



LE TÉLÉTRAVAIL EST-IL FAIT POUR MOI?



Certaines personnes sont des adeptes du télétravail tandis que d'autres détestent cela au plus haut point. Mais pourquoi? Le télétravail est-il fait pour vous?

Qu'est ce que c'est? « Un régime de travail souple selon lequel les employés ont l'autorisation d'effectuer une partie ou la totalité de leurs tâches dans un lieu extérieur à [leur] bureau traditionnel, au moyen de technologies de communication dans le cadre [de leur] contrat de travail. » (Laurentides, 2014:3)

Les avantages possibles : Diminution du temps de déplacement, souplesse dans l'organisation du travail, accroissement de la motivation et de la productivité, plus grande autonomie au travail.

Les risques possibles : sentiment d'isolement possible, diminution de la communication formelle et informelle, conflit possible entre la vie personnelle et la vie professionnelle, diminution de la motivation et gestion du temps plus difficile.

Les traits de personnalité pour faire du télétravail

Selon une étude récente publiée dans *The European Journal of Work and Organizational Psychology*, 2 traits de personnalité sont nécessaires pour être efficace en télétravail.

L'autonomie: Les personnes qui préfèrent avoir facilement accès à leur supérieur immédiat auraient avantage à faire plus de travail en présentiel.

L'autorégulation: Les personnes qui se sentent facilement isolées lorsqu'elles vivent une situation de stress ou celles qui s'appuient habituellement sur leurs collègues pour rester calmes et ventiler auraient aussi avantage à faire plus de travail en présentiel.

OUTIL DE RÉFLEXION PERSONNELLE

Voici un outil de réflexion personnelle pour vous aider à répondre à la question : le télétravail est-il fait pour moi?

Personnalité et aptitudes

- J'ai de la facilité à faire preuve d'autonomie et à prendre des initiatives
- J'ai de la facilité à me motiver au travail
- Je connais bien mon travail
- J'ai de la facilité à m'organiser
- J'ai les compétences technologiques nécessaires pour faire du télétravail
- J'ai de la facilité à communiquer efficacement
- J'ai de la facilité à me discipliner au travail
- J'ai besoin de peu de supervision
- J'aime résoudre des problèmes par moi-même
- J'ai une bonne capacité d'adaptation
- J'aime travailler seul
- J'ai de la facilité à respecter les échéances
- Je fais un travail de qualité
- Je suis professionnel et fiable

Aménagement du lieu de travail et entourage

- J'ai un espace suffisant réservé au travail
- L'environnement est propice au travail (bruit, ventilation)
- Je peux assurer la sécurité des lieux de même que la protection du matériel et des données confidentielles
- Je n'ai pas trop de distractions à la maison (présence de membres de la famille, présence d'animaux domestiques, tâches ménagères, etc.)
- Je peux respecter les heures de travail (capable de décrocher à la fin de la journée)

Sur quelle force puis-je m'appuyer pour être efficace en télétravail?

Quel est mon défi en télétravail?

Qu'est-ce que je vais mettre en place pour relever ce défi?
