



Travail à domicile :  
comment s'organiser pour un  
maximum d'efficacité ?

Nous nous sommes tous déjà posé cette question au moins une fois dans la vie :

« Est-ce le moment de changer de carrière ? »

Autrefois déroutante, cette question n'est plus aussi effrayante depuis la démocratisation du télétravail.

En effet, il est devenu possible aujourd'hui de percer dans différents domaines professionnels sans bouger de chez soi.

Cependant, le travail à domicile ne réussit pas nécessairement à tout le monde.

Il requiert non seulement un certain sens de l'autodiscipline, mais aussi une capacité à dissocier vie professionnelle et vie personnelle.

Dans cet article, nous allons faire le tour des astuces nécessaires pour pouvoir s'organiser en télétravaillant.

Si vous êtes sur cette page, c'est que le travail à domicile vous intéresse déjà. Mais comment mieux s'organiser pour un maximum d'efficacité ?

Néanmoins, je vais tout de même faire un petit rappel sur les avantages et les inconvénients d'une telle pratique.

Sans plus tarder, amorçons la question du travail à domicile.

Au sommaire...

- Travail à domicile, avantages et inconvénients
  - Des avantages à la pelle...
  - ... mais aussi des inconvénients à prendre en compte.
- 13 trucs et astuces pour une organisation infaillible du travail chez soi
  - 1 – Lever le pied sur les réseaux sociaux :
  - 2 – Établir un objectif global :
  - 3 – Avoir un tableau de planification :
  - 4 – Créer un « bureau » dédié :
  - 5 – Abolir le multitasking :
  - 6 – Consulter sa boîte mail avec modération :
  - 7 – Être à la pointe sur le plan technique :
  - 8 – Ne pas oublier de prendre soin de son corps :
  - 9 – Convertissez-vous aux post-its :
  - 10 – Définir des pauses productives :
  - 11 – Optimiser son temps de travail :
  - 12 – Bien conserver tous vos mots de passe :
  - 13 – Réapprendre à mieux dormir :

## **Travail à domicile, avantages et inconvénients**

À première vue, il serait tentant de croire que le travail à domicile, c'est le paradis sur terre.

Mais je ne vais pas vous mentir : ce n'est pas fait pour tout le monde, et encore moins ceux qui pensent pouvoir gagner de l'argent « facilement ».

Le travail à domicile implique une véritable conversion professionnelle, avec un nouveau rapport au travail.

Il est certes plus agréable de travailler à partir de chez soi, mais il ne faut pas non plus que votre chez soi se transforme définitivement en lieu de travail. Avant d'entrer dans le vif du sujet, faisons un rapide récapitulatif des avantages et des inconvénients du télétravail pour vérifier si c'est vraiment ce que vous recherchez :

### **Des avantages à la pelle...**

Certains avantages ou inconvénients sont relatifs à votre personnalité et à votre caractère.

Par exemple, la nature de vos rapports avec vos collègues peut jouer en faveur ou non d'un travail à domicile.

Mais il y a un ensemble d'avantages conséquents qui peuvent se manifester indépendamment de qui vous êtes sur le plan professionnel :

### **1 – Un emploi du temps à soi :**

Devenez maître à bord du navire « Vie » et contrôlez votre temps comme bon vous semble.

Vous avez cette possibilité de travailler à 8h du matin, mais aussi à midi, ou même à minuit !

À chaque personne son rythme circadien, et ce n'est pas rare de tomber sur des personnes noctambules qui ne sont inspirées que la nuit.

Si c'est votre cas et que vous êtes plutôt noctambule, le travail à domicile révolutionnera tout simplement votre rapport au travail.

Parallèlement, vous êtes libre d'organiser votre vie personnelle sans vous soucier d'une hiérarchie écrasante avec ses horaires fixes.

Pour le télétravailleur indépendant, le temps professionnel n'est plus une contrainte, mais un allié.



