

ÉMILIE LEBRUN

TÉLÉTRAVAILLEZ

EFFICACEMENT !

LES SECRETS DES PROS
POUR TRAVAILLER À DISTANCE



Télétravaillez
efficacement !

Ressources numériques

Retrouvez 20 compléments numériques au fil de l'ouvrage :

1. Vidéo : Conférence de Noel Tock, p. 14
2. Podcast : Pourquoi je vous parle de télétravail ?, p. 16
3. Podcast : Demander le télétravail : comment vraiment convaincre votre patron ?, p. 35
4. Témoignage : Agathe, directrice marketing, p. 40
5. Témoignage : Cassandra, p. 43
6. Podcast : Combien de jours et quel(s) jour(s) télétravailler ?, p. 43
7. Témoignage : Constance, p. 46
8. Témoignage : Amandine, p. 49
9. Témoignage de Tilk, p. 52
10. Test : Êtes-vous fait-e pour le télétravail ?, p. 53
11. Article : Quelques gestes simples pour améliorer la qualité du Wi-Fi, p. 63
12. Podcast : S'organiser pour préserver sa vie personnelle, p. 71
13. Vidéo : Organiser votre rythme en télétravail, p. 73
14. Article : Les techniques de concentration, p. 85
15. Vidéo : J'organise mon travail à distance avec Trello, p. 86
16. Article : Adoptez les bons gestes en télétravail, p. 94
17. Article : Le télétravail impose une culture du résultat, Bertrand Duperrin, p. 108
18. Vidéo : Le guide pratique de la réunion à distance, p. 118
19. Vidéo : Les rituels au service de votre équipe en télétravail, p. 122
20. Vidéo : Comment mettre en place un suivi du bien-être de vos équipes avec OfficeVibe, p. 126

20 QR codes, accompagnés chacun d'un lien web, se trouvent dans l'ouvrage. Pour accéder à la ressource derrière chacun de ces codes :

Flashez le code avec votre téléphone
ou votre tablette



OU

Tapez l'URL dans votre navigateur



Émilie LEBRUN

Télétravaillez efficacement !

Les secrets des pros
pour travailler à distance

Illustré par Gaëlle De Jesus Silva



Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés
dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web :

www.deboecksuperieur.com

© De Boeck Supérieur s.a., 2021
Rue du Bosquet 7, B-1348 Louvain-la-Neuve

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire
(notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker
dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière
que ce soit.

Dépôt légal :
Bibliothèque Nationale, Paris : mai 2021
Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2021/13647/030

ISBN 978-2-8073-2896-9

Sommaire

Sommaire.....	5
Préambule.....	7
Avant-propos.....	11
CHAPITRE 1 : Qu'est-ce que le télétravail?.....	17
CHAPITRE 2 : Les questions à se poser avant de faire du télétravail	33
CHAPITRE 3 : Les 8 règles d'or pour devenir un.e travailleur.se à distance efficace	57
CHAPITRE 4 : Manager son équipe en télétravail.....	99
CHAPITRE 5 : Trouver le télétravailleur qui est en vous. ...	129
Conclusion	135
Sources	137
Table des matières.....	139

Préambule

En mars 2020, vous avez plongé dans le grand bain du travail à distance comme beaucoup de salariés français. 39 % des salariés du secteur privé sont passés au télétravail, dont la moitié pour la première fois¹.

Certain-e-s d'entre vous attendaient depuis longtemps de pouvoir l'expérimenter et d'autres l'avaient déjà testé dans des circonstances moins exceptionnelles. Nous n'étions donc pas tous égaux face au développement soudain du télétravail à grande échelle cette année.

Attention, il faut bien distinguer le télétravail « subi » du télétravail « volontaire », répandu depuis des années dans les entreprises. Pourtant peu développé en France, souvent victime de préjugés, le travail à distance n'a pas toujours eu le vent en poupe.

Commençons par rappeler que le télétravail ne se résume pas à travailler depuis chez soi. Il ne s'agit pas non plus de travailler depuis son canapé en sous-vêtements ou en pyjama toute la journée comme certains le stigmatisent parfois. Le travail à distance n'est pas non plus adapté uniquement à ceux qui souhaitent travailler en dehors des horaires de bureaux, comme j'ai pu l'entendre.

Aujourd'hui, c'est 73 %¹ des télétravailleurs qui souhaitent le pratiquer régulièrement. Et si vous êtes dans ce cas, ce livre est fait pour vous.

Le télétravail n'est pas non plus un effet de mode : c'est une évolution structurelle de notre mode de travail, facilitée par les innovations techniques et motivée par nos nouveaux besoins individuels.

Ce n'est pas une pratique qui convient à tous les domaines d'activité, tous les postes et/ou toutes les personnalités. C'est notamment pour cette raison que son application est fondée sur la base du volontariat et de la réversibilité.

