Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Les avantages et les inconvénients du télétravail

Alors que les organisations étendent leurs activités en établissant des « bureaux virtuels » dans le monde entier, de plus en plus d'employés passent au télétravail. Ce mode de travail offre des avantages à tous. Les organisations économisent sur l'espace et l'ameublement tout en ouvrant des bureaux à l'échelle de la province, du pays et de la planète à un coût minime. Mentionnons ici quelques avantages pour les télétravailleurs :



Aucun déplacement. Pour les gens qui vivent ou travaillent dans un grand centre urbain, le télétravail élimine le stress occasionné par les embouteillages, les heures de déplacement et tout autre retard inutile dans une journée déjà bien remplie.

- **Souplesse.** Nombreux sont ceux qui préfèrent organiser eux-mêmes leur horaire de travail. De plus, le télétravail offre la souplesse de travailler n'importe où, que ce soit au chalet, dans un café local ou dans la cour arrière.
- **Diminution des interruptions.** Les collègues jasent entre eux et se déplacent pour se consulter. Ces distractions irrépréhensibles peuvent être évitées en télétravail.
- **Productivité accrue.** En éliminant le temps qu'il faut pour se préparer le matin, faire la navette et composer avec les distractions des collègues, on peut consacrer plus de temps aux tâches à accomplir.
- **Environnement confortable.** Comme chacun se connaît mieux que quiconque, le télétravailleur est mieux en mesure de personnaliser et d'optimiser son espace de travail. Il peut choisir sa chaise, son décor et son éclairage.
- **Meilleure santé.** En aménageant lui-même son horaire de travail, le télétravailleur gère mieux son stress et consacre plus de temps à l'exercice et à une alimentation saine.
- **Meilleur équilibre travail-vie personnelle.** L'horaire plus souple et le temps économisé par l'élimination des déplacements permettent au télétravailleur de consacrer plus de temps à sa famille, à ses passe-temps et à sa vie sociale.

Le télétravail peut se révéler avantageux pour de nombreuses personnes, mais il ne convient pas à tous. Certains pourraient trouver difficile de travailler à distance pour les raisons suivantes :

- **Isolement.** La paix et la quiétude que procure le télétravail peuvent être monotones par moments. Il est aussi plus difficile de tisser des liens professionnels avec des collègues.
- **Échanges limités.** Le travail effectué à partir d'un bureau virtuel complique la collaboration avec les collègues. Les meilleures idées peuvent prendre forme dans le cadre d'un brin de causette lors de la pause-café ou à la distributrice d'eau.
- **Distractions.** Bien que certaines distractions du bureau soient éliminées en télétravail, d'autres peuvent faire surface à la maison. Le télétravailleur pourrait être dérangé par les enfants, des voisins, des amis, des membres de sa famille ou son animal de compagnie. Il pourrait également être tenté de prendre de l'avance sur des tâches ménagères ou de regarder la télévision dans la journée. Même s'il travaille à la maison, il est tenu de signaler ses absences pendant les heures de travail.
- **Travail sans fin.** La souplesse est une arme à double tranchant. Le télétravailleur peut s'absenter dans la journée pour accompagner un enfant chez le médecin, faire un saut au centre de conditionnement physique et ensuite reprendre le temps perdu au cours de la soirée. L'absence d'une limite clairement définie entre le lieu de travail physique et le domicile incite le

télétravailleur à succomber à la tentation de travailler de longues heures après la fermeture des bureaux.
- **À l'écart.** Le télétravailleur peut se retrouver en marge d'importants développements dont l'entreprise fait l'objet, comme des changements de personnel, de nouveaux mandats, des changements de direction, de nouveaux renseignements sur la concurrence, etc.
- **Laissé-pour-compte.** Il existe bel et bien un danger de tomber dans l'oubli quand la présence au bureau est virtuelle, surtout lorsque le poste que le télétravailleur désire est convoité par des employés constamment visibles.

Afin qu'il fonctionne et profite à la carrière de l'employé, le télétravail exige de l'engagement, de la discipline et du dévouement. Le moyen le plus facile de déterminer si le télétravail vous convient, c'est d'en faire l'essai. Pour savoir si votre productivité et votre degré d'engagement se maintiennent au fil du temps, commencez graduellement, par exemple, en alternant deux semaines de télétravail avec deux semaines de travail au bureau.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.