### **2 – En finir avec le temps de transport :**

L'expression soixante-huitarde « métro, boulot, dodo » vous terrifie ? Vous n'êtes pas le seul.

Ce qu'il y a de plus décérébrant avec certains emplois courants, c'est leur capacité à vous enfermer dans des routines incontestables.

Vous prenez votre voiture ou le bus avec tellement d'automatismes en tête, que vous ne vous rendez pas compte d'à quel point ça vous mine.

Tout cela a un impact – négatif – sur votre productivité, et ça se ressent sur le bilan annuel.

Le travail à domicile a cette particularité de vous libérer de ces circuits traditionnels.

En plus de sauvegarder une quantité non négligeable de temps, vous n'aurez plus à vous ruiner en essence et autres titres de transport.

### **3 – Pouvoir travailler d'à peu près partout :**

S'il y a bien quelque chose dont regorge le travail à domicile, c'est bien de liberté d'action au quotidien.

Comme vous n'êtes plus contraint par votre hiérarchie, vous ne devez plus de comptes qu'à vos clients.

Il y aura toujours des deadlines à respecter, mais vous aurez tout le loisir de les négocier avec vos futurs clients.

Cela vous permet de travailler à partir de n'importe quel endroit, pour peu que vous ayez votre ordinateur portable avec vous.

Vous pouvez même partir en vacances quelque part et continuer de mener à bien un projet en cours.

En apparence, on pourrait croire que c'est votre travail qui vous suit partout, mais en réalité, vous apprendrez à diluer votre travail dans votre « vie ».

Travailler en étant à la plage, voilà qui serait révolutionnaire pour certains !

### **4 – Concilier liberté avec productivité :**

Souvent, avant d'aller au boulot, il faut se préparer, aussi bien mentalement que physiquement.

Se raser, se coiffer et faire attention à une nébulosité de choses sans rapport direct avec le travail à accomplir.

Grâce au travail à domicile, il est possible d'écarter toutes ces questions d'un revers de la main, et ce, chaque matin.

Vous voulez travailler en pyjama ? C'est possible !

Vous voulez déjeuner à 8h du matin ? C'est aussi possible !

Vous pouvez même mettre votre musique dans votre maison pendant que vous travaillez sans que cela ne gêne personne.

Votre liberté ne souffre d'aucune limite tant que vous êtes chez vous, et assez inspiré pour boucler vos projets.

### **5 – Pouvoir voire ses enfants grandir :**

Si vous avez des enfants, alors vous savez sans doute à quel point il est difficile de pouvoir les voir et leur parler tous les jours en ayant un poste stressant.

Les enfants requièrent un temps important, surtout lors des premières années, où il faut à la fois subvenir à leurs besoins, mais aussi accompagner leur éducation.

La génération précédente a largement sous-estimé l'importance du second point, se dédiant souvent corps et âme au travail.

Grâce à Internet, nous avons aujourd'hui la possibilité de travailler décemment tout en voyant nos enfants grandir.

Le travail à domicile vous permet donc de vous épanouir professionnellement, tout en ayant une vie de famille épanouissante.



### **... mais aussi des inconvénients à prendre en compte.**

Le travail à domicile est parfois abordé comme le nouvel eldorado, avec des promesses d'or partout.

Détrompez-vous, si cela avait été aussi facile, voilà déjà bien une décennie que tout le monde se serait converti.

C'est pour cette raison qu'il faut bien prendre en compte les inconvénients liés à ce mode de vie :

#### **1 – Une liberté à double tranchant :**

Avant d'entamer une carrière professionnelle à partir de chez eux, beaucoup de personnes ont sous-estimé leur rapport à leur « liberté ».

En effet, l'excès de liberté peut être très démotivant sur le plan professionnel au début.

Procrastiner peut très vite devenir une seconde nature pour vous en l'absence d'une épée de Damoclès suspendue au-dessus de vous.

