



LE TÉLÉTRAVAIL : quand le travail s'invite dans notre intimité

Laëtitia Cuisinier Calvino

Psychologue clinicienne

Article disponible en ligne :

<https://www.associationepsylon.com/articles>

Pour citer cet article :

Laëtitia Cuisinier Calvino (2020), *Télétravail : quand le travail s'invite dans notre intimité* from www.associationepsylon.com/articles

TÉLÉTRAVAIL : quand le travail s'invite dans notre intimité

Laëtitia Cuisinier Calvino

Psychologue clinicienne

Dans ce contexte de confinement, mais aussi dans ce récent contexte de déconfinement progressif, un nouveau mode de travail s'est invité dans nos maisons : le télétravail. Au-delà des progrès techniques actuels qui sont indéniables, nous avons, jusque-là, une certaine habitude à différencier les espaces professionnels et personnels. Mais quand le travail s'invite à la maison, comment est-il possible de continuer cette distinction ? Comment continuer à protéger son intimité face aux techniques de visionnage mais aussi à l'omniprésence des écrans dans son domicile ? Comment ne pas se laisser envahir par le travail dans un espace qui représente notre sécurité physique et psychique ?

1. Définir l'intimité

Nous sommes tous d'accord pour dire que l'intimité fait partie du vocabulaire quotidien. Mais, en psychologie, il peut revêtir plusieurs sens. Selon le Larousse, nous retrouvons 4 définitions qui montrent que ce mot revêt plusieurs réalités :

- « *Caractère de ce qui est intime, profond, intérieur* ». Cette première définition recouvre ici l'intimité psychique. Le soi qui est caché aux autres et ne sera révélé que lorsque nous le choisissons. Autrement dit, nous ne révélerons pas la même chose de nous en fonction du degré de connaissance de l'autre : amis, connaissances, collègues...
- « *Familiarité qui unit des personnes liées par l'amitié, l'amour* ». Cette seconde définition parle des différents degrés des liens que nous entretenons avec les autres. Nous avons une bulle, un espace autour de nous, qui influence notre distance ou notre présence à l'autre. Il s'agit ici de souligner les différences relationnelles que nous entretenons autour de nous.
- « *Vie privée* ». Cette définition, la plus courante lorsque nous pensons à ce mot, souligne qu'il existe des frontières entre nous et les autres, entre ce qu'il se passe dans la vie privée et dans la vie publique. Ainsi, nous pouvons adopter plusieurs attitudes, plusieurs facettes de nous-même en fonction de l'endroit et de la fonction que nous exerçons : mère de famille, collègue, amie, épouse...
- « *Qualité d'un cadre accueillant qui favorise les relations familières* ». Cette dernière définition parle des lieux où nous pouvons être en sécurité, plus à l'aise, peut-être un peu plus nous-même. C'est le cas de notre maison, de notre intérieur, véritable continuum de notre intimité psychique. Ne dit-on pas que l'intérieur d'un logement reflète une partie de la personnalité de ceux qui y vivent ? On peut penser que dans cet espace, on peut se relâcher, se détendre, être sans « maquillage », sans « costumes », sans « parures ». Ce lieu est à nous et à ceux avec qui nous avons choisi de vivre ou que nous avons choisi d'inviter.

2. Intimité et extimité

Sur le plan psychique, la vie du jeune enfant commence davantage par le désir de se montrer que le désir d'avoir une vie intime. Pour le tout-petit, il est d'abord important d'exister aux yeux des autres

avant de s'approprier une bulle personnelle. Finalement, l'être humain se construit lui-même à travers ce que l'autre lui renvoie, comme le bébé dans la relation en miroir qu'il entretient avec sa mère.

