

Guide de la TECH



Jamais la fracture numérique n'aura été aussi visible que lors de la période de télétravail forcé et improvisé que nous venons de vivre. Malgré les connexions approximatives, les visioconférences hachées et les notifications manquées, le travail à domicile n'a pas trop mal fonctionné. Un certain nombre d'entreprises envisage déjà de poursuivre l'expérience après la crise. Pour en finir avec l'à-peu-près, nous vous proposons un bréviaire élémentaire de la tech à la maison.



Depuis dix ans, je travaille de chez moi en tant qu'indépendante. Au fil du temps, j'ai ainsi accumulé une solide expérience du télétravail, acquis un certain nombre d'équipements et accessoires, installé et désinstallé nombre d'applications. Un ordinateur portable et une bonne connexion Wi-Fi et Internet ne suffisent, en effet, pas pour travailler chez soi confortablement et efficacement. Les conseils et recommandations que vous trouverez ci-après ne font évidemment pas loi et, selon votre équipement ou vos préférences, vous trouverez sur le marché des alternatives à chacune de mes propositions.

La première règle pour travailler à domicile de manière optimale est donc de s'équiper correctement. Si les prérequis à une bonne installation sont un bureau et un siège ergonomique de qualité pour éviter les douleurs lombaires (achats plus ou moins pris en charge par l'employeur), d'autres équipements peuvent considérablement améliorer le confort au poste de travail. Deux d'entre eux nous paraissent indispensables : un deuxième écran (voire un troisième ou, même, un quatrième) ; une étude Microsoft de 2012 prouvait déjà que son utilisation générait un bond de productivité de 9 % en moyenne. Mieux, pour les tâches nécessitant de nombreux copier-coller, la productivité augmente de 50 %. Il vous évite de vous pencher vers l'écran de votre ordinateur portable et vous permet d'échapper ainsi aux mauvaises postures et risques de TMS. Le second est un bras support-écran qui permet de positionner l'écran à hauteur des yeux (Durable, entre 83 et 225 € HT).

Le télétravail augmente le temps passé sur écran, car vous passez plus de temps à communiquer par vidéo. Pour réduire la fatigue oculaire, vous pouvez agrandir la taille de la police sur votre téléphone et sur votre ordinateur ou, mieux, opter pour un ratio d'écran plus large que les classiques 4/3 ou 16/9 : on parle alors de 21/9 ou *widescreen* (Odyssey G9 de Samsung, 1 499 €). Faites aussi l'acquisition d'une bonne lampe de bureau (qui pourra aussi vous servir à vous éclairer correctement durant les sessions Zoom) et, sur les appareils iOS et Android récents, activez le mode sombre (texte blanc sur fond noir) et le filtre en mode nuit le soir, pour mieux dormir (le taux de mélatonine est multiplié par 2 ou 3 fois quand on passe d'un classique écran bleu à un *night shift*).

En sus du bras articulé pour le 2^e écran, je recommande aussi l'utilisation d'un support incliné (mBar pro de Rain design, 55 €) qui contribuera à améliorer votre position de travail. L'emploi systématique du portable et du pavé tactile peut, en effet, faire naître des douleurs aux bras et aux cervicales. Pour réduire ces pressions musculosquelettiques : clavier externe à touches fines (Logitech K280E, environ 30 €), souris ergonomique verticale avec tapis en gel (Chrystal gel Fellowes, environ 15 €).

Pour détendre le haut de votre corps, pensez aussi à la dictée vocale (Clavier/Dictée dans Mac ; Heure et langue/Voix dans Windows) ou à la « Lecture à voix haute » (Microsoft Word/Révision). Pour reposer vos pieds, équipez-vous d'un repose-pied, pourquoi pas dynamique (FR500 de Humanscale, 131 €), conçu pour maximiser le confort tout en encourageant un espace de travail actif.

