

QUALITE DE VIE AU TRAVAIL (QVT) Droit à la déconnexion

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le droit à la déconnexion est le droit pour un agent de ne pas être joignable en dehors de ses heures de travail pour des raisons professionnelles, afin de préserver l'équilibre entre vie privée et vie professionnelle.

Quelques bonnes pratiques

Envoi de messages

- Ne pas envoyer de messages :
 - en dehors des horaires de travail (week-end et entre 19h30 et 07h30 en semaine).
 - à un collègue en congés.
- Prendre en compte les décalages horaires pour les collègues dans d'autres fuseaux horaires.
- Utiliser la fonctionnalité "Planifier l'envoi" sur Outlook pour respecter les temps de repos.



Gestion des messages après une longue absence

- Après une absence d'au moins cinq jours ouvrés, les agents doivent avoir le temps de prendre connaissance des informations diffusées durant leur absence.
- Les agents ne doivent pas être planifiés pour des activités d'accueil ou d'entretien la première demi-journée de leur retour, sauf nécessité de service.

Consultation des messages

- Éviter de consulter les messages en dehors des horaires de travail.
- Les messages reçus en dehors des horaires de travail comportent une mention indiquant qu'il n'est pas nécessaire d'y répondre avant le début de la prochaine journée de travail.
- Activer un message automatique d'absence en cas de congés.

L'hyperconnexion est une utilisation excessive et continue des outils numériques, empiétant sur la vie personnelle, en mélangeant vie professionnelle et vie privée. Cela peut entraîner des risques psychosociaux, des troubles du sommeil et une possible addiction.

Effets sur la santé :

- ☒ Risques psychosociaux : surcharge d'informations, stress, démotivation.
- ☒ Troubles du sommeil : perturbation du sommeil due à l'hyperactivité et à la lumière bleue des écrans.
- ☒ Risque d'addiction : sentiment de continuité avec le travail, anxiété, stress.
- ☒ Autres effets : fatigue physique et psychologique, perte d'attention, maux de tête, perte de sociabilité.

Conseils pour lutter contre l'hyperconnexion :

- ☑ suivez votre consommation numérique (temps passé sur les écrans) ;
- ☑ Déjeunez sans écrans pour apprécier votre repas ;
- ☑ Finissez la journée de travail en douceur : listez vos réalisations et retenez les moments positifs ;
- ☑ Recentrez-vous et testez la pleine conscience ;
- ☑ Améliorez votre sommeil : Favorisez des activités calmes avant de dormir et évitez les écrans.

