

SUZIE CHAMPAGNE



*Le télétravail,*  
**MA NOUVELLE RÉALITÉ**

Comment pouvez-vous  
concilier télétravail/famille?

## TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos.....	p.3
Les pages de mon histoire.....	p.4-5
Le secret de la réussite, la communication.....	p.6
Implanter une nouvelle routine rassurante.....	p.7
La règle d'or du télétravail, le focus.....	p.8
Un espace-lieu à votre image.....	p.9
Un temps d'arrêt avec soi.....	p.10
En conclusion.....	p.11
Pour aller plus loin.....	p.12

## AVANT-PROPOS

Au cours des derniers jours, comme plusieurs, votre univers a-t-il basculé ? Vous a-t-on expliqué qu'il fallait limiter les contacts avec votre communauté, vos collègues et votre famille élargie ? Par la même occasion, vous a-t-on suggéré d'interrompre toutes vos activités, pour rester à la maison avec vos enfants ? Vous a-t-on aussi recommandé de poursuivre vos activités professionnelles à partir de votre domicile ? En plus d'avoir à gérer votre nouvelle réalité, subissez-vous la panique générale qui vous entoure tout en voulant offrir un service professionnel grâce au télétravail ?

Si vous avez répondu oui à une, ou plusieurs, de ses questions, sachez que je vous comprends totalement parce que j'ai déjà passé par-là. Ainsi, en plus d'être affecté comme des centaines de milliers de travailleurs par les restrictions liées au Coronavirus et d'être contrainte à m'occuper de mes enfants dus aux fermetures de l'école, sachez qu'en tant que travailleur autonome, au cours des trois derniers jours, j'ai dû réaménager mon horaire pour laisser toute la place à ma famille sans pour autant mettre de côté mes projets professionnels.

Pour moi, c'est une conciliation télétravail-famille à laquelle je dois m'adapter, mais heureusement, cela n'est pas nouveau dans mon cas, contrairement à la majorité des gens qui tentent l'expérience pour la première fois.

En toute humilité, aujourd'hui, je me permets de partager mon expérience de conciliation télétravail-famille, mais surtout, les stratégies efficaces que j'ai adoptées, au fil du temps, afin de faire face à cette situation, le plus sereinement possible, et en faire ma nouvelle réalité.

# LES PAGES DE MON HISTOIRE

Pour mieux comprendre, permettez-moi d'ouvrir les pages de mon histoire. Il y a de cela 4 ans, alors que j'ai appris que ma fille avait des défis particuliers et que plusieurs diagnostics sont tombés, dû à des circonstances inhabituelles, j'ai pris la décision de retirer ma fille de l'école et d'envisager temporairement l'école à la maison. En plus de gérer mes émotions face à la situation, pour m'occuper d'elle à temps plein, j'ai fait le deuil d'une entreprise dans laquelle j'avais mis tout mon cœur durant presque 8 ans pour en ouvrir une nouvelle, qui était au départ lié à un besoin alimentaire, tout en me permettant d'être présente pour ma fille, qui devenait le centre de mon univers. Cette nouvelle réalité de maman/enseignante à temps plein et de travailleur autonome ayant un bureau à domicile a éveillé en moi un tsunami d'émotions. D'une part, je souhaitais offrir à ma fillette âgée de 6 ans tout ce dont elle avait besoin pour se développer adéquatement. D'autres parts, comme tous les entrepreneurs en démarrage, j'ai été confronté à de multiples défis.

Parmi les principaux, notons l'épuisement à cause du désir de performer dans mes tâches de maman autant que de femme d'affaires, mes difficultés de concentration, car il m'était impossible de faire ma bulle puisqu'il y avait toujours du bruit autour de moi et mon anxiété face à l'acceptation de ma nouvelle réalité à laquelle je n'étais pas du tout préparé. Je vous le garantis, au début, je me suis renfermée à de nombreuses reprises dans la salle de bain pour pleurer à chaudes larmes. J'en voulais à la vie. J'avais même l'impression que c'était à cause des particularités de ma fille que j'étais incapable de m'épanouir en tant que femme d'affaires. De plus, quand j'essayais d'apprendre quelque chose de pédagogique à ma fille, j'avais le sentiment d'être une incompétente. Malgré toute ma bonne volonté, je n'arrivais pas à lui faire comprendre la matière, et ce, même si j'y mettais tout mon cœur et que je m'assurais que le tout se déroulait dans le plaisir. Enfin, je me sentais terriblement coupable de la laisser seule à elle-même pour répondre à des courriels et effectuer certains mandats qui étaient nécessaires pour mettre du pain et du beurre sur la table.