- 1 Bras support-écran, Durable
- 2 QuickStand Eco, Humanscale, pour alterner travail assis et debout

- 1 Walking Desk, ActivUP, pour travailler et bouger sans se déplacer
- 2 Tente de protection pour ordinateur, iCap, pour mettre votre portable à l'abri du soleil et des ondées
- 3 Rampe de chargement à ports multiples, OE Electrics



Dans tous les cas, de temps à autre, changez de position : travaillez sur votre canapé, dehors, debout, en marchant, et même couché ! Pour vous y aider, l'imagination des fabricants n'a pas de limite. Pour travailler debout, Humanscale a créé QuickStand Eco (à partir de 519 €), une solution assis-debout amovible et autoportante. Elle peut transformer n'importe quel plan de travail ordinaire en bureau réglable en hauteur. Pour travailler assis sur votre canapé, il existe des supports d'ordinateur, juste compromis entre un plateau pour poser son PC portable et un coussin pour le confort des cuisses (Byllan d'Ikea, 19,99 €). Pour travailler au lit, des supports pliables et ajustables permettent de rester allongé avec son ordinateur au-dessus de soi (Longko, 43,99 €).

Mais quand on ne se rend plus quotidiennement à son bureau, l'exercice physique en prend un grand coup. Pour travailler en marchant, le *walking desk* de la startup française ActivUP est idéal pour bouger et perdre les kilos pris pendant le confinement (entre 1800 € et 4000 € à l'achat, à partir de 90 € par mois à la location, avec bureau réglable électrique et tapis de marche). Enfin, pour travailler à l'extérieur avec votre ordinateur, ce qui est, reconnaissons-le, quasi impossible dès que le soleil brille vraiment, iCap a imaginé une petite tente à ordinateur, bien utile aussi en cas de pluie inopinée (à partir de 84 €).

La plupart d'entre nous reconnaît que la technologie est un atout majeur pour travailler efficacement ; mais pour autant, nous ne mettons pas à profit tout le potentiel des ordinateurs et de leurs applications. Pour ma part, j'ai profité du confinement pour mieux utiliser mon MacBook Pro : coins d'écran actifs, possibilités du Trackpad, etc. Par exemple, quand vous ne vous y retrouvez plus dans les nombreuses fenêtres superposées sur votre bureau, il suffit d'activer Mission Control pour avoir d'un seul coup un aperçu de toutes les fenêtres ouvertes (des raccourcis similaires existent aussi sur Windows).

À défaut d'écran supplémentaire, l'application Duet Display (10,99 €), créée par d'anciens ingénieurs d'Apple, transforme votre iPad en un second écran, avec zéro décalage. N'oubliez pas non plus de vous munir d'un disque dur externe de sauvegarde : inutile de prendre le risque de perdre le fruit de votre travail à cause d'un portable qui se décharge à un moment inopportun (LaCie, entre 100 et 200 € en fonction de la capacité et du protocole choisi). Des applications cloud comme Google Docs permettent aussi de se passer d'outils de versioning et de sauvegarde : vous pouvez à tout moment revenir sur une ancienne version et vos fichiers sont répliqués en plusieurs points du globe (data centers).

Si votre Wi-Fi ne fonctionne pas correctement, utilisez un câble Ethernet. Cette connexion filaire, à défaut d'être esthétique, vous reliera à votre box Internet sans émettre d'ondes. Pour pouvoir déplacer votre ordinateur portable sans déconnecter à chaque fois tous les câbles de vos équipements, reliez-les à un même dock et il vous suffira alors de débrancher une seule prise (CalDigit, environ 150 €).





- 4 Lampe Pixo avec port USB, Haworth
- 5 Écouteurs Apple AirPods Pro, intraauriculaire avec réduction active du bruit
- 6 Casque Bose 700 à réduction de bruit



Comme désormais tout se recharge, équipez-vous d'une base de chargement à ports multiples (Anker PowerPort Speed 5,30 € ; Ply de OE Electrics, environ 220 €, plus cher mais plus esthétique) pour ne plus jamais tomber en panne de batterie ; voire d'une station de charge à induction qui sert aussi de support de téléphone (Anker PowerWave, environ 30 €) ou d'une lampe de bureau avec port de recharge USB (Pixo de Haworth, 290 €, prix indicatif). Investissez aussi dans une imprimante/scanner multifonctions digne de ce nom. Les produits dernier cri permettent l'impression recto verso (une grande source d'économie), sont équipés de Wi-Fi, Ethernet, écran tactile, accès Internet, lecteur de carte, etc. (Canon Pixma, environ 220 €). Bon à savoir : l'application « Notes » de votre iPhone fait aussi scanner (icône photo).

