

CHRISTIE VANBREMEERSCH
MARIE BOUSQUET



35 REPÈRES

POUR **MIEUX** TRAVAILLER DE **CHEZ SOI**



LES **SECRETS**

POUR GAGNER EN EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE
ET S'ÉPANOUIR !

L E D U C . S
E D I T I O N S

Vous êtes indépendant ? Autoentrepreneur ? Salarié, mais il vous arrive de travailler de chez vous ? Alors ce livre est fait pour vous !

Ce guide pratique va vous inspirer et vous aider à être plus performant, plus organisé, plus épanoui. En 35 repères, vous apprendrez à concilier votre vie personnelle et professionnelle (même si c'est dans le même lieu). Vous apprendrez aussi à lutter contre la procrastination et vous allez mettre en place de nouvelles habitudes pour être plus efficace et heureux !

Parmi les 35 repères à découvrir et à relire régulièrement :

- Repère 1 :** Tu t'assures que tu es vraiment fait pour travailler de chez toi... avant de te lancer
- Repère 3 :** Tu délimiteras les territoires : le tien et celui des autres
- Repère 9 :** Tu découperas ton temps : quand tu travailles, travaille !
- Repère 11 :** Tu organiseras ta journée en fonction de ton biorythme
- Repère 12 :** Tu te fixeras un objectif par jour
- Repère 13 :** Tu ne te précipiteras pas sur le frigo... et feras une vraie pause pour le déjeuner !
- Repère 19 :** À ton réseau, tu donneras en premier
- Repère 22 :** Tu chériras la variété (déroulement des journées, tâches...)
- Repère 29 :** Tu auras une pratique sportive régulière
- Repère 34 :** Tu choisiras tes partenaires et tes clients

Le guide indispensable pour tous ceux qui travaillent de chez eux !

Christie Vanbremeersch, diplômée d'HEC, a créé Plume de vie, une agence d'accompagnement éditorial pour les chefs d'entreprise et les coachs. À ce titre, elle collabore à une quarantaine d'ouvrages. Elle travaille chez elle depuis une dizaine d'années.

Marie Bousquet, autoentrepreneuse, est la créatrice des Ateliers de la Souris verte, une boutique-atelier à Paris dédiée aux cosmétiques naturels où l'on peut suivre des cours et acheter le matériel nécessaire pour réaliser ses propres cosmétiques. Elle a longtemps travaillé chez elle.

Préface de Dominique Dufour, créateur du Blog du freelance et de la Radio des freelances.

ISBN 978-2-84899-527-4

illustration : mai-lan

design : bernard amiard



18,50 euros
Prix TTC France

RAYON LIBRAIRIE : VIE PROFESSIONNELLE

L E D U C . S
E D I T I O N S

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mes petits cadeaux cosmétiques bio, Marie Bousquet et Christie Vanbremeersch, 2008.

Oser être la chef, Valérie Rocoplan avec la collaboration de Christie Vanbremeersch, 2011.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

<http://blog.editionsleduc.com>

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Mai-Lan (www.lesbobodessins.fr)

© 2012 LEDUC.S Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-527-4

CHRISTIE VANBREMEERSCH
MARIE BOUSQUET

35 REPÈRES
POUR **MIEUX**
TRAVAILLER
DE
CHEZ SOI



L E D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE

Préface de Dominique Dufour	7
Ce livre, pour quoi ?	9
PARTIE 1 : LE LIEU	25
PARTIE 2 : LE TEMPS	61
PARTIE 3 : LA SOCIABILITÉ	107
PARTIE 4 : L'ÉNERGIE	133
PARTIE 5 : LES CLIENTS	179
Remerciements	207
Table des matières	209

PRÉFACE DE DOMINIQUE DUFOUR

Parfois, quelques mètres carrés font toute la différence. Tenez, prenez l'écrivain Ray Bradbury, auteur du mythique *Fahrenheit 451*. S'il n'avait pas habité un minuscule appartement, où deux enfants brailleurs l'obligeaient à s'exiler à la bibliothèque de l'UCLA pour écrire, il n'aurait peut-être jamais rédigé ce grand livre.

En tout cas, s'il avait lu le livre que vous tenez entre vos mains, il aurait peut-être réfléchi à deux fois avant de filer à la bibliothèque !

Travailler à la maison, nous sommes de plus en plus nombreux à nous y mettre :

- il y a les **free-lances**, ceux qu'on appelle aussi les indépendants : traducteurs, graphistes, consultants... Ils sont plus d'un million en France, et la majorité d'entre eux travaillent chez eux ;
- à ce million d'indépendants, ajoutons aussi les nouveaux **autoentrepreneurs**, une armée de 800 000 personnes qui développent leur activité à domicile en bénéficiant de ce statut spécial ;
- phénomène en plein essor, le **télétravail** a lui aussi invité des milliers de salariés à transformer, pour un ou deux jours par semaine, leur appartement en annexe de leur bureau.

C'est un fait : le travail se métamorphose, et il ne se fait plus exclusivement au bureau comme avant. D'où l'importance et l'intérêt de ce livre, qui nous apprend, grâce à 35 repères, à

travailler de chez nous, et à mieux le faire si nous sommes déjà coutumiers du fait.