Le soir arrivait, contrairement à ce que j'avais prévu, ce n'était pas non plus de tout repos. Au lieu de passer du temps avec mon conjoint, quand les enfants étaient couchés, j'ouvrais mon ordinateur, jusqu'à minuit, puis je m'endormais parfois au salon n'ayant pas la force de me déplacer dans mon lit pour obtenir une nuit de sommeil bien méritée. Le réveille-matin sonnait à 5 heures du matin ! L'homme de ma vie me regardait avec amour tout en étant impuissant face à la situation, puis il se préparait pour le travail alors que moi, je profitais de deux heures de productivité au boulot avant que mon ange ne se réveille.

## LES PAGES DE MON HISTOIRE

C'était infernal ! Au lieu de vivre métro-boulot-dodo, pour moi j'excellais dans trois rôles distincts : celui de la mère, l'enseignante et l'entrepreneure parfaite ! Je me suis mise tellement de pression sur les épaules, que j'ai fait ce qu'on appelle de l'épuisement parental et professionnel. À cette époque, je jouais à la victime et j'avais l'impression que mon univers entier s'écroulait sous mes pieds, mais je m'accrochais à ce rêve utopique d'exceller dans toutes les sphères de ma vie ! Quand je discutais de ma réalité avec mes copines, elles me disaient : « Tu es tellement chanceuse ! Tu es libre de travailler à domicile. » En même temps, elles me jugeaient : « Peut-être que ta fille serait mieux dans une classe normale le temps qu'on lui trouve une place dans une école spécialisée. » J'étais complètement déchirée, je ne voyais plus la lumière au bout du tunnel et je me sentais tellement seule au monde...

En fait, j'agissais ainsi jusqu'à ce que je comprenne que l'être humain avait en lui une telle force et une résilience qui lui permettait de passer au travers de toute épreuve, même les plus pénibles. En effet, en nous, se cachent de véritables trésors souvent sous-estimés et il nous suffit souvent de les découvrir pour traverser plusieurs tempêtes, ou chaos, même les plus difficiles. Avec le temps, j'ai compris que cette situation était un cadeau mal emballé de la vie. Ma fille, au cours de cette période, j'ai appris à la connaître énormément tout en m'épanouissant sur le plan professionnel. Tous ses petits moments sont devenus une bénédiction et quand elle a recommencé l'école quelques mois plus tard, j'ai tellement aimé cette expérience que j'ai décidé que chaque période pédagogique et l'été, nous allions nous offrir ce cadeau que de concilier le télétravail et la famille de telle sorte que nous puissions solidifier les liens qui nous unissent depuis quelques années. Au fur et à mesure, j'ai apprécié ma nouvelle réalité qui est la mienne parce que je l'ai accepté et accueilli. Cette routine me permet d'être la mère aimante que je suis pour ma fille tout en déployant mes ailes sur le plan professionnel.

À vous qui me lisez, sachez qu'avec les perturbations mondiales actuelles, il se peut que le télétravail soit votre nouvelle réalité et que vous ayez le sentiment qu'avec les enfants à la maison, c'est le chaos total. D'un côté, vous devez vous habituer à vous adapter à votre nouvelle réalité, c'est-à-dire à vous réadapter à votre nouvelle routine ou, au lieu d'être composé du métro-dodo-bouleau, c'est maintenant ménage-travail-enfant. À vous, par le partage de mon histoire, j'ai eu envie de vous inspirer et de vous expliquer que tout n'est pas impossible.

Maintenant, afin de rendre votre expérience de conciliation télétravail/famille plus agréable, j'aimerais vous partager quelques stratégies simples et efficaces qui peuvent faire la différence. Celles-ci, je les appelle : la communication, la routine, le focus, le temps d'arrêt et l'espace lieu.