Mais mon meilleur investissement a été, de loin, l'achat d'un casque antibruit (Bose Headphones 700, 319 €). Il permet de s'isoler et de ne plus être perturbé par les bruits environnants, principales sources de distraction lors de la réalisation d'une tâche de concentration (fonctionne aussi en open space !) Les écouteurs Apple AirPods sont parfaits pour les appels mains libres ; ils existent aussi désormais en version intraauriculaire annihilatrice de bruits (Apple AirPods Pro, 279 €). Il y en a d'autres, bien sûr, comme les casques téléphoniques Jabra, leaders dans les centres d'appels (de 40 à 300 €, selon les modèles). Pour téléphoner sans écouteurs, vous pouvez appairer des haut-parleurs Bluetooth à votre smartphone, pour bénéficier d'un son souvent plus fort et plus audible que le haut-parleur de votre téléphone (ainsi, PowerConf de Anker, environ 100 €, avec 6 micros intégrés et un gros bouton « muet »).



Pour travailler chez soi de manière optimale, certaines installations et applications s'avèrent bien utiles. Il est quasiment indispensable pour une entreprise de mettre place un VPN (Virtual Private Network). Le VPN permet de connecter votre PC au réseau interne de l'entreprise via Internet d'une manière totalement sécurisée (les données sont cryptées).

Si vous êtes un adepte de la prise de notes, des blocs-notes numériques (Microsoft OneNote ou Evernote pour les plus connues) permettent de rester organisé. Vous pouvez diviser vos blocs-notes en sections et en pages, les synchroniser entre plusieurs appareils et les partager (sans oublier la charte informatique de votre entreprise). La navigation et la recherche, très simples, permettent de retrouver facilement n'importe quelle note, fichier, mémo vocal et photo intégrés.

Si vous ne voulez pas lâcher votre stylo, il existe des blocs-notes numériques physiques qui permettent de prendre des notes avec un stylet et de les sauvegarder, avant de les effacer et de les réutiliser : Rocketbook Everlast (environ 40 €), avec son application compagnon qui peut automatiquement télécharger les photos des notes sur Google Drive, Dropbox, Evernote, etc. ; ReMarkable (environ 400 €), fonctionnant à l'encre électronique et dont la sensation d'écriture est semblable au papier. Pour avoir toujours vos documents de travail avec vous, téléchargez-les dans des solutions cloud telles que Dropbox ou Google Drive (version professionnelle).

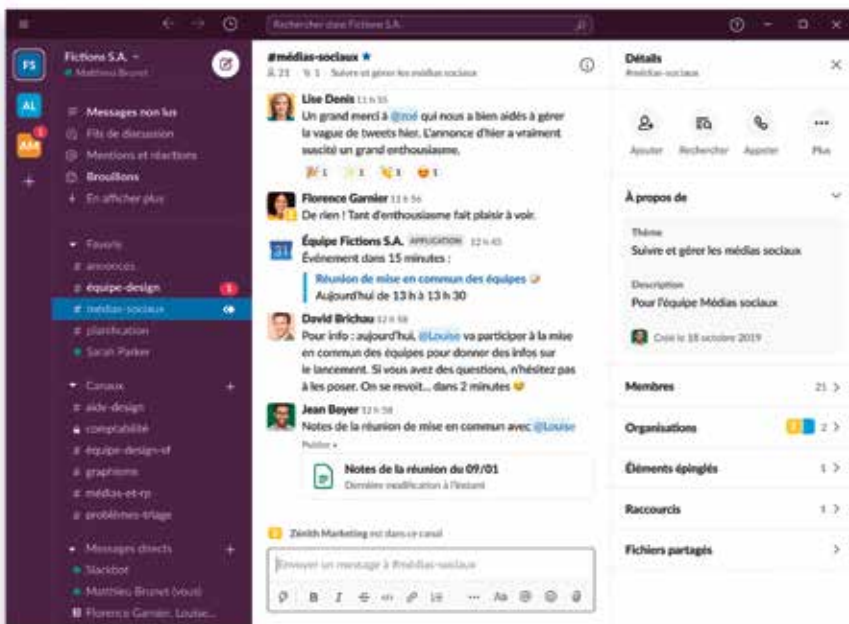
Certaines applications ont explosé durant le confinement. Parmi les grands gagnants, Slack, un outil de travail complet qui combine une plateforme de communication collaborative et un logiciel de gestion de projets. En mars, il a passé le cap des 12 millions d'utilisateurs actifs quotidiens au niveau mondial.