La liberté qui vous permet de travailler en pyjama est la même qui vous murmurerait de ne pas travailler « aujourd'hui » et de tout reporter à demain.

Beaucoup ne sont pas revenus des « demains » qui s'enchaînent et qui finissent en impasses, d'où l'importance de bien s'organiser.

#### **2 – La frontière entre vie professionnelle et vie personnelle :**

Une fois que vous vous mettez à travailler à partir de chez vous, vous allez découvrir un tout nouveau monde à votre portée.

Si vous êtes un bourreau de travail, ça pourrait même se retourner contre vous !

En effet, les *workaholics* finissent souvent par travailler plus que de raison, surtout en voyant que tout se passe bien avec les clients.

Ce mirage peut s'avérer très dangereux, puisque vous pourriez vous retrouver à travailler pendant plus de 12 heures par jour sans même vous en apercevoir.

Le travail devient ludique dans un premier temps, pour mieux devenir aliénant ensuite si vous ne faites pas attention.

Le but étant que votre travail se dilue dans votre vie, et non pas l'inverse – qui arrive malheureusement parfois.

### **3 – L'isolement, un fléau muet :**

Il s'agit d'un inconvénient de taille avec lequel il va falloir composer si vous vivez seul.

Certaines personnes deviennent rapidement accros à la solitude proposée par le travail à domicile.

Dans la plupart des cas, c'est sans danger, mais il arrive parfois que cela engendre des états de déprime, voire même des épisodes de dépression.

Cela est dû à l'isolement, et au fait qu'on en sous-estime toujours les effets à long terme.

Si vous n'aimez pas vous retrouver seul et que la solitude vous mine, le travail à domicile n'est peut-être pas fait pour vous si vous êtes célibataire et sans enfants.

### **13 trucs et astuces pour une organisation infallible du travail chez soi**

Pour bien réussir en travaillant à partir de chez soi, il faut prendre en compte plusieurs paramètres importants.

Depuis l'apparition d'Internet et le développement du travail à domicile à grande échelle, ces paramètres sont de plus en plus connus.

Certains concernent votre personnalité plus que d'autres, mais je vous conseille tout de même de les découvrir tous :

### **1 – Lever le pied sur les réseaux sociaux :**

Si vous ne travaillez pas en tant que community manager et que votre travail ne concerne pas les réseaux sociaux, il faut tout couper !

En tout cas, pendant vos horaires de travail au moins. Les réseaux sociaux sont particulièrement chronophages.

Souvent, on ne s'en rend même pas compte, mais il est facile de s'égarer sur Facebook, à force de scroller automatiquement.

Le travail à domicile se marie très mal avec ces déambulations virtuelles.

Vous devrez donc apprendre à ne pas les consulter systématiquement : c'est quelque chose qui s'apprend avec le temps et la volonté.



## **2 – Établir un objectif global :**

En se lançant dans le travail à domicile, il faut avoir quelques objectifs précis en tête.

Par exemple, combien d'heures de travail êtes-vous prêt à avoir par semaine ? Ou encore, votre travail s'appuie-t-il sur votre créativité ou bien sur votre productivité brute ?

Il est important de répondre à ces questions en amont afin de mieux saisir votre rythme de travail.

Si votre métier repose sur votre créativité, alors vous devrez développer des méthodes adaptées pour traquer votre inspiration.

Il est aussi important, dès le départ, de définir certains objectifs financiers à atteindre pour garantir la pérennité de votre activité.

## **3 – Avoir un tableau de planification :**

Vous voyez les tableaux blancs avec lesquels on écrit avec des feutres en couleurs ? Il va falloir vraiment penser à vous en munir afin de tout y consigner de vos programmes quotidiens.

En apparence, vous seriez tenté de croire que vous pouvez tout mémoriser, surtout si vous avez une bonne mémoire.