Comme tout changement, sa mise en place doit être faite avec un accompagnement afin qu'elle se passe dans de bonnes conditions.

.....

1. Selon une étude réalisée sur le télétravail en 2020 par Malakoff Humanis.

Ce livre vous permettra d'en savoir plus sur cette méthodologie de travail et si, potentiellement, elle est compatible avec votre profil et votre quotidien en entreprise.

Grâce à la lecture des conseils pratiques et des nombreux retours d'expériences recueillis dans cet ouvrage, vous allez comprendre et révéler, je l'espère, le ou la télétravailleur-se qui sommeille en vous.

À qui s'adresse ce livre ?

Tout d'abord, aux salariés qui ont découvert récemment le télétravail et qui veulent rapidement mettre en place de bonnes pratiques.

À ceux qui pratiquent déjà le télétravail régulièrement, et qui ressentent le besoin de progresser encore dans leur organisation quotidienne et de mieux se connaître.

Aux managers d'équipes en télétravail, pour mieux comprendre les enjeux et les leviers d'une bonne coordination à distance de leurs équipes et pour bien les accompagner au quotidien.

Mais également aux indépendants qui travaillent à domicile et qui souhaitent disposer de conseils pour être plus efficaces.

Les sujets abordés

Vous souhaitez comprendre le télétravail, et devenir un-e travailleur-se à distance serein-e et efficace ? Alors, les prochaines pages sont faites pour vous !

Dans chaque chapitre, vous trouverez des conseils, des témoignages et des exercices pratiques. Je vous partage également des vidéos et des podcasts pouvant vous permettre d'aller plus loin sur certains sujets.

Chapitre 1 – Qu'est-ce que le télétravail ?

Chapitre 2 – Les questions à vous poser avant de faire du télétravail

Chapitre 3 – Les 8 règles d'or pour devenir un travailleur à distance efficace

Chapitre 4 – Manager au quotidien son équipe en télétravail

Chapitre 5 – Trouver le ou la télétravailleur-se qui est en vous

Utilisez un cahier et prenez des notes

Bien travailler à distance, c'est avant tout apprendre à mieux se connaître dans son travail. C'est réussir à identifier ce qui nous aide à être efficace et comment rythmer nos journées avec sérénité.

Pendant la lecture de ce livre, notez les conseils que vous souhaitez appliquer sur un carnet ou dans un cahier. Cela vous permettra de vous remémorer les conclusions des tests et les idées d'amélioration. Vous pourrez ainsi à tout moment analyser et comprendre ce qui fonctionne pour vous.

Mon premier conseil : prenez votre temps !

N'essayez pas de mettre en œuvre simultanément toutes les pratiques de ce livre, pour bien identifier ce qui vous correspond.

Mon second conseil : soyez ouvert·e et optimiste.

Je vous partage dans les prochaines pages des pratiques qui peuvent être très loin de votre quotidien. J'entends parfois les salariés me dire : « Avec notre patron, tout ça, ce n'est pas possible. »

Le télétravail est un changement dans notre mode de travail et, comme pour tout changement, il peut y avoir une résistance. Frein, refus... Convaincre votre employeur que le télétravail est un choix pertinent pour son entreprise peut prendre du temps. Je suis persuadée que la lecture de ce livre vous donnera des arguments solides pour aider dans ces changements.

Mon troisième et dernier conseil : soyez visionnaire.

Le télétravail n'est pas un avantage pour un salarié qui le mérite. C'est une évolution du mode de travail en entreprise. Et vous allez participer à cette révolution pour vous et les prochaines générations.

Avant-propos

Avant 2014, le mot « télétravail » ne faisait pas partie de mon vocabulaire. Un peu comme avant 2020, je ne connaissais pas le mot « confinement ».

Même si j'en avais entendu parler, je ne l'aurais pas compris tellement il était loin de ma perception du monde du travail.

Je connaissais bien quelques sociétés qui n'avaient pas de bureaux : des startups qui se lançaient sans beaucoup de moyens ou de toutes petites entreprises dont l'activité ne permettait pas d'assumer la charge d'un local.

À l'époque, tous les salariés que je côtoie se rendent tous les jours au bureau. Mes parents, mes amis, mes collaborateurs... Tous travaillent sur site.

Parfois, ils rapportent du travail « à la maison » : des dossiers qu'ils ont besoin de finir en dehors des heures d'ouverture du bureau, ou des documents à finaliser « dans le calme ».

À l'heure où j'écris ces lignes, l'agence web que j'ai fondée il y a 12 ans est à 100 % en télétravail. Grâce à ce mode de fonctionnement et aux avantages qu'il m'apporte, j'ai du temps pour accompagner les entreprises dans la mise en place du travail à distance. J'anime un blog et des podcasts et je rédige ce livre pour partager avec vous tout ce que j'ai appris sur le télétravail.