Avec les applications et les intégrations dans Slack de tous vos outils de travail habituels (Zoom, Google Drive, Twitter, Trello, Dropbox, etc.), vous n'avez plus à passer d'un onglet ou d'une appli à l'autre à longueur de journée, et gagnez en temps et en efficacité. Pour garder le contact avec votre équipe en télétravail, Hallway, une application pour Slack, vous invite automatiquement, avec des collègues choisis, à participer à un chat vidéo programmé régulièrement.

Outre cette application boîte à outils, d'autres ont vu leurs chiffres exploser, notamment celles spécialisées dans les communications par visioconférence : Google Meet, Webex Meetings de Cisco, Microsoft Teams et, bien entendu, Zoom (passée de 10 millions à plus de 300 millions d'utilisateurs). Cet outil bien pratique a aussi pu, par manque de maîtrise, créer des situations cocasses (voire franchement gênantes) pour certains d'entre nous. Tout le monde se souvient de la vidéo de ce chercheur dont les enfants déboulent en trombe dans le bureau ; de cette employée partie aux toilettes en oubliant d'éteindre son micro ; ou de cette dirigeante coincée en filtre patate. Pour éviter malaise d'un côté de la caméra, honte de l'autre, il est indispensable de respecter quelques règles. De nombreux tutoriels ont montré comment se tenir correctement devant la caméra : ne pas se placer devant une fenêtre pour éviter le contre-jour, mais plutôt à un endroit où la lumière éclaire le visage ; cadrer son visage et ses épaules en mettant la caméra à peu près au niveau de ses yeux pour regarder bien droit et avoir une bonne posture assise. Mais toutes les applications permettent de se voir en miroir en vidéo, alors plus d'excuses pour se scalper ou filmer le plafond.

Pendant les visioconférences, n'oubliez pas de désactiver les notifications, surtout si vous partagez votre écran. Désactivez aussi la sonnerie et les notifications sonores de votre téléphone et de votre ordinateur et éteignez vos assistants virtuels (avez-vous remarqué qu'Alexa n'a jamais été aussi bavarde que pendant vos réunions virtuelles ?) Si votre domicile est bruyant, l'application Krisp, intégrée dans Slack, Zoom et d'autres, promet de supprimer les cris d'enfants, le bruit de la machine à café et même les aboiements du chien. Sur Zoom ou Microsoft Teams, vous pouvez aussi préserver votre intimité en mettant un fond flou ou « virtuel », un beau paysage ou même la photo de votre vrai bureau si vous le souhaitez. Cela vous évitera de vous faire voler des informations personnelles (voir page 72).

Si une connexion Internet efficace (ADSL2+ ou fibre optique) n'a jamais autant manqué à ceux qui ne l'avaient pas, le défaut de bande passante a aussi servi de prétexte à ceux qui ne voulaient pas activer la vidéo. Pour les autres, sachez qu'il est aussi possible d'en réduire simplement la qualité. La visioconférence a aussi posé un problème de séparation vie publique/vie privée, avec un floutage des



Space eXperience



solutions
précédemment
CSM
CONNECTED SPACE MANAGEMENT

Une solution complète
pour soutenir le retour au bureau et
réinventer l'espace de travail de demain !

