

Le télétravail aujourd'hui : Limites et conséquences pour le bien-être des travailleurs ?

Isabelle Boets & Lydia Palomo Lopez

10 décembre 2020

Impact du COVID-19 sur le télétravail

- Nous avons tous commencé à télétravailler en masse
- Les avantages du télétravail sont devenus clairement visibles
- Même après le coronavirus, le télétravail (partiel) restera un souhait
 - 6 Belges sur 10 souhaitent continuer à télétravailler au moins 2 jours par semaine (BDO, HR Square ; 2020)
- Le travail basé sur l'activité (Activity Based) fait son apparition

Les avantages du télétravail

Impact positif sur la mobilité

- Les trajets domicile-travail sont évités, moins de frais de déplacement
- Moins de stress dans les embouteillages
- Moins d'accidents de la route, meilleure sécurité routière
- Plus de déplacements à pied ou à vélo, meilleure qualité de l'air

“ De meeste specialisten zijn het erover eens dat het corona-effect op telewerk voor een deel zal blijven.

Hajo Beeckman, verkeerseexpert VRT

Les avantages du télétravail

Pour le travailleur

- Meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie privée
- Travail plus productif et créatif
- Plus grand sentiment de liberté et de responsabilité

Pour l'employeur

- Travailleurs plus productifs et créatifs
- Travailleurs plus satisfaits
- Moins d'absences de courte durée
- Image : employeur moderne et innovant

Le télétravail comporte aussi ses défis

Impact psychosocial

- Plus de mal à déconnecter, risque de fatigue digitale
- Frontière floue entre travail et vie privée
- Contact avec les collègues à distance
- ...



Favoriser le bien-être psychosocial de vos télétravailleurs

Politique de télétravail

Tirez les leçons de la période écoulée

- Qu'est-ce qui s'est mis en place spontanément, qu'est-ce qui doit être préservé ?
- Engagez un dialogue avec vos collaborateurs, abordez le thème du télétravail lors de l'entretien de fonctionnement

Un encadrement professionnel est essentiel

- Soutien social, participation aux décisions, autonomie, bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée

Adoptez une politique claire

- Quelles fonctions, tâches ou activités sont concernées par le télétravail ?
- Concentrez-vous sur ce qui doit être fait : le résultat plutôt que le temps de travail

Favoriser le bien-être psychosocial de vos télétravailleurs

Contact avec votre équipe

Superviser et motiver à distance

- Faites confiance à vos travailleurs
- Fournissez un cadre clair avec des attentes concrètes
- Aidez à définir des priorités

Garder contact

- Prévoyez des moments de concertation formels et structurels
- Mais aussi des moments informels, un « check-in » ou une pause café virtuelle
 - Émotionnel : « Comment vas-tu ? », « Qu'est-ce qui se passe ? »



Favoriser le bien-être psychosocial de vos télétravailleurs

déconnexion

Nous sommes « connectés » toute la journée

- Réunions en ligne, e-mails, notifications sur votre smartphone, etc.
- Requièrent davantage d'attention, risque de fatigue digitale

Abordez le thème de la déconnexion

- Limitez les moments de concertation en ligne
- Encouragez des pauses actives
- Règles sur la joignabilité
- Déconnexion pendant et après les heures de travail



Conclusion

Favoriser le bien-être psychosocial

- Élaborez une politique de télétravail
- Concrétisez les attentes
- Accordez à vos travailleurs la confiance nécessaire
- Maintenez le contact avec votre équipe, de manière formelle et informelle
- Abordez le thème de la déconnexion au sein de votre organisation

Pour finir : quelques conseils pour vous et votre équipe !

Adoptez un bon esprit de télétravail

- Gardez votre routine : commencez et terminez votre journée comme d'habitude
- Aménagez-vous un poste de travail séparé
- Faites un planning de la journée et fixez-vous des priorités

Déconnectez

- Prenez des pauses actives n'ayant aucun lien avec le travail
- Planifiez des moments pour le travail, les pauses et la vie privée
- Bougez régulièrement





Des questions ?

Groupe IDEWE

Optimising your work environment



Siège central

Interleuvenlaan 58
3001 Heverlee
Tél. : +32 16 39 04 11



Site Web

www.idewe.be
www.ibeve.be



E-mail

info@idewe.be
info@ibeve.be



Lydia Palomo Lopez



Conseillère en prévention aspects
psychosociaux



Buro Design Center Esplanade 1 b4, 1020
Bruxelles



Lydia.PalomoLopez@idewe.be



+32 2 237 33 24

Suivez-nous sur les réseaux sociaux

Twitter, LinkedIn, Facebook, YouTube