# LE SECRET DE LA RÉUSSITE, LA COMMUNICATION

Je ne le dirai jamais assez, le secret de la réussite au sein d'une famille, c'est la communication. En cette période de perturbation mondiale où la routine de chacun est bouleversée et où nous sommes confinés à la maison alors qu'on fait partie d'une société de consommation qui nous invite habituellement à être le moins possible à la maison, c'est déstabilisant pour tout le monde. Après avoir permis à chaque membre de votre famille de verbaliser comment ils se sentent et avoir fait preuve d'empathie, il est important que vous aussi preniez le temps de mettre des mots sur vos émotions et d'expliquer en quoi est-ce que c'est important pour vous de poursuivre vos activités professionnelles mêmes si vous êtes à domicile. Plus vos enfants seront conscients de vos obligations, mieux ils comprendront votre présence physique et non d'esprit à certains moments de la journée et mieux ils seront coopérants afin de vous aider à obtenir une ambiance propice au travail.

En ce qui me concerne, les enfants savent que lorsque je suis dans mon bureau et que la porte est fermée, ils ne viennent pas me déranger, sauf pour des urgences. Aussi, je communique à l'avance la durée de mon absence et, pour les rassurer, je leur explique quelle sera la récompense à mon retour d'avoir respecté mon temps de travail. Souvent, il s'agit de passer du temps de qualité à jouer aux cartes ou l'obtention d'un privilège quelconque. En ce qui concerne mon adolescent, au lieu de le délaisser, je l'implique en lui communiquant mon appréciation des efforts qu'il fait pour s'occuper de sa sœur ou de contribuer aux tâches domestiques. Même chose pour mon conjoint, au fur et à mesure que la situation évolue, nous communiquons afin de trouver des solutions de rechange pour que je puisse bénéficier d'un environnement serein durant mes heures de travail. Par exemple, nous avons convenu que c'était lui qui s'occupait du repas du soir, car, à son retour, de 15 : 30 à 17 : 00, c'est la période de la journée où j'offre majoritairement du coaching à mes clients et où il n'est pas possible de me déranger.

## IMPLANTER UNE NOUVELLE ROUTINE RASSURANTE

Tout comme nous, les enfants sont stressés par leur nouvelle réalité. Au lieu de se fréquenter l'école, de voir leurs amis et de respecter un couvre-feu pour les tablettes, téléphones intelligents, télévision et ordinateurs, maintenant, on leur demande de garder une distance d'un mètre entre individus, on leur indique qu'ils n'iront pas à l'école pendant des semaines et qu'ils peuvent désormais utiliser leur tablette n'importe quand parce que même si nous, parents, sommes à la maison, nous devons travailler toute la journée. Tout ça, c'est déstabilisant pour tous les membres de la famille. Pour pallier à plusieurs défis que cette nouvelle réalité engendre, je vous suggère, dès à présent, de vous réunir, d'user de créativité et d'implanter une routine rassurante. Ainsi, généralement, instaurer une telle routine ou nous élaborons un horaire en tenant compte des besoins de chacun. C'est réconfortant et ça emmène un sentiment de sécurité autant chez l'enfant que l'adulte. Évidemment, malgré le contexte, plus celle-ci ressemble à celle habituelle, mieux c'est.

Pour ma part, nous avons convenu de nous lever trente minutes plus tard le matin et au lieu de préparer les boîtes à lunch, nous préparons le dîner à l'avance. Par la suite, nous avons mis à l'agenda des moments bien-être pour chacun, d'autres de travail et ceux passés en famille à effectuer les mêmes activités. Évidemment, le temps consacré à chacune des activités varie selon l'âge des enfants, mais pour nous, il s'agit de période d'environ 60 minutes soit sensiblement le même nombre de temps qu'une période d'école. Par la suite, le matin, en se levant, chaque membre de la famille établit ses priorités bien-être et travail, qui incluent du temps consacré aux apprentissages pédagogiques pour les enfants, et nous en discutons. Par exemple, pendant la période allouée à répondre à mes courriels ou lecture de manuscrits, ma fille, elle, avance un exercice de français sur sa tablette, à partir du jeu, et mon fils lui révise ses jeux pour améliorer ses connaissances stratégiques au football. Évidemment, je ne force jamais personne, mais j'invite mes enfants à s'occuper intelligemment, en lien avec leur champ d'intérêt, lors des périodes où je travaille pour mon entreprise. Notre calendrier est conçu de sorte que je ne travaille jamais plus de 4 heures par jour et selon une période consécutive d'au plus 60 minutes ce qui facilite la mise sur pied d'une telle routine. Enfin, nous prenons du temps, en famille, pour bouger (prendre une marche, faire du yoga, de la danse via le gym en ligne, etc.) ainsi que des activités qui nous rassemblent telles que cuisiner des desserts, jouer à des jeux de société, écoutez un bon film, etc.

