'autres impacts. Si on ajoute à cela un manque de transition entre le lieu de travail et le domicile (transports...) vous avez fabriqué une belle insomnie qui, si elle va au bout d'elle même, va en plus vous énerver !

Des remèdes, c'est simple. D'une part « le soir, c'est le soir » nous l'avons vu ensemble. Mais aussi arrêter les écrans au moins une heure avant le coucher (télé comprise si vous avez le sommeil sensible), comme dans la vie courante couchez vous à heure régulière et pas trop tard. Dernière piste, quelques mouvements de Qi Gong.

Restez à l'écoute

Au moins de votre environnement professionnel (veille informationnelle) mais surtout de vos collègues, de vos poches. Face aux circonstances qui nous entourent nous ne sommes pas égaux. Les humeurs des uns et des autres peuvent évoluer avec le temps. Être à l'écoute, c'est mieux qu'entendre. C'est se donner la possibilité de percevoir des hésitations, des gênes, des difficultés qui, en les prenant en compte, vont faciliter la communication inter-personnelle (intelligence émotionnelle). Dans ce cas, essayez de rassurer ces personnes, de les comprendre et de leur venir en aide. C'est le moment d'être un vrai partenaire, J'ajoute qu'écouter, prendre en compte ne veut pas dire « juger de ce qui es », pas d'avantage « être d'accord ». C'est simplement être là quand il faut pour avancer ensemble.

Travaillez par phases, par alternances

Le télétravail est souvent confronté à des moments de déconcentration, de distraction destructive. C'est normal, cela est lié à l'isolement et au manque d'émulation collective. L'une des techniques est de faire des vrais pauses, un peu comme nos enfants font une pause à la récré. On peut même mettre des alarmes en place. Également lorsque vous préparer votre plan de travail envisagez d'alterner les dossiers plus ardues et d'autres plus « fun ». Moi j'aime bien faire cela la veille au soir. Cela me permet de matérialiser ma production du jour (c'est auto-valorisant) et d'anticiper mon démarrage du lendemain, donc d'être opérationnel plus facilement, plus rapidement, Une autre possibilité est de s'inspirer de ses biorythmes. Nous réagissons en fonction de trois biorythmes. Ces fluctuations impactent entre autre notre énergie et notre intellect. Il y a donc des moments propices pour gérer les activités « prise de tête » et d'autres pour les dossiers « routine ». Cela dit il ne faut pas être esclave d'une telle approche. Il faut simplement être conscient qu'il faudra s'y mettre un peu plus si on n'a pas le choix.

Un cadre et aussi des règles à votre entourage

Bien chez soi, bien chacun de son côté, Si votre partenaire est aussi en télétravail l'organisation que j'ai décrite s'applique aussi à cette personne. Mais si elle ne travaille pas, elle se doit de comprendre que vous devez vous consacrer à votre tâche et que vous ne souhaitez pas être interrompu, sauf urgence bien sûr. Naturellement vous appliquez la réciproque par rapport à ses propres activités, Vous pouvez même aussi jouer l'émulation réciproque si vous êtes plusieurs à télétravailler. Profiter en pour vous installer proche l'un de l'autre et voir d'autres

manières de travailler, d'autre problématiques professionnelles, mieux connaître vos métiers respectifs... Et n'hésitez pas à vous isoler un moment si vous devez être tranquille un moment.

Un environnement de travail... un cadre !

*Cadrer, c'est se donner de l'autonomie, du confort, des satisfactions personnelles (familiales...) et professionnelles,
Je vous conseille fermement de garder une routine "équilibrée". Gardez des horaires de travail, même si vous pouvez vous permettre des aménagements. Délimitez vous un espace de travail et si, en plus vous pouvez « fermer la porte le soir » : c'est tip-top. Quand j'ai commencé à travailler en indépendant mon bureau était un grand placard suffisamment profond pour y inclure plan de travail et dossiers. Le soir il était facile de fermer la porte et de préserver l'espace familial,
Vous pouvez de temps à autre travailler dans le divan, mais évitez de travailler dans votre lit comme certains le font. Celui ci doit être associé au repos, à des moments familiaux et non au travail. Respectez vos environnements.*

Vous n'êtes pas obligé d'être disponible dans la seconde

*Un environnement qui est le vôtre ; ça, il faut en profiter ! Travaillez au calme et apprenez à relativiser l'urgence.. Si l'échange d'informations avec votre équipe est qualitatif (qualitatif, pas quantitatif !), personne ne devraient s'inquiéter si vous n'êtes pas joignable à la seconde,
Si vous devez vous atteler à une tâche qui requiert toute votre concentration : coupez téléphone et courriel, dites le, et bossez tranquille jusqu'à la fin de cette plage horaire. Pensez tout de même à mettre à disposition un moyen de contact direct en cas d'urgence véritable.*

Et pour conclure ...