Mais sur le terrain, rien n'est moins sûr. Votre mémoire professionnelle sera la première à se défiler en l'absence de hiérarchie.

Le tableau deviendra votre principal allié en termes de productivité. Il vous permettra aussi de garder certains repères.

## **4 – Créer un « bureau » dédié :**

Bien sûr, vous pouvez travailler de n'importe quel endroit chez vous, c'est le principe même du travail à domicile.

Mais il ne faut pas non plus que votre travail déborde sur chacune de vos pièces à la maison.

Il est donc essentiel dès le début de définir un espace chez vous qui sera exclusivement dédié à votre travail.

Cet espace se décline souvent sous la forme d'un bureau, mais il peut très bien prendre l'apparence d'un atelier ou autre.

Une fois que vous aurez « votre » espace pro chez vous, libre à vous de travailler à partir du salon ou de la cuisine.



## **5 – Abolir le multitasking :**

Sur le papier, ça serait génial de pouvoir cuire vos spaghettis tout en bouclant votre dernier projet, n'est-ce pas ?

Seulement voilà, en vrai, c'est le meilleur moyen de perdre votre concentration au travail.

Travailler à domicile ne veut pas dire que vous êtes tout le temps libre, mais que vous êtes en mesure de vous libérer plus facilement.

Si vous êtes impliqué dans un projet, ne dilapidez pas votre attention avec le reste en voulant être au four et au moulin tous les jours.

Il est important de parvenir à reproduire un cadre de travail optimal chez vous, sans avoir à vous sentir « multitâche » pour autant.

## **6 – Consulter sa boîte mail avec modération :**

Même remarque que pour les réseaux sociaux : levez le pied sur votre boîte mail professionnelle.

Il est courant de consulter ses mails sans arrêt lorsque l'on se met à travailler à partir de chez soi.

Il y a beaucoup de temps libre à meubler, mais ce n'est pas la meilleure façon d'y parvenir.

Au lieu de consulter en boucle vos mails, cherchez plutôt de nouveaux clients, ou bien avancez sur vos projets.

Mieux encore : arrêtez de travailler pour profiter d'une autre activité.

Consultez vos mails pros 3 à 4 fois par jour, pas plus !

## **7 – Être à la pointe sur le plan technique :**

Travailler à partir de chez soi, c'est aussi avoir tous les équipements nécessaires pour réussir.

N'hésitez pas à dresser une liste de tout ce qu'il vous faut avant de vous lancer, en fonction de votre job.

Un bon ordinateur, une bonne connexion Internet et un bon cloud : voilà les ingrédients principaux d'un tel projet.

Par la suite, assurez-vous de bien avoir tous les logiciels requis pour mener à bien vos missions.

Enfin, investissez dans un bon casque doté d'un bon micro, dans le cas où vous auriez à communiquer avec vos futurs clients ou collaborateurs.

## **8 – Ne pas oublier de prendre soin de son corps :**

La vie de sédentaire n'est pas de tout repos – enfin, c'est précisément par un excès de repos qu'elle en devient fatigante.

Au bureau comme chez soi, on a tendance à se tasser les vertèbres très rapidement, sans même s'en rendre compte.

C'est d'autant plus vrai lorsque l'on se met à travailler à partir de chez soi.

Pour ne pas vieillir et s'endolorir avant l'âge, il est donc conseillé de [prendre soin de son corps](#).

À défaut de faire du sport régulièrement, pensez tout de même à marcher en téléphonant par exemple, ou même à sortir vous balader.

N'oubliez pas non plus de changer de position en travaillant, et de boire assez d'eau.



### **9 – Convertissez-vous aux post-its :**

Dans la même veine que le tableau de planifications, les post-its peuvent grandement améliorer votre organisation.

N'hésitez donc pas à y consigner la moindre petite idée en gestation dans votre esprit.

Les post-its doivent servir d'appoint à vos idées fulgurantes, de façon à ne pas les perdre bêtement entre deux tâches.