Car travailler à domicile est tout sauf facile – et la taille de votre appartement n'a rien à voir là-dedans ! Travailler chez soi, c'est d'abord **un travail sur soi** – êtes-vous capable de définir votre propre agenda, de travailler sans collègues ni réunions ? Rassurez-vous : cela s'apprend, et Christie et Marie vous aideront à vous poser les bonnes questions.

Ensuite, c'est **une organisation** à mettre en place, au quotidien, en impliquant vos proches, en évitant de vous couper du monde extérieur et en maintenant votre frigo à bonne distance.

C'est enfin **un mode de vie** où, pour mieux travailler chez soi, on doit d'abord sortir de chez soi et de soi : cela signifie aller vers les autres, développer son réseau, se former en permanence... Bref, c'est une formidable aventure humaine et collective, où vous avez la possibilité de changer votre façon de voir le monde.

Personnellement, j'ai travaillé pendant des années à domicile, alternant avec des cafés parisiens et des salles de réunions d'ami(e)s entrepreneur(e)s. Depuis à peine quelques mois, j'ai pris un bureau à Paris – quel beau paradoxe, non, que d'y écrire la préface de ce livre !

Prendre un bureau a surtout été une opportunité, mais cela correspondait aussi à l'envie de changer de cadre, me rapprocher de Paris et de mes clients. Cela dit, si je devais demain retourner chez moi, je serais mieux préparé grâce à ce livre !

Dominique Dufour

Free-lance et fier de l'être !

Créateur du Blog du freelance et de la Radio des Freelances

CE LIVRE, POUR QUOI ?

« *Donnez-moi votre boue et j'en ferai de l'or !* »

CHARLES BAUDELAIRE

Cher lecteur,

Au moment d'ouvrir ce livre, peut-être es-tu comme nous le sommes ou l'avons été dans un passé récent, un travailleur qui travaille de chez lui : chef d'entreprise, indépendant ou freelance, bien sûr, ou encore salarié en télétravail, artiste, étudiant, chercheur ou chercheur d'emploi, voire retraité... Ta principale activité, tu l'exerces depuis chez toi.

Par nécessité ou par choix, nous sommes de plus en plus nombreux à suivre ce chemin. Et pourtant, la norme reste une vie professionnelle dans un bureau, convenablement encadrée, avec collègues, horaires fixes, boss au bout du couloir... et salaire qui tombe à la fin de chaque mois.

Confronté à ces contraintes parfois étouffantes, la liberté fait rêver. Et quand on franchit le cap de travailler de chez soi, libéré de ces entraves qui sont aussi des garde-fous, on peut se retrouver démuni. Apparaît alors le risque de dérapage dans le temps et l'espace : s'étaler ; traîner, ou au contraire travailler non-stop. Mais en contrepoint surgit aussi l'opportunité de gérer son temps en fonction de ses vraies priorités, de gagner du temps, de la souplesse...

Quand on est soi-même responsable de créer et tenir son cadre de travail, et que ce cadre est mêlé au cadre de vie, quels sont les bons outils ? À quels repères se fier pour **forger ce cadre sur mesure qui nous manque quand on travaille de chez soi... et tirer le meilleur parti de cette situation ?**

ÇA MARCHE POUR NOUS !

Pour répondre à ces questions, notre démarche a été la suivante :

- Interroger des experts, amis et connaissances professionnelles pour recueillir des conseils sur leur façon de vivre le travail à la maison.
- Nous poser la question : qu'est-ce qui marche pour moi ? Quels outils ai-je à ma disposition qui m'aident à mieux travailler de chez moi ?
- Réfléchir et répertorier les ressources en nous et autour de nous, pour animer et enrichir notre pratique professionnelle.
- Faire la synthèse des témoignages et des outils et te proposer des pistes, cher lecteur, qui puissent t'inspirer et te servir de matériau pour construire le cadre qui te convient aujourd'hui... et qui sans doute évoluera demain !

Une boîte à outils dans laquelle tu peux piocher

Plutôt qu'un manuel « clés en main » avec des recettes à appliquer, nous avons choisi de te proposer des repères, que nous avons créés pour chaque sujet qui nous semblait important. Nous voyons ces repères comme un tuteur de plante : tu peux choisir de l'utiliser dans tel ou tel pot, pour telle ou telle tige qui te paraît plus fragile. L'idée est qu'au sein de la boîte à outils, tu puisses choisir en les utilisant tels quels ou en les adaptant, les outils qui TE seront utiles à un moment ou pendant longtemps, pour bien structurer, ressourcer et optimiser ta vie professionnelle à la maison.

Une source d'inspiration

Ce livre est donc une source d'inspiration nourrie de plusieurs sensibilités, qui ont rencontré les nôtres et, nous l'espérons, rencontreront la tienne !

Nous avons forgé 35 repères, eux-mêmes regroupés en 5 domaines qui permettent d'aborder les problématiques du travail à la maison :

1. Le lieu, ou comment se forger une chambre à soi dans la maison de tous.
2. Le temps, ou comment le cadrer et l'optimiser.
3. La sociabilité, ou comment ne pas s'isoler sans se laisser envahir.
4. L'énergie, ou comment la renouveler.
5. Ses clients et ses partenaires, ou comment les trouver, les choisir et les fidéliser !

Qui sommes-nous ? Quelques mots à propos des auteures...