Je vous propose un petit retour en arrière pour vous raconter comment ce mot « télétravail », que je ne connaissais pas, est devenu mon quotidien. J'ai grandi dans les années 1980, dans un paysage cinématographique valorisant les cadres et les buildings de New York.

J'étais fan des films tels que *Working Girl* ou *Wall Street*.

Dès que je pensais «réussite professionnelle», j'avais en tête les salaires élevés des jeunes cadres dynamiques et les gratte-ciels de Manhattan.

Travailler pour une entreprise dont les bureaux se situaient dans les immeubles de La Défense m'inspirait. À cette période, on était bien loin de se poser les questions sur le bien-être au travail que nous allons aborder dans ce livre.

J'ai commencé ma carrière professionnelle au début des années 1990.

J'avais alors 18 ans et j'évoluais dans le secteur bancaire... à La Défense, bien sûr !

Puis, j'ai été salariée dans diverses entreprises et grands groupes (RATP, Crédit Lyonnais, Sanofi, Air France) avec une culture d'entreprise très forte et des locaux très différents les uns des autres.

De l'*open space* aux petits et grands bureaux, j'ai pu travailler dans toutes tailles et tous types d'environnements.

Passer cadre était alors un de mes premiers objectifs et ce monde de l'entreprise correspondait aux modèles que j'avais toujours observés au cinéma et à la télévision.

Lorsque nous avons lancé une agence web avec mon associé en 2009, nous n'avions pas de bureaux. Nous n'en avions pas les moyens.

Toutefois, c'était notre principal objectif à très court terme. Avoir des bureaux signifiait pour nous la possibilité de recruter, d'accueillir des clients et, en fin de compte, de crédibiliser et de concrétiser notre projet.

Un an plus tard, nous avons enfin notre *open space* de 75 m² à Paris, vers la place de la Nation pour accueillir notre équipe qui grandit.

Je ne suis pas dans un quartier d'affaires, mais nous sommes bien installés. Un jour peut-être, nous aurons notre tour en verre à La Défense.

Le quotidien que j'ai toujours connu perdure.

Se lever tôt pour éviter les bouchons et le monde dans les transports en commun pour me rendre au travail.

Et, évidemment, partir tard pour les mêmes raisons.

Arriver fatiguée et stressée, car j'ai été coincée dans un RER, beaucoup trop collée à des inconnus.

Attraper des maladies, car j'ai oublié de me nettoyer les mains après avoir tenu la barre du métro.

Courir, ne jamais avoir le temps de gérer mes rendez-vous personnels autrement qu'en prenant des jours de congé.

Au final, le quotidien des travailleurs, non ? Je ne connaissais aucun autre modèle, en tout cas.

En 2014, nous nous rendons à Sofia, en Bulgarie, pour deux jours de congrès. C'est notre premier voyage professionnel.

J'assiste à une conférence où Noel Tock, associé d'une grande agence web anglaise, présente son quotidien de *digital nomad*. Je découvre ce jour-là le télétravail et ces entreprises comme Human Made et Automattic qui travaillent à distance et pour qui cela semble très bien fonctionner depuis plusieurs années.

Elles valorisent les notions de transparence, d'horizontalité, de bienveillance, bref, je découvre un autre monde du travail.

Elles n'ont pas de bureau rassemblant toute l'équipe : totalement à distance, les salariés sont répartis dans différents pays et chacun travaille depuis chez lui ou en coworking.

Elles ont la même activité que nous, mais clairement pas du tout le même quotidien.

TÉLÉTRAVAILLER, ÇA S'APPREND. DEVENEZ PRO DU TRAVAIL À DISTANCE !

Devenez rapidement un-e télétravailleur-se efficace et épanoui-e grâce à de nombreux conseils pour vous aider dans votre quotidien. Pour chaque thématique, vous découvrirez les éclairages théoriques et les conseils pratiques de l'autrice, basés sur son expérience professionnelle et ses observations depuis des années d'activité dans ce domaine.

Ce guide aborde une série de thématiques, comme :

- 👉 s'équiper pour bien télétravailler ;
- 👉 aménager son lieu de travail ;
- 👉 se préparer pour aller au travail ;
- 👉 s'organiser entre sa vie pro et perso (les horaires, les distractions) ;
- 👉 se concentrer ;
- 👉 participer aux réunions ;
- 👉 interagir avec les collègues.

Le télétravail et ses pratiques sont ainsi passés au crible pour permettre à chacun de s'adapter totalement ou partiellement à ce mode de travail désormais incontournable.



ÉMILIE LEBRUN

accompagne les entreprises dans la découverte et la pratique du télétravail. Consultante, formatrice et blogueuse, elle donne régulièrement des conférences et des interviews. Elle a opté pour un télétravail à 100 % pour son entreprise, une agence web de 16 personnes. www.remoteworkers.fr

www.deboecksuperieur.com

ISBN : 978-2-8073-2896-9



9 782807 328969

14 €
90