## LA RÈGLE D'OR DU TÉLÉTRAVAIL, C'EST LE FOCUS!

Cela n'est pas un secret pour personne, le focus, c'est la règle d'or pour avancer une majorité de projets. Même si cette qualité est essentielle, ce n'est pas tout le monde qui maîtrise les fondamentaux du focus et encore moins dans le télétravail. En effet, habituellement, ayant plusieurs sources de stimulus en même temps et ne sachant pas quoi prioriser, souvent, il est très facile de s'éparpiller. Surtout lorsqu'on doit trouver le focus pour avancer une tâche nécessaire au boulot et qu'on doit partager notre espace de travail avec les enfants qui eux sont confinés, malgré eux, à la maison. En effet, parmi les trucs à utiliser pour calmer la tempête autour de nous et éviter de procrastiner, je vous en suggère 3 qui pour moi ont fait toute une différence.

D'abord, pour vous ramener à l'ordre, je vous suggère, sauf urgence, de ne rien faire d'autre que de travailler durant votre plage horaire allouée au télétravail. Par exemple, il est inutile durant notre pause de vaquer aux tâches ménagères. J'en conviens, c'est tentant, mais, si vous souhaitez réellement avancer, la brassée de lavage peut attendre quelques heures. De plus, j'ai une bonne nouvelle pour vous ! Quand on est réellement focus, donc 100 % connecté dans l'instant présent et avec la tâche à accomplir, il est possible de faire plus avec moins de temps. Bien que cela puisse vous paraître utopique, au cours des dernières années, j'ai utilisé deux outils qui pour moi ont fait toute la différence. D'une part, pour motiver mon mental à travailler à sa pleine capacité et l'aviser que même s'il s'obstine, je ne dérogerai pas de mes engagements, j'utilise une minuterie. D'autres parts, afin de choisir mes périodes de travail les plus productives et les réserver à des tâches qui me demandent plus de focus, j'analyse durant quelques semaines mes ondes d'énergie et je m'en sers pour ajuster mon calendrier au fur et à mesure. Par exemple, en ce qui me concerne, j'ai réalisé que j'étais plus concentrée entre 14 : 00 et 16 : 00 et chaque semaine, je réserve cette plage de temps non pas à mes clients, mais à la création de contenu de mon entreprise. Enfin, de mon côté, ce qui est le plus efficace, c'est la technique 60-20-10 dans laquelle, j'alterne 60 minutes de focus, 20 minutes de pause détente pour recharger mon niveau d'énergie et 10 minutes où je réponds à mes courriels ou alimente les réseaux sociaux. De cette manière, je parviens à avoir une journée de travail équilibrée tout en effectuant un maximum de tâches reliées à mon travail. Bien que simpliste, je vous le garantis, cette technique est miraculeuse autant en ce qui concerne l'avancée de mes projets, que la gestion administrative de mon entreprise qu'en ce qui a trait à mon équilibre personnel.

## LA RÈGLE D'OR DU TÉLÉTRAVAIL, C'EST LE FOCUS!

En conclusion, n'oubliez pas que le pire ennemi du focus, ce sont toutes ses petites sources de distraction qui stimulent inutilement notre mental et dont nous n'avons pas besoin. Donc, durant votre session de travail, je vous suggère d'éviter toutes sources de distraction. En ce sens, fermez votre connexion wifi si vous n'en avez pas besoin, la sonnerie de votre cellulaire et déconnectez-vous des applications des différents réseaux sociaux. J'en conviens, y parvenir est un réel défi, mais grâce à la discipline, vous pourrez réussir avec brio.