Christie Vanbremeersch a créé Plume de vie en 2001, une agence d'accompagnement éditorial pour les chefs d'entreprise et les coachs. À ce titre, elle a collaboré à une quarantaine d'ouvrages, dont quatre parus en 2011 et trois déjà programmés pour 2012... et travaille chez elle depuis dix ans !

Fondatrice et animatrice de maviesansmoi.com, blog né en 2004, elle a écrit à ce jour plus de 2 500 notes pour une audience d'environ trente mille lecteurs par mois ; elle est également cofondatrice et co-animatrice des petits déjeuners « Écrire pour », afin de partager avec d'autres indépendants et chefs d'entreprise des bonnes pratiques autour de l'écriture.

En février 2012, elle a créé le Club des Créateurs Anonymes, pour aider des créateurs bloqués à être plus productifs.

Marie Bousquet, herboriste, est la créatrice des Ateliers de la Souris verte à Paris, une boutique-atelier où on apprend à fabriquer soi-même ses produits de soins naturels et bio, et où on peut acheter tout ce dont on a besoin (matières premières, matériel, contenants vides...) pour les refaire chez soi. Elle est la coauteure avec Christie de *Mes petits cadeaux cosmétiques bio* et a également collaboré à deux ouvrages de Mélanie Schmidt-Ullmann autour de la naissance et de la parentalité, *100 réflexes jeune maman* et un autre à paraître en 2013 (tous trois aux éditions Leduc.s).

Elle a connu deux longues périodes de travail à la maison : quand elle a changé d'orientation professionnelle, puis, trois ans plus tard, quand elle a décidé de monter son entreprise. Aujourd'hui, elle aime bien alterner entre travail dans sa boutique et travail chez elle !

REPÈRE 1

JE M'ASSURE QUE JE SUIS VRAIMENT FAIT POUR TRAVAILLER DE CHEZ MOI... AVANT DE ME LANCER

En préambule de ce préambule, si vous preniez 5 minutes pour répondre à ce petit quiz ?



Êtes-vous fait pour travailler à la maison ?

Quiz : « Je ne pourrais JAMAIS travailler chez moi ! »

Ah bon ?

Et vous, êtes-vous fait pour travailler à la maison ?

Préambule

1. Quel est votre métier actuel ?

- Graphiste, écrivain, journaliste.
- ▲ Chef de produit, conducteur de travaux, ouvrier dans une usine.
- Éditeur, avocat, expert-comptable.

2. Vous habitez avec qui ?

- Votre conjoint, des enfants, un chat, une famille quoi !
- Un chien.
- ▲ Tout seul.

3. La table sur laquelle vous travaillez est placée à quelle distance du frigo ?

- À 50 centimètres, vu que vous avez installé votre bureau dans la cuisine.
- À l'autre bout de l'appart.
- ▲ À l'autre bout de l'appart mais c'est pas grave, vous carburez aux jeux vidéo.

4. Vous avez besoin de parler ?

- Oui, tous les jours.
- Oui, au moins une fois par heure.
- ▲ Euh... parce que vous vous arrêtez parfois ?

5. Un coup de mou...

- Vous prenez votre journée.
- Vous appelez un ami, vous croquez un carré de chocolat et ça repart.
- ▲ Vous vous enfoncez dans une dépression.

6. Dit-on de vous que vous savez gérer votre temps ?

- Votre surnom est « Madame ou Monsieur Agenda dans la Tête » !
- ▲ Comment dire... le respect d'un planning et vous, ça fait deux !
- Surtout en vacances, quand vous êtes archi-motivé par le plan massage au spa, ski nautique, apéro.

7. Aimez-vous vendre ?

- ▲ Autant que de sauter dans le vide sans élastique, parler en public ou avaler un médicament très amer !
- Puisqu'on n'a pas le choix...
- Oh oui c'est rigolo, on rencontre des gens, on essaie de comprendre ce qu'ils veulent ; vendre, c'est aussi une entreprise de séduction et ça, ça vous plaît !

8. Quelle est votre expertise sexy, c'est-à-dire, la partie de votre métier où les gens vous disent « Waouh » d'un air intrigué ou admiratif quand vous la mentionnez ?

- Ah ! Tiens, vous n'aviez pas vu les choses de cette façon...
- ▲ Vous êtes tellement nombreux à faire le même job !
- Vous êtes intarissable sur votre métier, et pouvez aussi bien expliquer précisément ce que vous faites en une minute chrono que donner une conférence sur le sujet.

9. La pression, vous vous la mettez comment ?

- ▲ Vous travaillez jour et nuit !
- Vous vous fixez des objectifs chaque jour et vous efforcez de les tenir.
- C'est plus commode quand un patron ou un client vous aide un peu...

À présent, comptez :

- **Vous avez une majorité de ■** : vous êtes chez vous comme un poisson dans l'eau et vous vous y organisez très bien. Pour que ça continue, pourquoi ne pas, de temps en temps, aller discuter de votre activité avec un coach, ou avec un collègue que vous estimez et avec qui vous faites du « *co-coaching* » ?
- **Vous avez une majorité de ●** : bon ! Vous n'y êtes pas tout à fait ; vous allez apprendre, tâtonner, mais ça fait partie du jeu. Une idée : pourquoi ne pas aller travailler de temps en temps chez un client, un ami, au café, bref, varier les plaisirs ?
- **Vous avez une majorité de ▲** : fuyez ! Votre mode de fonctionnement semble à peu près incompatible avec le travail à domicile. De nombreuses possibilités s'offrent à vous : restez ou redevenez salarié avec un bureau dans l'entreprise ou trouvez vite un bureau à partager avec d'autres ! Le *coworking*, c'est dans l'air du temps.