Le désir d'avoir une intimité apparaît donc un peu plus tard chez l'enfant. Cette intimité va s'imposer sur les deux plans : physique et psychique. En psychologie, on peut dire que « *l'intimité se définit par opposition à ce qu'elle n'est pas* » (Serge Tisseron). Ainsi, nous allons retrouver le binôme privé/public et, ce que nous démontrons juste au-dessus, une délimitation de ce qui peut être dedans/dehors, partagé/non-partagé. Mais Serge Tisseron et d'autres psychanalystes soulignent également qu'une part de l'intimité échappe aussi à la personne elle-même : l'inconscient. C'est ainsi qu'en 2001, Serge Tisseron propose le terme d'*extimité*. Derrière ce mot se cache alors « *les fragments de soi intime qui sont posés au regard d'autrui afin d'être validés* ». On peut dire alors que l'extimité est une sorte de désir de se rencontrer soi-même à travers ce que l'autre en dit. C'est donc une approbation de soi qui est recherchée et non une conformité à ce que les autres attendent de nous. L'intimité et l'extimité se construisent donc de manière parallèle et dynamique.

Serge Tisseron a travaillé ces processus d'intimité et d'extimité dans notre relation à internet. Car, sur le web, beaucoup de choses sont possibles en termes de visible ou d'invisible. Ainsi, nous pouvons exprimer des pensées intimes à travers un écran qui nous protège, parfois à travers un avatar qui nous rend à la fois visible et invisible. Sur internet, on peut s'exhiber sans vraiment se dévoiler, on peut dire ce que l'on pense sans avoir peur de ce que les autres vont répondre car, au fond, ils ne sont pas vraiment là. L'écran masque les émotions, les ressentis, met à distance l'empathie. Nos mots peuvent être choisis simplement pour dire, sans rondeur, sans formules de politesse... du brut. Sur internet, nous ne nous adressons pas à une personne mais à tous. Au fond, on peut parler d'une identité googlisée.

3. Séparer le personnel du professionnel

Dans nos sociétés, nous cherchons à séparer les différents mondes dans lesquels nous évoluons. Nous parlons, depuis quelques années déjà, de trouver l'équilibre entre la vie personnelle et la vie professionnelle. Comment pouvoir mener les deux vies de front ? Comment ne pas laisser le travail submerger notre vie personnelle ? Comment faire en sorte que notre vie personnelle ne vienne pas perturber nos réussites professionnelles ou nos ambitions de carrière ? Dans une société de performance c'était déjà difficile, mais dans une société où les écrans prennent autant de place, c'est parfois mission impossible.

Depuis quelques temps, le positionnement des cadres sur le sujet fait couler de l'encre. Un nouveau mot apparaît : « le blurring » qui signifie « flou » en anglais et qui montre que le personnel et le professionnel ne sont pas si clivés. Chez les cadres, cette tendance démontre donc que la frontière est de plus en plus fine et difficile à tenir entre le personnel et le professionnel. Ainsi, le travail du bureau est ramené à la maison, les mails professionnels sont lus dans les transports en commun, les ordinateurs portables passent d'un lieu à l'autre, les réponses aux mails peuvent se faire après 22h ou le week-end, parfois dans un souci de performance, de réactivité, ou même de soumission à l'autorité de ses supérieurs. Le numérique fait évoluer le travail et surtout, diminue la frontière entre nos deux mondes. Il s'agit de

délimiter ce que nous appelons le « temps de travail ». A quelle heure les salariés ont le droit de se déconnecter ? A quel moment les vacances ou le week-end peuvent continuer à représenter une réelle coupure avec son travail ?

Clairement, derrière cette difficulté à séparer les temps peut apparaître l'idée de performance, du «qu'en dira-t-on», de l'avis négatif qui peut être porté sur son travail. L'outil numérique nous connecte 24h sur 24h si nous n'y faisons pas attention. Ainsi, les différents objets de communication transportables, la Wi-Fi, la 4G permettent de travailler partout et à toute heure. Les outils numériques ne sont pas les seuls en cause. La personnalité du travailleur et son rapport au travail sont également présents dans cette analyse : souci de bien faire, promotion attendue, reconnaissance, difficulté à dire non ou à poser des limites... Si nous reprenons la dynamique extimité et intimité, nous voyons bien que le souci de soi et de l'autre sont difficilement séparables. Nous avons envie de prendre soin de nous, de nous écouter, mais en parallèle, nous avons envie que l'autre voit que nous essayons de bien faire, que nous sommes doués, que nous sommes capables de tout gérer et de tout réussir.