## UN ESPACE LIEU À VOTRE IMAGE

Je ne le dirai jamais assez, quand on se sent bien dans une pièce, nous sommes capables de rester concentrés plus facilement. Aménagez votre espace-lieu de travail à votre image et faites de même avec celui des autres membres de votre famille. Pour être heureux et productif, tout est une question d'ambiance. Si vous travaillez dans un lieu où tous les murs sont blancs et que vous agrémentez le tout des nouvelles entourant le Covid 19, 24 heures sur 24 heures, isolés chez vous, vos chances d'attraper cette maladie sont minces, mais celles de déprimer, elles sont à la hausse. Mettez un peu de couleur dans votre vie. C'est le moment idéal pour peindre certaines pièces et ressortir vos albums souvenirs et les mettre bien à la vue. Si vous avez des cadres, des plantes ou autre, agencez-les à votre décoration. S'il y a des livres que vous aimeriez lire, installez-les à un endroit à portée de mains. Mettez votre tapis de yoga ou vos équipements sportifs bien à la vue vous aidera aussi à vous offrir une pause bonheur entre deux périodes de travail. Si vous avez besoin de changements, mais que vous avez l'impression d'être encabillé entre 4 murs, bougez vos meubles, cela vous fera le plus grand bien. Bref, toutes les actions que vous mettrez sur pied pour faire de votre espace-lieu à votre image seront positives et vous permettra de savourer pleinement votre petit nid douillet.

À mon avis, en plus de tous les outils que je vous ai donnés pour aménager votre espace-lieu, sachez que plus vous aurez tous sous la main, moins vous serez distrait et meilleur seront vos résultats. Pour ce faire, ayez tous ce dont vous avez besoin lors de votre période de travail sous la main. Cela signifie que votre bouteille d'eau, votre collation, vos crayons et carnets de notes sont à proximité pour vous éviter de vous lever durant votre séance de travail.

Enfin, sachez que si vous réussissez à éveiller vos 5 sens, ou le plus possible, durant votre séance de travail, l'ambiance qui sera imprégnée dans votre espace-lieu sera propice à stimuler votre créativité et votre concentration.

Par exemple, au besoin, n'hésitez pas à écouter une musique qui vous rend paisible ou augmente votre niveau d'énergie, jouer avec l'éclairage de la pièce, y ajouter une odeur réconfortante, d'y mettre des couleurs apaisantes et d'y apporter une bonne tisane d'une saveur qui éveillera vos papilles.

## UN TEMPS D'ARRÊT AVEC SOI

Même si c'est difficile à expliquer, cette période chaotique pour une majorité, c'est le moment idéal pour prendre un temps d'arrêt, loin de tout et avec soi. Pas toujours facile quand nous ne sommes pas seules à la maison, mais tout de même nécessaires. Si en tant que parent vous parvenez à inspirer vos enfants à faire de cet arrêt un temps d'arrêt volontaire, par ricochet, vous réussirez avec brio à vous faire un cocon douillet qui vous aidera, quelques minutes par jour, à prendre ce temps d'arrêt avec vous-même. Pour réussir cette escapade avec vous-mêmes, sachez qu'il est nécessaire, dans un premier temps, de changer votre attitude générale. Au lieu de vous poser les questions : « Qu'est-ce que je fais ? Qu'est-ce que je veux pour mon avenir ? Ou est-ce que je m'enligne pour les prochains jours ? » Savourez pleinement l'instant présent en gratifiant chaque moment heureux passé avec vous-mêmes et ceux que vous aimez.

Même si c'est déstabilisant de constater que les cinémas et autres lieux qui offrent des activités sont fermés, dites-vous que c'est merveilleux parce que vous avez la santé et qu'il vous est possible de passer du temps, en famille, tranquille, à jouer à des jeux de société comme vous le feriez lors de vos vacances de Noël dans un chalet.

