

## Modalités de travail flexibles – Savoir quoi demander

Un document préparé par Deanna Matzanke pour le Groupe de travail canadien sur le VIH et la réinsertion sociale (GTCVRS)

Saviez-vous qu'il n'est pas nécessaire que votre employeur ait une politique sur le travail flexible en place pour demander des modalités de travail flexibles?

### Qu'est-ce que le travail flexible?

Le **travail flexible**, c'est discuter avec votre employeur pour lui demander de mettre en place différentes façons de faire votre travail, qui pourraient représenter un changement par rapport aux *comment*, *où* et/ou *quand* vous faites normalement votre travail. Cela peut inclure de devoir

- réorganiser vos tâches;
- changer ou modifier votre lieu de travail; et/ou
- changer ou modifier votre horaire de travail.

Le travail flexible ne change pas les conditions de base de votre emploi, il ne fait qu'introduire une manière différente de faire en sorte que le travail soit fait.

### À quoi ressemble le travail flexible?

Parmi les types les plus courants de travail flexible, notons :

L'**horaire variable** (ou horaire de travail flexible), qui vous permet de changer ou varier vos heures de travail consécutives, journées de travail ou semaine de travail normales. C'est le type de travail flexible le plus commun.

Avec un horaire variable, vous pouvez plus facilement gérer les différents problèmes liés à votre invalidité épisodique, tels que douleurs ou raideurs matinales, consultations régulières chez le médecin ou fatigue qui s'installe en après-midi.

Un horaire de travail variable inclut généralement une plage fixe de disponibilité pendant la journée pour les réunions et autres exigences opérationnelles. Bien sûr, cette plage fixe peut varier d'une entreprise à l'autre.

La **semaine de travail comprimée**, qui donne la possibilité d'avoir un nouvel horaire de travail, avec plus d'heures de travail par jour et moins de jours de travail par semaine, ou, dans certains cas, un nombre de semaines différents dans votre cycle de travail. C'est en quelque sorte une nouvelle semaine de travail.

Une semaine de travail comprimée peut être appropriée si vous avez des rendez-vous médicaux réguliers ou des traitements qui prennent plus de quelques heures à la fois ou après lesquels vous êtes moins en forme pour travailler, pour autant bien sûr que vous soyez capable de travailler de plus longues heures les journées où vous êtes au travail.

Le **partage d'emploi** consiste à partager volontairement les tâches, responsabilités et heures d'au moins un emploi à temps plein avec un autre employé. Ce type d'arrangement exige que vous dressiez une liste précise des tâches et responsabilités de chaque partenaire afin de répondre aux exigences et activités opérationnelles.

Le partage d'emploi est une façon formidable de travailler à temps partiel sans avoir à chercher un emploi à temps partiel spécifique. Pour les personnes qui vivent avec une invalidité, qui ne peuvent pas travailler 8 heures par jour, c'est un arrangement qui peut être très utile.

**Travailler dans un autre emplacement** (p. ex., bureau à domicile), vous donnant la possibilité de travailler régulièrement à partir de chez vous ou d'un autre endroit toute la semaine ou une partie de celle-ci.

Ce genre d'option est extrêmement utile pour les personnes qui vivent avec des invalidités épisodiques. Le travail à domicile peut éliminer les douleurs et la fatigue associées aux déplacements et permettre d'être plus productif pendant plus d'heures dans la journée. Cette option peut également se traduire par une plus grande tranquillité et sécurité pour les personnes qui travaillent dans un milieu où les interactions avec les clients sont constantes; aussi, si vous avez des rendez-vous médicaux ou suivez un traitement plus près de chez vous que du bureau, cette option peut vous permettre de réduire vos déplacements et d'utiliser le temps économisé pour travailler.

### **Comment savoir quel type de travail flexible vous convient?**

Si vous envisagez de parler à votre employeur de travail flexible, il peut être utile d'être bien préparé et de savoir quelle option fonctionnerait pour vous. Les étapes ci-dessous peuvent vous aider à vous préparer à demander l'option qui répond le mieux à vos besoins.

En songeant au travail flexible comme option de travail, tenez compte de ce qui suit :

- Veillez à bien comprendre les différentes options.
- Dressez une liste des tâches de votre emploi pour lesquelles vous devez être au travail à une heure particulière ou à un endroit particulier ou qui requièrent un travail d'équipe.

- Dressez également une liste des tâches de votre emploi qui pourraient être effectuées à un moment différent ou qui ne dépendent de personne d'autre ou qui n'exigent pas que vous ayez accès à un programme ou à de l'information au travail, vous empêchant de les faire à la maison.