Pourquoi travailler de chez soi ? Ambivalence, quand tu nous tiens...

Ambivalence : mot bien connu des télétravailleurs !

Ils ont parfois le désir de prendre un bureau à l'extérieur, à des périodes où les journées sont longues, mal découpées, aux retours de vacances... Alors, vite, ils se mettent à prospecter pour un nouvel endroit.

Et puis soudain, ils prennent conscience du confort, de l'efficacité, du plaisir à naviguer entre les univers privés et professionnels et ne songent alors plus à changer de crémerie.

Drôle de mouvement de balancier ! C'est ainsi qu'une situation « provisoire » finit par s'installer : leur vie, dans ses aspects

Repère 1. Je m'assure que je suis vraiment fait pour...

matériels et de convivialité, s'est organisée autour de cette formule ; et si on n'a pas de vraies raisons de changer... On reste.

Derrière le travail à la maison, il y a parfois la peur et parfois le désir

Peur de ne pas être rentable dans son activité. Peur qui persiste parfois de longues années durant et qui nous fait dire : « On ne gagne déjà pas tant que ça, on ne va pas en plus se rajouter des charges ! »

Puis *peur de l'activité en zigzag.* Il y a des mois où on pourrait sans problème payer le loyer d'un bureau, mais d'autres mois où l'activité est moins assurée.

Peur de ce qui nous obligerait. Obliger à quoi ? À accepter de travailler pour un client difficile. À se ployer. Ou à déménager, à dire qu'on n'assume pas, à reconnaître un échec.

Désir aussi de garder ses ressources – d'argent et de temps – disponibles pour autre chose que payer un loyer... ou passer deux heures par jour dans les transports en commun quand on habite loin de son lieu de travail. Margaux Lelouët, urbaniste, habite Grenoble avec son mari, et travaille pour un cabinet d'urbanisme à Lyon : elle a négocié de travailler deux jours par semaine depuis son domicile. Cet arrangement facilite sa vie de famille...

Et puis *désir d'un beau cadre.* Pourquoi en effet s'enfermer dans un bureau terre alors que l'on peut s'installer dans un endroit qui nous ressemble ? Aujourd'hui, mon bureau est installé dans la plus belle pièce de la maison : le salon, avec vue sur le balcon.

Désir d'être là, aussi, sinon tout le temps disponible, pour ses enfants, par exemple : quand ils sont petits, et quand ils grandissent. Comme le dit Violaine Ricour-Dumas, journaliste dans la presse catholique : « Mon choix de travailler à la maison est très lié à mes enfants. Si je travaillais à l'extérieur je ne les verrais jamais ! Et j'ai envie d'être présente pour eux. La demande de disponibilité liée aux enfants est très irrégulière, si l'un d'eux tombe malade, ou s'il y a besoin de les accompagner à une sortie... Dans un couple, il faut bien qu'il y en ait un qui soit souple : eh bien, actuellement, c'est moi ! »

À l'extrême, il y a les lieux d'habitation choisis exprès pour pouvoir y travailler. Ainsi Pauline Baste-Morand, sculptrice, évoque-t-elle : « J'ai choisi ce lieu – un ancien entrepôt – pour la possibilité qu'il m'offre de sculpter, d'entreposer et de montrer mon travail. Dans mon esprit, oui, c'est un atelier-maison plutôt qu'une maison atelier. J'aime le côté “on travaille dedans”. »

D'autres, au bout d'un moment, ne supportent plus cette situation. Nous avons interviewé Bernard A., directeur artistique (il conçoit des couvertures de livres et de disques), qui ne travaille plus chez lui depuis... 1972 ! Date à laquelle il a pris un bureau dans un quartier situé à l'exact opposé de son appartement parisien. Dans un petit complexe d'immeubles autour d'une cour fleurie, tout en haut d'un escalier en bois, il s'est aménagé un lieu mi-bureau, mi-musée, qui fait très envie.

Sa vision du travail à la maison est assez noire : « Le télétravail qui se développe me fait l'effet d'une armée de zombies, avoir son bureau à côté de son lit c'est mortel ! Travailler chez soi, on peut le faire quand on est très jeune, et puis après on en a marre. Le principal problème, c'est que très vite il n'y a plus de limites : moi je travaillais tout le temps. Ce qui a changé quand j'ai quitté mon appart pour prendre un bureau, c'est que j'ai été moins stressé. Et puis j'ai beaucoup mieux organisé mon

Repère 1. Je m'assure que je suis vraiment fait pour...

temps ; la période du transport, ce mouvement de quitter son domicile, prendre le bus, tout ça est extrêmement positif. Vous ne pouvez pas savoir l'inspiration que je tire de mes voyages en bus le matin – sans parler de mes autres voyages, bien sûr... »

Il y a ceux, à l'inverse, qui ont essayé plusieurs fois de prendre un bureau à l'extérieur – et l'expérience ne s'est pas révélée concluante.

