

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 absence d'au moins 5 jours ouvrés

- Règle : 1^{ère} demi-journée de retour = temps dédié aux mails et infos.
Exception : Si impératif de service, report de cette période à l'après-midi ou au lendemain.
- 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.
- Ceux-ci comportent une mention indiquant qu'il n'est pas nécessaire d'y répondre avant 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 provoquant une confusion entre la **vie professionnelle et la vie privée**. Cela peut entraîner :

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

Conseils pour lutter contre l'hyperconnexion :

- ✓ Suivez votre consommation numérique (temps passé sur les écrans) ;
- ✓ Instaurez des pauses sans aucun écran :
- ✓ **Favoriser la déconnexion en fin de journée** : listez vos réalisations et retenez les moments positifs ;
- ✓ Recentrez-vous sur le moment présent et testez la pleine conscience ;
- ✓ Améliorez votre sommeil, avant de dormir : Favorisez des activités calmes en évitant les écrans.

Le SNAP vous accompagne au quotidien, n'hésitez pas à contacter vos représentants SNAP.