Sur le plan professionnel, tout comme moi, il se peut que vous ayez moins de clients qu'à l'habitude. Cela signifie moins d'argent, mais également plus de temps. Ce temps précieux est idéal pour se former, améliorer votre création de contenu ou vos compétences globales. En ses périodes difficiles, investissez en vous ! Développez votre curiosité et demeurez un éternel étudiant. Cela va pour vous, mais aussi pour vos adolescents qui se tournent peut-être les pouces. Sur internet, il y a une multitude de formations en ligne qui vous sont offertes dans différents domaines. Osez sortir des sentiers battus et user de votre créativité. Vous constaterez que ce temps d'arrêt vous permettra d'élargir vos horizons et devenir de meilleurs entrepreneurs ou employés.

Enfin, même si difficile, en ce moment, c'est le temps propice à l'introspection pour vivre une escapade répit bonheur à travers soi, donc, vivre un voyage intérieur libérateur et des plus bénéfiques.

## EN CONCLUSION

En conclusion, sachez qu'en cette période plutôt chaotique, même si vous n'en êtes peut-être pas convaincus, le télétravail est une excellente solution pour faire face à la situation. D'une part, il permet de protéger votre santé et celle de votre famille, mais surtout, il est le début d'une transformation de vos habitudes, ainsi qu'un retour à la source. Votre nouvelle réalité, même si elle vous paraît à l'heure actuelle comme étant déstabilisante, j'en suis convaincue, vous apportera, en fin de compte, énormément de positif dans votre vie et celle de votre entourage. Quand on parvient à concilier télétravail/famille, c'est-à-dire quand chaque membre de votre famille est sensibilisé à votre nouvelle réalité, puis au moment où vous réussissez à maîtriser les obstacles qui se présentent à vous, cette expérience peut devenir une expérience enrichissante pour chacun, voire, changer les relations que vous entretenez les uns avec les autres. De mon côté, ce style de vie a été une bouée de sauvetage qui m'a aidé à améliorer ma relation avec chacun de mes enfants et à rétablir la communication au sein de mon couple.

Aujourd'hui, en toute humilité, sachez que jamais je n'échangerais le télétravail contre le métro-boulot-dodo, et ce, même si on me payait un salaire de 1 million de dollars. Ma qualité de vie, le temps que je prends avec mes enfants au quotidien et la liberté que cela implique est plus important que tout le reste. Au début, cela demande une période d'ajustement, mais à long terme, je vous le garantis que le jeu en vaut la chandelle.

En mon nom personnel, je vous félicite d'avoir fait un premier pas vers le télétravail et au nom de votre famille, je vous remercie d'avoir pris quelques minutes de votre temps précieux pour vous informer sur le télétravail et les façons dont vous pouvez l'intégrer à votre mode de vie.

## POUR ALLER PLUS LOIN

Si vous éprouvez des défis à concilier le tout et que vous avez besoin de la synergie d'un groupe pour réussir, vous pouvez joindre notre communauté : rencontres virtuelles, un mouvement qui valorisent les moments répits bonheurs même si nous sommes confinés temporairement à la maison. Pour joindre cette communauté, cliquez ici : <https://www.facebook.com/groups/soupersvirtuels/>

Besoin de vivre un voyage intérieur libérateur ? Les livres de notre maison d'édition pourraient faire toute la différence dans votre vie. Pour les dévorer, deux options s'offrent à vous : la poste ou la version numérique de nos titres. Vous pouvez accéder à notre catalogue dès maintenant en cliquant sur ce lien :

[www.escapaderepitbonheur.com](http://www.escapaderepitbonheur.com)

Vous rêvez d'écrire un livre, mais vous ne savez pas par où commencer, deux options s'offrent à vous : vous pouvez vous procurer notre livre L'Écrivain Bienveillant ([www.suziechampagne.com](http://www.suziechampagne.com)) ou joindre notre communauté Facebook Les complices, groupe d'auteurs passionnés :

<https://www.facebook.com/groups/lescomplicesauteur>

Au plaisir,  
Suzie Champagne,  
Complice des auteurs, fondatrice d'Escapade Répit Bonheur.  
[www.editoextra.com](http://www.editoextra.com).  
[www.escapaderepitbonheur.com](http://www.escapaderepitbonheur.com).