



Comment concilier efficacité et bien-être en Open-Space ?

Inventé dans les années 50 en Allemagne, le travail intellectuel en plateaux ouverts (Open Space) s'est développé aux Etats-Unis puis a regagné progressivement l'Europe.

L'idée : décroisonner, casser les silos, favoriser la collaboration et accessoirement... rendre l'immobilier de bureaux modulable et moins cher !

Quelle qu'en soit la (plus ou moins avouable) raison, le succès de l'Open Space concomitant à celui du numérique a conduit à des modifications fondamentales dans la manière dont les individus traitent les informations.

En particulier, l'accroissement du volume de données numériques à gérer associé à l'augmentation des interruptions inhérentes au travail en groupe place les individus et leurs cerveaux dans une posture délicate voire totalement délétère.

Précisons toutefois que notre propos n'est pas de nous lancer ici dans un argumentaire anti Open-Space. D'ailleurs personne ne se pose plus la question. Les Open-Spaces sont là et il est peu probable que les entreprises et les agences se remettent, demain, à construire des cloisons !

Mais la bonne nouvelle, c'est qu'il est possible d'être serein et efficace dans ce type d'espace de travail en appliquant des règles de base d'écologie mentale.

La première chose à faire est de créer **une charte d'écologie mentale* et de lutter contre les interruptions** en repensant collectivement l'alternance entre les phases de concentration et de collaboration qui caractérisent les métiers de la connaissance. Dans ce cadre les solutions passent à la fois par des techniques d'agencement et d'aménagement de l'espace de travail et par des règles individuelles et collectives de gestion des flux d'informations.

En ce qui concerne l'agencement, il est indispensable de disposer de salles d'isolement qui permettent aux personnes qui souhaitent se concentrer de travailler dans le calme et la sérénité. Ces salles ou espaces dédiés peuvent d'ailleurs être collectifs à l'image d'une bibliothèque ou les gens travaillent les uns à côté des autres dans un silence parfait. En parallèle des lieux plus restreints doivent être proposés pour que les gens qui créent des interférences (appels téléphoniques, par exemple ou échanges informels) puissent se retirer pour ne pas déranger leurs collègues. Ces espaces venant compléter les traditionnelles salles de réunion ou autres lieux destinés à la collaboration. Le cas échéant un système collectif d'horaires déterminera à quels moments dans l'Open-Space, il est possible d'interférer et à quels moments le calme doit être respecté.

En ce qui concerne le traitement des informations, les bonnes pratiques sont les suivantes :

1. **Sachez parfaitement où faire quoi ?** Il s'agit ici de gérer le niveau de stimulation sensorielle dont vous avez besoin en fonction de l'activité que vous devez réaliser. En d'autres termes, choisissez des espaces ouverts pour collaborer et des endroits qui vous garantiront le plus de calme pour vous concentrer. Si vous n'avez pas le choix, adoptez des stratégies d'isolement phonique, notamment, par l'intermédiaire de bruit 'blancs'^{**} ou de musiques favorisant la concentration^{**}
2. **Auto-disciplinez vous !** Si vous avez choisi un endroit parfaitement calme pour terminer un dossier mais que votre téléphone ou votre boîte mail vous stimule toutes les 20 secondes, vous ne tirerez aucun bénéfice de votre environnement de travail. Apprenez donc à ne pas vous laisser envahir par les informations et à décider précisément et à l'avance des données sur lesquelles vous souhaitez travailler. Lorsque c'est fait, coupez toute source potentielle de stimulation et aménagez-vous des plages de concentration de 25mn sans aucune distraction.
3. **Régénérez-vous !** La vie en Open-Space est très stimulante et nécessite dans tous les cas, beaucoup d'énergie pour 'ignorer' les informations non pertinentes comme les conversations, les déplacements de vos collègues, le bruit de la photocopieuse... Dans ces conditions il est tout à fait normal de connaître des coups de fatigue et des périodes de déconcentration ! Mettez-les à profit pour vous régénérer à l'aide de micro pauses durant lesquelles vous laisserez quelques instants libre cours à votre esprit ou réaliserez des étirements discrets.

Notez enfin que ces bonnes pratiques, indispensables en Open Space, sont valables pour tout le monde, y compris pour les chanceux qui disposent d'un bureau fermé ! Dans tous les cas, pour plus de confort et d'efficacité au travail, rendez-vous sur My Mental Training Pro.

Gaël Allain
Docteur en Psychologie Cognitive
Directeur Scientifique



** Charte d'écologie mentale. Comme il n'existe pas deux entreprises ou deux services similaires, il n'existe pas de mode d'emploi standard de la performance en Open-Space. Il est donc nécessaire d'élaborer des règles spécifiques dans un processus de co-construction avec les occupants.*

*** Vous trouverez sur My Mental Training Pro, une base de bruits blancs constitués par des sons récurrents issus de la nature. Avantage, ils vous isolent efficacement du bruit ambiant tout en étant traité facilement et à moindre coût par votre cerveau qui intègre très rapidement leur caractère répétitif. Vous trouverez également sur My Mental Training Pro des musiques adaptées à la concentration et calibrées sur des périodes de 25mn.*