



Télétravail : mieux concilier vie professionnelle et vie personnelle

Employeurs comme salariés sont de plus en plus favorables au télétravail, qui permet de gagner en qualité de vie et en productivité... À condition de faire preuve de rigueur et d'une bonne organisation pour ne pas tomber dans certains travers.

Défini dans le Code du travail comme l'exercice d'une activité professionnelle par un salarié hors des locaux de l'entreprise, le télétravail serait aujourd'hui pratiqué par plus de quatre millions de Français. Et le phénomène va en s'accroissant. Les grands groupes du secteur tertiaire, qui ont lancé le mouvement, ne sont plus les seuls concernés. Les PME, la fonction publique... De plus en plus d'entreprises, à Paris et en région, y sont favorables. En général, les salariés peuvent prétendre à une ou plusieurs journées par semaine. À définir avec l'employeur, le télétravail peut être pratiqué au sein d'une agence ou d'une filiale de la société par exemple, à domicile ou encore dans un espace de coworking. Et les lieux se multiplient, à Paris comme en région, permettant aux professionnels de travailler au cœur d'un écosystème propice : open space, bureaux privatifs, salles de réunion...

Plusieurs avantages à la clé

Une fois l'accord passé, rares sont ceux qui s'en plaignent : toutes les parties prenantes – télétravailleurs, managers et employeurs – sont satisfaites à 96%*. Et pour cause : le télétravail a de nombreux atouts qui, réunis, permettent à ceux qui y ont recours de mieux concilier vie professionnelle et vie personnelle et, *in fine*, d'être plus performants. En moyenne, le télétravail entraîne en effet un gain de productivité de 22%*. Plusieurs raisons à cela : la diminution voire la suppression des temps de transport, l'augmentation des heures de sommeil, la réduction des interruptions liées à l'activité ou à l'environnement ambiant (échanges entre collègues, sonneries de téléphones, etc.). Bien que présentant plusieurs avantages, cette pratique n'est efficace que si elle est souhaitée par le salarié et non imposée par l'entreprise. Elle n'est par ailleurs pas envisageable pour toutes les activités : les tâches nécessitant un soutien managérial rapproché ou l'usage d'équipements uniquement disponibles sur le lieu de travail, par exemple, sont exclues.

Éviter les écueils

Le télétravailleur à domicile peut se sentir isolé socialement et coupé de la dynamique d'entreprise. Pour y remédier, il peut privilégier les rendez-vous professionnels physiques, travailler dans un espace de coworking proche de son domicile ou encore déjeuner à l'extérieur. Un autre risque : que le travail empiète sur la vie privée. Il faut donc bien délimiter l'amplitude d'activité, en se calant de préférence sur les horaires de bureau. Il est par ailleurs recommandé de faire des pauses, d'éviter de déborder sur le soir ou le week-end. Autre écueil, celui de céder à l'appel des loisirs à portée de main, comme la télévision, ou encore des tâches ménagères. Tout est une question d'équilibre et tant que cela n'affecte ni la concentration ni la productivité, chacun s'organise et travaille comme il veut. C'est aussi ça le télétravail ! Toutefois, une condition pour que la pratique soit viable : s'imposer la même rigueur et le même professionnalisme qu'en entreprise. Enfin, il est important de faire comprendre à ses proches que ce n'est pas parce qu'on est à la maison, que l'on est disponible. La clé ? Avoir un espace bien à soi, au calme, séparé du reste du logement pour pouvoir déconnecter une fois la porte fermée.

* Source, mai 2012 : « Le télétravail dans les grandes entreprises françaises : comment la distance transforme nos modes de travail ». Synthèse remise au ministre chargé de l'Industrie, de l'Énergie et de l'Économie numérique.



Plus d'informations sur
www.lasantegagnelentreprise.fr



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**