Ensuite, concentrez-vous sur vos besoins et capacités. Voici quelques questions auxquelles vous pourriez songer :

- *Y a-t-il un moment particulier dans la journée pendant lequel je me sens plus ou moins productif?*
  - *Puis-je organiser mon horaire de façon à profiter de mes moments plus productifs?*
  - *Puis-je partager mes heures de travail de façon à avoir une plus longue pause entre deux?*
  - *Me serait-ce utile d'arriver plus tard / plus tôt ou de quitter plus tôt / plus tard pour gérer mes symptômes, de façon à ce que je puisse me concentrer davantage sur mon travail?*
  - *Si je ne suis réellement productif qu'en matinée, est-ce qu'une autre personne voudrait partager mon emploi et travailler l'après-midi?*
- *Mon employeur a-t-il la technologie nécessaire pour me permettre de travailler à la maison ou à un autre endroit lorsque c'est nécessaire? C.-à-d., puis-je accéder à ma boîte de courriels ou à mon poste de travail à distance?*
  - *Suis-je capable de me concentrer ailleurs que là où je travaille?*
  - *Pourrais-je travailler à la maison tout le temps ou un ou deux jours par semaine, ou 2 ou 3 jours par mois, et comment cela m'aiderait-il à être plus productif?*

Après avoir répondu à ces questions, passez vos réponses en revue et choisissez l'option qui vous convient le mieux.

### Comment aborder mon employeur?

Décider du type de travail flexible qui vous conviendrait le mieux ne résout que la moitié du problème; vous devez également aborder votre employeur pour lui demander si c'est une option qui lui conviendrait. Nous vous suggérons plus bas plusieurs étapes à suivre pour vous préparer à aborder le sujet du travail flexible avec votre employeur. Votre réunion donnera de meilleurs résultats si vous êtes bien préparé.

1. Une fois que vous avez choisi une option, faites un plan ou établissez un calendrier.

- **Travail flexible** : Si vous voulez demander un horaire de travail flexible, établissez votre semaine de travail idéale. Par exemple :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Total des heures pour la semaine
Chaque semaine	8 h à 16 h 30 (7,5 h)	9 h à 17 h 30 (7,5 h)	8 h à 16 h 30 (7,5 h)	9 h 30 à 18 h (7,5 h)	8 h à 16 h 30 (7,5 h)	37,5 h

- **Semaine de travail comprimée** : Une semaine de travail ne devrait pas excéder 40 heures régulières, à moins qu'elle ne fasse partie d'un horaire comme celui-ci. Par exemple :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Total des heures pour la semaine
Semaine 1	8 h à 18 h (9 h)	8 h à 18 h (9 h)	Jour de congé	8 h à 17 h (8 h)	8 h à 17 h (8 h)	34 h
Semaine 2	8 h à 17 h (8 h)	8 h à 17 h (8 h)	8 h à 18 h (9 h)	8 h à 17 h (8 h)	8 h à 17 h (8 h)	41 h

- **Partage d'emploi** : Vous et le ou la partenaire proposé devriez établir un calendrier qui vous permettra de faire en sorte que le travail soit partagé équitablement. Par exemple :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Total des heures pour la semaine
Employé 1	8 h 30 à 11 h 30 (3 h)	8 h 30 à 11 h 30 (3 h)	8 h 30 à 13 h (4,5 h)	8 h 30 à 13 h (4,5 h)	8 h 30 à 12 h 15 (3,75 h)	18,75 h
Employé 2	12 h 30 à 17 h (4,5 h)	12 h 30 à 17 h (4,5 h)	14 h à 17 h (3 h)	14 h à 17 h (3 h)	12 h 15 à 17 h (4,75 h)	18,75 h

2. Notez les points que vous voulez faire passer lorsque vous abordez votre employeur / superviseur / supérieur, et organisez une réunion.

Souvenez-vous que vous n'avez **PAS** à lui dire de quoi vous souffrez.

Voici quelques points à considérer :

- Dites que vous voulez vous assurer de faire votre travail du mieux possible.
- Expliquez que vous vivez avec une invalidité épisodique et que certaines modifications au niveau de votre horaire de travail pourraient être très utiles pour assurer votre rendement optimal sur une base régulière. Vous pouvez utiliser la définition suivante du terme invalidité épisodique pour aider votre employeur/superviseur/supérieur à mieux comprendre.
- Dites que vous savez que l'entreprise/l'organisation n'a pas de politique officielle sur le travail flexible, mais que vous aimeriez suggérer un plan et discuter de sa mise en œuvre éventuelle.

- d. Insistez sur le fait que c'est une suggestion et qu'en raison de la nature imprévisible des invalidités épisodiques, il est possible qu'il soit nécessaire de le modifier à l'occasion. Mais en règle générale, vous estimez que cet horaire serait la meilleure solution pour assurer un excellent travail.

**L'invalidité épisodique** c'est :

Une condition chronique ou récurrente alternée de périodes de relative bonne santé et de maladie ou d'invalidité. Il est souvent difficile de prédire à quel moment ces « épisodes » d'invalidité surviendront ou quelle en sera la durée.