Cette méthode est particulièrement efficace si vous parvenez à bien aménager votre espace de travail, de façon à ce que toute votre documentation paraisse organique.

Petite astuce en plus : utilisez aussi des post-its pour les événements liés à votre vie personnelle.

### **10 – Définir des pauses productives :**

Quand on travaille en dehors de toute hiérarchie, il n'est pas facile de s'autorécompenser au début.

Pourtant, quelqu'un doit bien s'occuper de vous féliciter et de vous encourager de temps en temps.

Ce quelqu'un, ce sera désormais vous ! C'est pour cette raison qu'il va falloir apprendre à le faire de façon cohérente.

Entre le burnout et la procrastination, il y a tout un équilibre à découvrir dans votre future vie de télétravailleur.

Vous aurez donc la responsabilité de vous imposer des pauses productives après chaque accomplissement notable.

N'en abusez pas trop cependant, une pause productive peut très vite se transformer en année sabbatique !

### **11 – Optimiser son temps de travail :**

Le temps c'est de l'argent... vraiment ? En réalité, le temps, c'est de la vie avant tout !

C'est pour cette raison qu'il vous serait utile d'arranger votre vie de façon à mieux digérer votre temps.

Une fois que vous vous mettez à travailler à partir de chez vous, il vous sera possible de découvrir un tout nouveau rapport au temps.

Par exemple, vous travaillez sur un projet important et vous avez besoin de beaucoup de documentation pour y parvenir.

Vous lancez une vidéo en rapport avec votre projet tout en faisant la cuisine ou le ménage à côté.

Question : est-ce que ça compte comme du temps de travail ou bien du temps de vie ?

Réponse : les deux !

## **12 – Bien conserver tous vos mots de passe :**

En travaillant de chez vous, vous serez amené à avoir tout un ensemble de comptes et d'adresses à gérer.

En temps normal, ça n'a rien d'ingérable, bien au contraire, tout est facile et accessible.

Mais il arrive que l'on se retrouve totalement perturbé par la gestion de ses comptes personnels et professionnels en même temps.

C'est pour cette raison qu'il est conseillé d'avoir un document physique qui regroupe l'ensemble de vos mots de passe.

Pourquoi physique ? Et bien par simple mesure de sécurité, pour éviter le pire en cas de piratage.

## **13 – Réapprendre à mieux dormir :**

Vous vous souvenez du sommeil de votre enfance ? De l'époque où il suffisait d'une simple berceuse pour vous endormir 10 heures ?

Cette époque semble totalement révolue aujourd'hui : tout le monde dort mal, et pour cause : les écrans sont partout.

Aussitôt réveillé, on se rue vers son écran de téléphone, pour ensuite prendre son petit déjeuner face à un écran de télévision.

Ensuite vient le moment fatidique de devoir travailler devant un autre écran, cette fois-ci, celui d'un ordinateur.

Vous l'aurez compris : si vous souhaitez renouer avec votre sommeil d'antan, il va falloir renoncer à équiper votre chambre d'écrans.

Votre chambre à coucher doit se transformer en havre de paix où ne règne que l'oreiller. Votre télétravail ne s'en portera que mieux.



### **En conclusion**

Comme vous l'avez sans doute remarqué, la qualité du travail à domicile dépend presque exclusivement de l'état d'esprit dans lequel vous vous mettez.

Il ne faut donc pas prendre cette option comme une promenade de santé, sous peine d'aller vers une grande désillusion.

Le travail à domicile est l'évolution naturelle du travail de bureau au XXe siècle. Mais il s'agit d'un concept en plein essor, malgré les deux décennies qui l'accompagnent.

Il est de votre ressort de trouver la formule qui vous convient le mieux, tout en prenant en considération ces quelques conseils.

Si vous aussi vous avez vos propres astuces, n'hésitez pas à les partager en commentaire.