Ainsi, Anna Piot, aujourd'hui coach, thérapeute et écrivain, après avoir mené une grande partie de sa carrière dans l'édition et la communication, raconte : « Je travaille à la maison depuis la naissance de ma troisième fille, il y a treize ans. J'étais éditrice de livres jeunesse et quand Lola est née, je n'ai pas eu envie du stress nounou-crèche, mais plutôt de savourer sa petite enfance. Mais après quatre mois de congé parental, j'en ai eu assez de ne faire que pouponner, et là, miracle, j'ai été contactée par une agence de pub pour faire du rédactionnel. J'ai adoré faire ça, les clients ont été ravis du travail fourni et la sensation que j'ai eue à ce moment-là a été : "Qu'est-ce que c'est génial d'être payée pour faire ce que j'aime et en plus, être près de mes enfants !" »

Pendant neuf ans ça a bien tourné, et puis j'ai eu le sentiment d'avoir fait le tour du sujet et j'ai eu envie d'autre chose. C'est ainsi que je me suis formée pour devenir coach et thérapeute. Le point d'ancrage a cependant toujours été : pouvoir travailler de chez moi.

Ce n'est pas faute d'avoir fait des tentatives pour prendre un bureau ! J'avais la croyance que travailler à plusieurs allait nourrir ma créativité, que j'allais être plus productive. Et puis je trouvais le local moche, je pestais contre le temps de transport, je n'arrivais plus à écrire, ou alors, c'était froid et sans âme, ou encore les relations avec mes collègues de bureau étaient trop affectives. Il n'y avait jamais le bon niveau d'affect ! Je me suis rendu compte que j'étais sauvage... Je suis partie de moi-même

et ai réinstallé ma table de travail à la maison. De temps en temps, les filles de l'autre côté de la cloison pestent contre leur maman qui travaille trop, mais en fait, ça me va bien. »

Préambule

Il n'y a pas que les femmes qui ont du mal à se séparer de leur maison. Frédéric Lefèvre-Naré, consultant en statistiques et études de marché – lien entre les organisations et leur public –, travaille dans sa maison d'Argenteuil depuis qu'il a créé un cabinet en 1996 – alternant avec des périodes dans des bureaux quand il a eu des salariés, ce qui n'est plus le cas aujourd'hui.

« Depuis deux mois, je co-loue un bureau à Paris et j'y suis allé trois fois. Pourtant, je perds du temps chez moi en ayant du mal à me concentrer sur mon travail. C'est pour cela que j'ai voulu intégrer ce bureau, il y a plusieurs personnes, ce qui crée une ambiance propice : quand j'y suis, je travaille très bien... Mais je n'arrive pas à prendre le rythme ni à me résoudre à prendre le train pour aller à Paris. La suppression du temps de transport, ainsi que le fait d'avoir tout mon matériel et ma documentation sous la main, sont les principaux avantages du travail à la maison. Cela me convient mieux qu'un bureau distant. Inconvénient : j'ai toujours la tentation de me dire "Ce soir, je n'ai rien à faire, je peux avancer sur mon boulot pour l'un de mes nombreux clients en retard." Je me suis dit : "Je vais prendre un bureau pour protéger ma vie familiale", mais ça n'a pas marché. »

Décloisonner

Désir de decloisonner ses vies ; écoutons l'écrivain et traducteur Christophe Claro : « Mes vies personnelles et professionnelles sont très incrustées l'une dans l'autre. Quand tu es écrivain, ce n'est certainement pas un boulot de fonctionnaire, tu es tout le temps dedans. Ce sont les autres qui s'adaptent. Mes enfants,

Repère 1. Je m'assure que je suis vraiment fait pour...

je leur explique ce que je fais, les recherches que je mène. Et réciproquement, je n'arrête pas d'être un mari quand je travaille. Être écrivain, c'est aussi avoir un soi un peu diffus, très souvent je suis dans mes personnages et pas moi-même. De cette façon, je n'ai pas à me reposer d'une identité fixe ! »

Frédéric Lefèvre-Naré dit sensiblement la même chose... en plus de mots ! « Demande-t-on à un paysan, à un cordonnier, à un enseignant, à un écrivain comment ils “cloisonnent leur vie” ? L'idée selon laquelle il faut cloisonner me semble venir du taylorisme, d'une entreprise fermée qui régissait les comportements de la personne, et pour cela, avait besoin que la vie privée reste à la porte, que les capacités de la personne soient entièrement mobilisables par la chaîne de production, sans perturbation externe. La vie privée prenait sa revanche à la sortie des vestiaires : l'entreprise tournait avec d'autres, le travailleur était libéré de sa chaîne.

Pour un artisan, un commerçant, un “libéral”, un artiste et un travailleur à domicile, à quoi cela servirait-il de cloisonner ?

La volonté de “décloisonner” a sans doute fait partie de mes motivations pour me mettre à mon compte : comme beaucoup de gens, j'avais du mal à accepter la divergence entre ce que l'entreprise me demandait de faire et ce que j'aurais voulu faire moi-même dans les mêmes situations. J'ai voulu être décideur de mon activité professionnelle. Donc plus de chaîne de production. Et plus de cloison.