Les trois derniers, j'ai un petit faible pour eux sans pour autant négliger les autres

Un petit fond musical ?

Le silence est très favorable à l'intuition, la réflexion, la concentration mais parfois, au fil de la journée il peut être pesant. Un petit moment de fatigue peut lui aussi peser. A ce moment là un petit concert privé est totalement salutaire. Deux options s'offrent à vous. Faire carrément la pose et se délecter de sa chanson ou d'un extrait de son opéra préféré. Autre possibilité un fond musical mélodieux qui nécessite presque de devoir tendre l'oreille pour l'apprécier (suffisamment présent pour être stimulant, suffisamment absent pour laisser l'imagination fonctionner).

Remuez, Bougez vous !

Ce chapitre là me semble incontournable étant moi même sportif et éducateur Sport-Santé en complément de mes activités de développement personnel, L'inconvénient majeur du télétravail, mais ce n'est pas pire qu'au bureau parfois, c'est la sédentarité. Rester coincé sur son siège et destructeur de la santé !

On commence par remuer ? Par exemple se mettre ou rester debout pour téléphoner ; utiliser un siège debout-assis ou bien encore un swiss-ball. Normalement nous devrions aussi marcher 10 minutes toutes les 50 mn (ou 5 mn pour 25 mn)

Et maintenant, on bouge ? Nos modalités de vie font que, pour la plus part, nous n'utilisons pas suffisamment notre physique et en particulier lors du télétravail. Il n'est pas question de faire de vous un sportif accompli ou un ultra-marathonien, mais quand même : bougez vous ! L'OMS recommande 150 mn d'activité physique, modérée à intense, réparties entre exercices cardio et musculation, et pour finir le tout réparti sur la semaine. Pas toujours facile, mais indispensable surtout dans le contexte du télétravail. Il existe de nombreuses façon de faire. Des séquences ou des sites accessibles sur le net mais attention la guidance d'un éducateur sportif peut s'avérer indispensable pour éviter des gestes inappropriés et des blessures. Il y a aussi les clubs, et plus particulièrement ceux qui proposent de la multi activité (FFEPGV, FNSMR, UFOLEP...)

Le soir, c'est le soir !

La séparation vie privée / vie professionnelle est souvent mise à rude épreuve avec le télétravail. Alors en premier il faut séparer les moments : « fermer la porte » comme cela est dit dans une autre partie de ce propos

En plus consacrez vous à une activité individuelle, familiale ou collective qui vous change d'horizon. Bricolez, cuisinez, dessinez, jouez de la musique... c'est très profitable de réaliser une activité manuelle quand on a fait une activité dite intellectuelle toute la journée. On peut faire aussi autre chose, l'important est de changer de registre. Et surtout évitez de vous remettre au travail dans la soirée, sauf nécessité impérieuse.

PS : le soir, c'est le soir et le we, c'est le we !

A vous de faire votre choix, de mettre en place progressivement ce télétravail coll et opérationnel. En étant attentif à tout cela j'ai très bien survécu à plus de vingt de télétravail, et je continue. Je vous en souhaite tout autant, et à bientôt

Laurent Baudinot

Développement personnel et Bien être

Mon métier ? Vous aider à trouver des idées et des solutions pour vivre ou travailler avec le sourire

Au quotidien je vous accompagne dans la réalisation de vos projets, de votre bien-être, renforce votre confiance, diminue le stress

J'utilise différentes techniques que combine pour m'adapter à vos besoins : Préparation mentale, Sophronisation, Réflexologie plantaire, Access Bars, Art thérapie, Ateliers d'écriture

Mon expérience de l'accompagnement de projets m'a conduit progressivement au coaching professionnel puis vers des demandes plus personnelles. Je me suis donc spécialisé dans les métiers du développement personnel et du bien être, enrichissant ma démarche par des techniques appropriées.

J'anime régulièrement des chroniques traitant du développement personnel & du bien-être sur une radio locale : RVE-103.7. Ces interventions régulières concerne le quotidien de nombre d'entre nous, avec pour objectif l'amélioration de la vie de tous les jours des auditeurs.

Je suis là pour vous aider, pas vous vous juger, A bientôt



Modalités d'action

Coaching personnel,
Coaching de vie,
Aide à la performance,
Entretiens,
Stages,
Journée d'action,

Champs d'interventions

Particuliers,
Familles,
Associations,
Entreprises,