1 retour au
bureau

rassurer
& informer

2 montée en
puissance

gérer &
piloter

3 nouvelle
normalité

analyser &
réinventer

Découvrez ce qui nous rend uniques sur notre site
wx.solutions



La seule gamme
de capteurs avec
du comptage
sans fil



Une app mobile
et web pour
visualiser les
espaces disponibles



Des outils pour
optimiser vos coûts
d'exploitation et vos
espaces de travail

contact@wx.solutions



NOUVEAUX DANGERS

Dans un récent article, le *Wall Street Journal* attirait l'attention de ses lecteurs sur un type émergent de cybercriminalité. Nous partageons en effet toujours plus de vidéos et de photos en ligne. Or, ces images fournissent des indices précieux sur nos noms d'utilisateur, mots de passe et autres informations personnelles : ainsi une photo de votre bureau où derrière vous on aperçoit un emballage Amazon, l'intégrale du *Seigneur des Anneaux*, des trophées de pêche, une affiche d'équipe de sport, des photos avec le nom de vos proches ou de vos animaux de compagnie, fournit déjà assez d'indices pour déterminer votre identité et craquer vos mots de passe ; dans un autre post, on trouve une photo de la visioconférence de votre fête d'anniversaire surprise avec l'indication de votre date de naissance. Avec toutes ces informations sur vous, un escroc peut alors vous envoyer un mail de phishing tout à fait convaincant pour vous inciter à cliquer sur la pièce jointe piégée. Mais vous pouvez aussi dévoiler d'innombrables renseignements d'ordre professionnel : un malfaisant habile peut, par exemple, récupérer le numéro de série de votre ordinateur et envoyer ensuite un mail au support informatique en prétendant être un employé et accéder au système. N'hésitez donc pas à choisir de flouter le fond de votre écran, sur Zoom ou Meetings, vous gagnerez en sécurité ce que vous perdrez en intimité ! L.F.

frontières de temps et de lieu. Là aussi, des solutions tech existent. Des applications de gestion du temps, des activités et des plannings (eTemptation de Horoquartz, Toggl, etc.) tiennent le compte de vos heures et vous rappellent de faire une pause ou d'arrêter de travailler. Vous pouvez y intégrer vos projets et vos appels, puis consulter un graphique qui vous indique où votre temps est passé.

Une autre astuce est de bien organiser son agenda (en séparant clairement le perso et le pro). C'est très facile à faire avec les calendriers Outlook ou Google par exemple. Vous pouvez fixer des heures de travail (matin, soir, midi) en dehors desquelles les gens ne pourront pas vous ajouter de réunion. L'extension au calendrier Google Clockwise optimise votre agenda en rassemblant les réunions (quand c'est possible) pour vous dégager un temps de travail de concentration ininterrompu.

Si votre entreprise ne vous a pas fourni de téléphone professionnel, il est possible d'acheter un deuxième numéro à moindre coût grâce à des applications telles que OnOff de Taïg Khris. Sinon, privilégiez les appels professionnels par l'ordinateur, via Google Hangouts par exemple. Côté emails, vous pouvez les planifier pour qu'ils soient envoyés au bon moment et pendant les heures de travail (flèche « Programmer l'envoi » à côté du bouton « Envoyer » dans Gmail).

Entre les emails, les SMS, les notifications Twitter, WhatsApp, Messenger, les conversations Teams ou Zoom, on ne sait plus à quel saint se vouer et, dans l'incapacité de hiérarchiser les contenus reçus, on manque finalement des informations importantes. Pour éviter l'usure mentale du multitasking, enlevez ces apps du doc ou de la barre d'outils de votre ordinateur et consultez-les quand vous avez fini une tâche (sur Slack par exemple).

Même recommandation pour votre téléphone, mais si vous n'arrivez pas à soigner votre nomophobie, utilisez l'application Forest. Dès que votre travail demande de la concentration, plantez un arbre virtuel. Pendant que vous travaillez, l'arbre va pousser. Il sera tué si vous quittez l'application. Les utilisateurs peuvent gagner des crédits lorsqu'ils n'utilisent pas leurs mobiles, et planter de vrais arbres grâce à ces crédits.

Alors, on n'est pas bien chez soi ?

Laëticia Fritsch (toutes les photos de produits ont été fournies par les fabricants) ■