Cela pose une question légèrement différente : celle de la symbiose, de l'équilibre ou de l'enrichissement mutuel entre les différentes dimensions de la vie. »

Et parfois, il est vrai, notre travail se nourrit de l'ambiance de la maison, qui peut être plus propice et porteuse que celle d'un bureau extérieur.

Quelles sont les professions qui rendent possible le travail à la maison ?

Toutes les professions indépendantes, bien sûr – journalistes, écrivains, traducteurs, graphistes, certains coaches et consultants qui effectuent une partie de leurs missions chez leurs clients... mais aussi les salariés en télétravail, les étudiants en thèse qui travaillent à côté/donnent des cours, les chercheurs, les créateurs d'entreprise, certains commerciaux... On a de plus en plus d'opportunités de travailler chez soi à un moment ou à un autre, que ce soit par choix ou par obligation, à long terme ou parce qu'on est en transition dans sa vie professionnelle.

Philippe Rambaud, créateur d'un cabinet de conseil en stratégie marketing, nous donne sa vision : « De plus en plus, je vois les relations au travail comme une série d'entités reliées les unes aux autres, une molécule centrale et ses nombreux satellites plus ou moins interdépendants. Je vois de nombreux salariés quitter leur ancienne entreprise pour devenir indépendants. Alors va se poser la question des bureaux, ça représente des loyers, ce sont des engagements, c'est de l'argent qui ne rapporte rien et qui coûte...

Travailler à domicile, c'est le mode de vie de demain. C'est vraiment passé dans la culture aux États-Unis ; un Américain un jour m'a dit : "Le pays est tellement grand, on n'est jamais au bon endroit !" Depuis que l'ordinateur connecté existe, l'important c'est d'habiter à proximité d'un aéroport international, pour être à portée d'avion de ses clients. »

Repère 1. Je m'assure que je suis vraiment fait pour...

Et Philippe de conclure : « Quitte à travailler, autant choisir un endroit où il fait beau ! Du moment qu'il y a un bon *hub* à côté. Au départ c'est culpabilisant l'idée de partir au soleil, est-ce que depuis ma terrasse avec vue sur la mer je fais bien tout ce qu'il faut pour rester au top ? Mais oui, si on reste branché sur la relation avec ses clients. »

Quand on se rend compte que le travail à la maison est devenu une addiction

« Si je devais avoir des collaborateurs, et prendre un bureau je serais embêté, conclut Philippe Rambaud. Travailler chez moi correspond exactement à ce *mix* de vie dans lequel je me sens fondamentalement bien. »

Pascale Weeks, auteure et blogueuse culinaire : « J'espère ne pas avoir à retourner en arrière ! »

Christie Vanbremeersch : « Pendant que j'écris, j'aime préparer des cakes aux écorces de pamplemousse ou faire mijoter une daube. »

On devient accro au travail à la maison parce que...

C'est pratique : on peut faire ses courses un matin de milieu de semaine, réceptionner les colis, veiller un enfant malade, recevoir le technicien EDF...

C'est agréable : plaisir de ne plus prendre les transports en commun aux heures de pointe ; de pouvoir s'habiller comme on veut (voire ne pas s'habiller, voire s'habiller encore mieux) ; de pouvoir prendre les pauses qu'on veut, avec un podcast, une émission de télé, un livre, sa voisine, ses plantes, sans gêner personne ; de pouvoir manger exactement ce qu'on veut à midi...

Anna Piot : « La fin du blues du dimanche soir »

La petite boule dans la gorge, le plexus qui se serre à la perspective de la fin du week-end et du retour au bureau ou en cours, ça résonne pour vous ? Je l'ai vécu parfois, il y a longtemps, lorsque je travaillais en entreprise et je sais que c'est une sensation largement partagée. Pourtant, certains arrivent à en faire un moment agréable. Une de mes amies a instauré un rituel : le dimanche soir, c'est home cinéma en famille vers 19 heures avec un dîner *finger food* pour tout le monde, y compris ses ados qui sont... des ados et ne ratent ce moment pour aucune raison !

C'est aussi l'occasion de se dépayser avant d'attaquer la semaine, avec une séance de yoga, expérimenter une nouvelle recette de cuisine, ou bien filer sous la couette, tôt comme les poules avec un livre qui vous passionne.

Retrouvez Anna Piot sur son blog : www.annapiot.com

PARTIE 1

LE LIEU

REPÈRE 2. Tu t'installeras là où tu te sens bien	26
REPÈRE 3. Tu délimiteras les territoires : le tien et celui des autres ..	34
REPÈRE 4. Tu ne lésineras pas sur le matériel	41
REPÈRE 5. Tu seras fée du logis.....	43
REPÈRE 6. Tu changeras de crèmerie	48
REPÈRE 7. Tu choisiras bien ton lieu de rencontres avec partenaires et clients	55

REPÈRE 2

TU T'INSTALLERAS LÀ OÙ TU TE SENS BIEN

Où installer son bureau à la maison ? Quelle pièce choisir pour travailler ? Être tranquille et concentré, car loin des enfants et du conjoint, ou proche du *flow* ?

Le lieu élu pour travailler peut aller de tout l'appartement au « bureau » de son ordinateur !