La crise sanitaire et le confinement ont mis en lumière des frontières déjà beaucoup floues ces dernières années : l'arrivée du télétravail pour des millions de salariés. Un télétravail bien particulier où les autres membres de la famille sont aussi confinés, où les espaces du logement sont peu adaptés au travail, à l'isolement ou la concentration. Ainsi, j'ai pu entendre : « *Moi ? je travaille sur mon lit, c'est le seul endroit où je peux être seul.* ». « *Moi ? c'est difficile car nous sommes deux en télétravail et les enfants ne sont pas autonomes pour le travail scolaire attendu.* ». « *Moi ? mon travail a envahi tout l'espace. Je réalise des entretiens familiaux alors que mes enfants peuvent entendre ce que je dis.* ». « *Moi ? le télétravail je n'y arrive pas toujours dans la journée avec la présence de la famille. Du coup, je travaille tard le soir ou la nuit.* ».

On peut voir ici, dans ces quelques réflexions entendues, comment le travail à la maison, bien que beaucoup d'avantages peuvent y être trouvés, a rendu encore plus mince la séparation de la vie privée et de la vie professionnelle. Qui n'a pas, lors d'une visioconférence, entendus les enfants de ses collègues ? Qui n'a pas perçu un bout du domicile de son collègue ? Qui n'a pas déjà réfléchi à l'endroit où on se connectera pour ne pas trop montrer de ce « chez soi » ?

De ces moments drôles, loufoques et parfois gênants, d'autres liens se sont créés avec ses collègues, avec les réseaux professionnels, avec les cadres ou les chefs de son service. Car si notre intimité était perçue, la leur aussi ! Ainsi, quelques barrières se sont levées, parfois pour du mieux, parfois pour du moins bien... Ce qui est évident, c'est que notre génération souhaite conjuguer au mieux travail et vie de famille et de couple.

4. Comment s'organiser pour trouver un certain équilibre ?

La première chose serait de bien choisir le lieu dans lequel vous travaillez. Soyez bien installé, dans un endroit calme, qui vous permet de respecter les conditions nécessaires à ce confort de travail.

La seconde chose serait de bien s'organiser. Il est important de se fixer des horaires comme au bureau. Finalement, le travail à la maison peut être plus efficace s'il est bien organisé. Limitez vous dans le temps, prenez des pauses. Apprenez à être absent et à différer vos réponses. Le fait de travailler à la maison ne doit pas vous faire culpabiliser non plus !

Si vous devez travailler sur un réseau, il est important de signifier sur vos réseaux ou sur vos mails lorsque vous êtes disponible ou non. Acceptez de ne pas être disponible non-stop pour le travail. Respectez les pauses du soir, du week-end, des congés si vous en prenez.

Prévenez votre famille de vos horaires de travail, cadrez avec vos enfants les moments où ce n'est pas du tout possible de vous déranger. Nous avons pu voir quelques panneaux affichés sur les portes des parents en télétravail drôles et ludiques !

Faites un point régulier avec vos collègues et votre hiérarchie et soulignez vos difficultés. Demandez à ce que les règles du télétravail soient bien établies. Ce qui est attendu de vous doit vous être clarifié. Les moments partagés avec les collègues peuvent être consacrés au travail mais peuvent également être des temps informels pour garder le moral ! Comme au bureau !

Vous n'avez plus les espaces de coupures physiques avec le travail (voiture, vélo, temps de trajet...) mais ce temps gagné ne doit pas vous amener à en faire plus. Au contraire, accordez-vous, tous les jours, des moments pour sortir, faire du sport, vous défouler ou vous détendre. Et surtout déjeunez le midi !

Un dernier conseil, prenez soin de vous et de votre entourage car cette période est particulière et possède une part anxiogène indéniable. Soyez tolérant avec vous-même. Votre concentration, votre mémorisation, votre capacité de travail peuvent être perturbées. Et surtout, apprenez de vos erreurs. Évitez ce qui ne marche pas et gardez ce qui vous convient. Le rythme se trouvera au fur et à mesure du temps.

BIBLIOGRAPHIE

TISSERON, Serge (2011) Intimité et extimité, In Communications, vol 1

TISSERON, Serge (2010) L'empathie au coeur du jeu social