

Besoin  
d'un job?

Le télétravail

# C'est le moment

Si vous n'en pouvez plus des transports et des bureaux bruyants, pensez au télétravail !

**V**ous passez des heures dans votre voiture pour vous rendre au travail et cela vous épuise ? Votre bureau est tellement bruyant qu'au milieu de la journée, vous vous sentez saturée de paroles ? Vous pensez que vous seriez mieux chez vous à travailler au calme ? Le télétravail pourrait bien être votre solution. Si pour le moment quelques entreprises, telles Renault, Teleperformance, Michelin, Microsoft le met-

tent en place, il n'y a pour l'instant en France que 7 % des salariés qui télétravaillent (contre 25 % aux États-Unis). Néanmoins, c'est le moment d'y réfléchir sérieusement car, crise oblige, certaines sociétés pourraient suivre le mouvement. En effet, le télétravail permet aux entreprises d'économiser le loyer des surfaces de bureau et de se forger une image sociale et écolo à faire valoir auprès des consommateurs. Il peut aussi aider les femmes à

mieux concilier vie privée et professionnelle. Enfin, il limite les déplacements, donc la pollution, ce qui est bon pour l'environnement !

**Moyennant quelques installations techniques simples (téléphone, fax, connexion à Internet...),** le télétravail peut se pratiquer sous différentes formes. Mais si cela s'avère séduisant, il faut tout de même en connaître les différents pièges pour mieux les éviter !

**Vous pouvez mieux concilier vie mais attention à ne pas vous laissez**



« Je télétravaille depuis un an car, après la naissance de mon troisième bébé et mon déménagement, cela m'a semblé tout de suite plus simple, raconte Caroline, qui fait de la prospection par téléphone pour Easycare. Cela me permet de déjeuner avec mes enfants le midi, d'aller les chercher à 16 h 30 à la sortie de l'école et de les aider à

faire leurs devoirs. Puis je prépare le dîner, ils se douchent et on mange ensemble sans stress. C'est quand même très agréable de ne pas avoir à courir toute la soirée ! » Certes, mais quand on travaille chez soi, la tentation est grande de vouloir faire aussi toutes les tâches ménagères et les courses durant la journée pour se retrouver le soir avec son travail qui n'a pas beau-

# Un bel avenir devant lui ent de vous y mettre!



## Des horaires souples... à condition de limiter le temps de travail

« Mon travail de télésecrétaire consiste à réaliser des retranscriptions vidéo de reportages ou de documentaires. Je suis aussi chargée de la gestion et du suivi des formations pour un syndicat de traducteurs, explique Séverine. À certaines périodes de l'année, mes clients ont un pic d'activité, les formations sont par exemple plus nombreuses en début d'année et à la rentrée scolaire. À ce moment-là, je dois être disponible et il m'arrive de travailler jusqu'à dix heures par jour. En revan-

che, dès que les beaux jours reviennent, tout devient un peu plus calme et je peux lever le pied. Mais quoi qu'il en soit, je prends toujours le temps de sortir de chez moi pour faire des balades... »

**Quand on travaille chez soi, personne ne vérifie à quelle heure on arrive ni à quelle heure on repart. Un luxe ? Certainement ! Mais**

le risque, c'est aussi de ne pas s'arrêter : « Au début, j'oubliais de déjeuner, confie Géraldine. Et il m'arrivait même de ne pas dîner et de refuser des invitations pour m'avancer sur mon travail du lendemain... » Pour éviter cela, Séverine s'est fixé des horaires : elle prend son poste à 8 heures du matin, ne le quitte pas avant 17 heures et ne travaille pas le week-end.

## et boulot... border!

coup avancé : « Le secret, c'est d'avoir la même discipline qu'en entreprise, confie Géraldine, 37 ans, conseillère en gestion. C'est-à-dire de s'astreindre à des horaires sans quitter son travail, de faire une pause d'une heure pour déjeuner et de s'arrêter à l'heure qu'on s'est fixée. »

**Pour Séverine, 36 ans, télésecrétaire indépendante depuis six ans, l'un des piliers de la réussite réside aussi dans le cloisonnement des pièces :** « J'ai transformé une pièce en bureau, explique la jeune femme. En effet, comme j'habite avec ma sœur, mon père et ma grand-mère, il n'était pas rare, au début, que chacun vienne me voir pour discuter de tout et de rien. Je perdais un temps fou ! Du coup, j'ai fini par m'enfermer dans ma pièce en expliquant à chacun que, quand je suis ici, je travaille, donc il ne faut pas me déranger. »

## Faites comprendre à vos proches que le télétravail est un travail !

« **Quand on est chez soi, les autres ont tendance à penser que l'on ne travaille pas vraiment, constate Séverine, télésecrétaire.** Ainsi, mes amis avaient l'habitude de venir chez moi lors de leur pause déjeuner ou en sortant du travail. Ils pensaient que mon travail ne me demandait pas trop de temps et que je pouvais le remettre à plus tard. Or, je dépasse facilement les quarante heures par semaine ! »

**Pour éviter les intrusions,** expliquez à vos proches qu'avec les moyens technologiques d'aujourd'hui (fax, Internet, webcam, trans-

fert de ligne...), vous pouvez exercer un emploi administratif (gestion, comptabilité, secrétariat, télévente) chez vous. N'hésitez pas à leur montrer votre bureau, de façon à ce qu'ils puissent vous imaginer travaillant. Cela les incitera moins à passer ! Et précisez à vos proches que, quand vous êtes dans cette pièce, c'est comme si vous étiez dans les murs de votre entreprise.

**Télésecrétaire indépendante,** Séverine a demandé à ses proches de ne venir la déranger sous aucun prétexte quand elle est dans son bureau à la maison !



## Seule, on est plus efficace... mais ce n'est pas toujours facile de rester isolée

« Avant d'être chez moi, je travaillais sur une plateforme téléphonique où le stress lié au bruit des autres est énorme et où je me fatiguais rapidement, se souvient Caroline. Tandis que chez moi, seule, dans mon environnement, je suis plus zen donc beaucoup plus productive ! » Au calme, sans être dérangée par les collègues, on est généralement plus efficace. Mais si la solitude rend studieux, elle peut aussi devenir étouff-

fante : « Quand on travaille chez soi, il faut accepter d'être isolée physiquement, de passer des journées sans croiser personne d'autre que ses enfants le matin et le midi, et son conjoint le soir. Tous les caractères ne sont pas faits pour ça », prévient Géraldine.

**Si vous vous sentez seule ou isolée,** vous pouvez trouver des personnes avec qui parler en vous inscrivant sur un réseau de télétravailleurs (voir encadré page suivante).