- Le premier paramètre est celui de la taille de l'appartement ou de la maison : les possibilités offertes par un studio, ne sont pas les mêmes que celles d'une maison en province !
- Le deuxième paramètre est le nombre d'occupants dudit domicile... Et leur tolérance de nous voir travailler lorsqu'ils sont présents... et coloniser à des fins professionnelles l'espace privé et commun.
- Le dernier critère, enfin, est que vous vous sentiez « bien » et porté par le ou les lieux que vous aurez choisis pour y installer vos pénates professionnels.

L'avis d'une consultante feng shui

« Où installer son bureau pour bien y travailler ? » Nous avons posé la question à Sylvie Debeney, consultante feng shui.



Et pourquoi pas sur la table basse du salon ?

Identifier la qualité énergétique d'un local

« Le feng shui permet d'identifier la qualité énergétique d'un local, à vocation d'habitat ou professionnel, ainsi que de chaque pièce et de chaque zone de ces locaux. Il renseigne sur la (ou les) localisation optimale dans l'appartement ou le bureau, le commerce, etc., selon ce que l'on veut y faire ! Il y a plusieurs qualités d'énergie positives et porteuses, ou a contrario difficiles. De plus, la qualité énergétique d'un lieu évolue au fil du temps, et selon la période (l'année, le mois). Le feng shui nous renseigne que tel endroit est vraiment à éviter, tel autre apporte un plus pour la communication, un autre sera porteur pour les finances, un autre nous aidera à renforcer notre leadership, d'autres encore seront propices à la création, la concentration et la recherche (la liste n'est pas exhaustive). Ce ne sont pas forcément les mêmes et ils peuvent varier au fil des années. Cette dimension temporelle du feng shui est fort prisée en Asie dans le domaine des affaires.

Un premier travail sur les objectifs

« Le premier travail à faire, comme souvent, est un travail sur les objectifs : que nous importe-t-il le plus de réussir : notre travail ? notre vie de famille ? la scolarisation des enfants ?... À partir de la réponse, le feng shui nous renseigne sur la zone la plus propice que l'on va gagner à occuper et à stimuler. »

Trouver les zones propices à l'atteinte de nos objectifs, et les stimuler...

« Le feng shui est intéressant quand on travaille chez soi, car la marge de manœuvre est souvent plus large que lorsque l'on a un bureau dans une entreprise qui n'est pas la nôtre. On peut ainsi non seulement choisir la pièce la plus propice à l'atteinte de nos objectifs cette année, mais de manière plus précise, le feng shui nous renseigne aussi sur la manière dont on peut localiser le bureau dans la pièce, puis l'orienter ainsi que sur les zones que l'on peut stimuler : par exemple, avec une fontaine à eau, une horloge à trotteuse, un objet en métal, en terre ou en bois, en fonction du panorama énergétique de l'année. »

... ou se protéger des zones néfastes

« On peut aussi se protéger d'une énergie négative en ajoutant certains éléments. Je tiens à signaler qu'en feng shui traditionnel chinois, on n'utilise aucun objet exotique (style grenouille à « sept » pattes), et que l'intervention de feng shui est indécélable car les corrections ou recommandations portent sur l'occupation d'une pièce, la disposition de mobiliers, l'ajout de plantes vertes ou l'éclairage ou la disposition d'un objet en métal qui sera à votre choix une statuette, un porte-parapluie, une assiette en argent, etc.

Le feng shui nous indique également les endroits qui structurellement ou conjoncturellement ne sont pas propices... ainsi que les endroits mal investis dont on pourrait tirer plus de potentiel. »

Le rangement : l'un des outils du feng shui, mais pas le seul !

« Il est intéressant de dégager les endroits où il y a une bonne énergie, ou là où il est nécessaire qu'elle puisse circuler. C'est en ce sens que le rangement est l'un des « outils » du feng shui... mais pas le seul. À l'inverse, il y a des endroits dans une maison ou dans un bureau qu'il convient de ne pas dégager ou ranger, et d'autres pour lesquels c'est indifférent. Mon maître de feng shui cite même en riant l'exemple de lieux bien rangés et dégagés mais où il ne fait vraiment pas bon vivre : les prisons !

En ce qui me concerne, je bouge mon bureau régulièrement – en moyenne tous les cinq ans ; j'ai trouvé l'emplacement qui convient au feng shui et au côté pratique des choses, mais il est arrivé une année où il y avait une énergie difficile à l'emplacement où j'aime bien mettre mon bureau, je l'ai donc changé de place. C'était beaucoup moins commode pour circuler, mais l'énergie était bien meilleure ! Et je n'ai pas regretté ce changement car j'ai bien travaillé dans cet endroit. »

Quelques conseils pour placer son bureau ?

« J'ai du mal à donner des conseils d'ordre général. C'est sûr qu'il n'est pas bon d'avoir un ordinateur dans une chambre à coucher : le wi-fi dégage des ondes nocives, qui ne sont clairement pas en phase avec les vibrations nécessaires pour nous ressourcer. Mais si on a une grande chambre et si on peut isoler le lieu du sommeil et celui du bureau... pourquoi pas ? Il y a d'autres choses : ne travaillez pas face au mur, mais au contraire tâchez d'avoir l'intégralité de la pièce et de l'espace devant vous : ça approvisionne en Qi. Ne choisissez pas, pour vous installer, un placard à balais, c'est-à-dire un endroit de la maison inutilisé et confiné, sans fenêtre : quand on dirige une entreprise on a besoin d'être « nourri » par des énergies porteuses et vives ! Au contraire, allez là où vous sentez des énergies qui sont en nombre et qui circulent.

