



Cfdt:

CADRES

S'ENGAGER POUR CHACUN
AGIR POUR TOUS

DROITS ET DEVOIR DE DECONNEXION



CADRESCFDT.FR



[@cadres.cfdt.fr](https://twitter.com/cadres.cfdt.fr)



[/CFDTCadres](https://www.facebook.com/CFDTCadres)



[cfdt-cadres](https://www.linkedin.com/company/cfdt-cadres)



DÉCONNEXION : UNE QUESTION D'ÉQUILIBRES

.....

Bien souvent, on parle de déconnexion pour ne plus recevoir de mails le soir, le week-end ou durant une période de congés. S'il constitue aujourd'hui un droit, il convient toutefois de rappeler que :

93%

des cadres soulignent l'importance de trouver un équilibre vie professionnelle/vie privée plus satisfaisant afin de mieux vivre leur travail.

Enquête TNS Sofres pour la CFDT Cadres (Septembre 2015)

- **La déconnexion s'applique aussi tout au long de la journée** : on estime à 8 minutes le temps maximum de concentration d'un cadre entre deux interruptions, causées principalement par la réception d'e-mails.
- **La connexion n'est plus limitée aux murs de l'entreprise** car les clients et usagers sont de plus en plus connectés.
- **Tout le monde ne peut pas toujours se déconnecter** : à côté du chef d'entreprise déconnecté tout en restant joignable grâce à ses collaborateurs, d'autres doivent pouvoir être joints en permanence par tous les moyens (le cas, par exemple, du responsable sécurité).
- **Nous préférons parfois rester connectés** : nous oblige à nous interrompre par l'extinction des serveurs alors que le problème n'est pas résolu ne nous aidera pas à passer une meilleure soirée. Mais cela doit bien évidemment être exceptionnel.
- **La connexion permanente semble ne pas poser de problème à certains** : ceux-là auront besoin d'être formés pour savoir placer le curseur de leur propre équilibre au bon endroit, c'est-à-dire sans prendre de risque pour leur santé.

LES DANGERS D'UNE TROP GRANDE CONNEXION

En plus du travail qu'ils ont toujours rapporté à la maison, les cadres ont aussi à traiter le soir celui qu'ils continuent de recevoir par mail ou messagerie instantanée, tout en alimentant eux-mêmes le flux. « *Ça ne s'arrête jamais* » témoignent certains.

Mails, réseaux sociaux, alertes Google... : Trop de sollicitations - parfois simultanées - peuvent provoquer chez certains une overdose qui peut aller du simple « ras-le-bol » au burn out. Le salarié n'arrive plus à gérer cette masse d'informations qu'il se sent obligé de digérer (on parle ici d'« infobésité ») pour rester dans la course, et avec la crainte de manquer l'information capitale.

LA CFDT CADRES REVENDIQUE :

- **Une information régulière sur les dangers d'une trop grande connexion** : une prévention efficace permettra de limiter les risques auxquels ils peuvent être exposés s'ils ne savent pas se déconnecter.
- **La négociation de règles collectives ou « gardes-fous » pour les protéger** : c'est quand ils ne maîtrisent plus leur connexion ou quand elle leur est imposée qu'il y a danger.
- **Une formation technique, mais surtout aux usages des outils numériques** : faire de la pédagogie plutôt que de les culpabiliser ou les soustraire aux TIC.

La déconnexion et la CFDT Cadres

En 1995, l'UCC-CFDT diffuse une brochure où figure déjà la nécessité de négocier « le droit à l'isolement et le droit de coupure » qui deviendront le « droit à la déconnexion ».

En 2016, sur la base du rapport Mettling auquel a contribué la CFDT Cadres, le devoir de déconnexion est inscrit dans la loi dite « travail » (Article 25).



LA CFDT CADRES PRÉCONISE...

- **De bien évaluer la charge de travail de chacun en amont de toute solution apportée à la déconnexion**, afin qu'elle soit adaptée à un temps de travail raisonnable et n'engendre pas des besoins réguliers de reconnexion au-delà.
- **De ne pas appliquer des solutions toutes faites mais de bien partir de la réalité de l'entreprise.** Faut-il fermer le serveur à 18 heures si les salariés utilisent des stratégies de contournement ?
- **De rappeler le droit qu'a chacun de se déconnecter**, mais aussi du devoir qu'il a de le faire vis-à-vis de ses collègues : nous pouvons devenir un pollueur en puissance quand nous répondons à nos mails à toute heure du jour et de la nuit.
- **D'avoir à l'esprit que le besoin de déconnexion est subjectif** : deux individus connectés peuvent ne pas vivre cette situation de la même façon. Mais les deux ont besoin d'être informés sur la nécessité de se déconnecter.
- **De savoir aussi écouter son entourage** : nous ne sommes pas toujours objectifs sur notre propre situation. Certains peuvent percevoir que nous avons besoin de nous déconnecter alors que nous ne ressentons aucune gêne.



47-49 avenue Simon-Bolivar
75950 Paris Cedex 19
contact@cadres.cfdt.fr

SCANNEZ...



...ET REJOIGNEZ-NOUS !

La CFDT, votre partenaire/expert social dans la relation avec votre employeur.

La CFDT, pour négocier dans l'entreprise et la branche.