Un autre facteur important est l'environnement de votre immeuble ; d'abord les immeubles aux alentours (qui dans le feng shui traditionnel étaient les montagnes, c'est-à-dire des masses importantes et qui ne bougent pas, des masses yin) ; et puis, les routes et les cours d'eau, c'est-à-dire les énergies fluides, ou des flux yang, qui – vous le sentez bien – apportent une qualité énergétique plus dynamique. Nous avons besoin d'un équilibre, c'est la qualité de l'équilibre énergétique extérieur qui fait que l'on va se sentir bien à l'intérieur, se concentrer, être plus créatif et pouvoir se ressourcer.

Les Chinois ont mis en évidence des formules reliant l'orientation de la maison, l'orientation de la montagne et l'orientation de l'eau. Quand j'arrive dans certains endroits, en fonction des flux et des masses qui l'entourent, grâce au feng shui je suis capable de dire "Tiens, ce bâtiment a un potentiel économique ou un potentiel humain, etc."

Bref... Si jamais vous vous installez chez vous, la bonne idée est de faire venir un consultant de feng shui qui va vous conseiller pour bénéficier des meilleures énergies. Votre environnement peut vous aider. Agissez en conséquence, et écoutez votre intuition. »

Un bureau nomade

Ce qui ressort, quand on discute avec des personnes qui travaillent de chez elles depuis longtemps, c'est que très souvent elles ont déménagé leur bureau plusieurs fois à l'intérieur de leur appartement !

Il leur arrive aussi de se déplacer à l'intérieur de la maison, en fonction de la tâche qu'elles ont prévu d'aborder. La planification hebdomadaire, par exemple (voir repère 14 « Tu prendras

chaque semaine un rendez-vous avec toi-même»), peut être faite de manière très fertile sur la table de la cuisine. Pour lancer un projet qui vous fait rêver, vous serez sans doute bien installé, posté près de la fenêtre à la vue dégagée. Pour votre travail quotidien, votre bureau habituel est peut-être une bonne idée... ou bien avez-vous au contraire besoin de « secouer » tout cela et d'innover par le lieu.

Que voyez-vous depuis votre table de travail ?

Sophie Reynal, conseil financier, voit une reproduction de *L'Arbre de vie*, un tableau de Klimt.

Frédéric Lefèvre-Naré : « J'ai une grande maison sur la colline, le mont Trouillet à Argenteuil, dans laquelle j'occupe une grande pièce de 9 mètres carrés. J'y ai créé une vraie fenêtre et mon bureau fait face à la fenêtre. De mon poste de travail, je vois mes deux écrans d'ordinateur et surtout, en panoramique, toute la banlieue ouest. La vue, c'était l'un des critères de mon lieu de travail... »

Stéphanie Will, assistante de direction passe une bonne partie de son temps en régie auprès de ses clients. Le reste du temps, elle travaille dans une pièce qu'elle a aménagée à son domicile de Gif-sur-Yvette (dans l'Essonne) : « Derrière la maison il y a les bois, mais mon bureau donne sur la route nationale. Le matin et le soir j'ai toute la ville qui passe sous mes fenêtres pour aller attraper son train. J'aime voir les gens qui partent à l'heure. Toute cette vie extérieure, ça me convient très bien pour bosser – je dirais même que j'en ai besoin. »



Noémie Levain, graphiste : « Je suis face aux arbres et au ciel. »

Anna Piot, coach et écrivain, déplace sa petite table à roulettes face à la fenêtre qui donne sur une place au premier plan, puis sur la gare, et enfin sur la forêt : « Voir la forêt de Meudon, le train qui passe, ça a une action bénéfique sur mon travail. »

Le danger du cocon

Se sentir bien, certes... mais il y a peut-être un danger à se sentir *trop* bien...

C'est ce que dit Louise Chauchard, blogueuse gourmande et éditrice du site www.raids-patisserie.com : « Chez moi, la seule table disponible pour travailler est celle qui nous sert pour dîner. Quand j'ai la flemme de débarrasser, je m'installe dans le canapé : et là, j'observe une énorme différence de productivité ! Je suis tentée de faire des trucs parasites et d'interrompre mes activités. Quand je suis "au bureau", en revanche, je suis plus concentrée sur une seule tâche – déjà, je débranche ma connexion Internet... La posture change complètement mon état d'esprit. »

Le confort et le cocon sont des armes redoutables car ils menacent de nous endormir, de nous amollir et de ne pas nous aider du tout à travailler ! Pour beaucoup d'entre nous, le travail doit comporter en effet une dimension d'ascèse et de dépassement de soi.

Finalement, le lieu où on se sent bien pour travailler dépend de nos besoins et objectifs du moment : parfois on a besoin de chaleur et d'énergie bouillonnante, et à d'autres moments on a besoin de calme, de ne pas être dérangé ni d'empêcher les autres habitants de la maison de vivre.



**35 repères pour mieux travailler de
chez soi**
Christine Vanbremeersch et Marie Bousquet

Plus d'infos sur ce livre paru aux éditions
Leduc.s