

SEUL·E EN TÉLÉTRAVAIL ?

Pour nombre de salarié·es, la crise sanitaire se traduit par une adaptation de leur manière de travailler. Le confinement a mis en place un télétravail forcé auquel la plupart n'était pas préparée, et auquel s'est fréquemment ajoutée la garde des enfants et la chimérique continuité pédagogique.

En santé au travail, de nombreuses préconisations existent afin de limiter l'impact du télétravail. Vous ne pourrez peut-être pas toutes les suivre et il vous revient bien sûr de les adapter à votre propre rythme de vie. Pour autant, cela peut être une aide pour rendre le télétravail moins nuisible à votre santé et votre vie personnelle.



Conditions techniques

- Équipements à la charge de l'employeur (fourniture, installation et entretien) ainsi que les coûts engendrés (communications téléphoniques, connexion Internet, réparations, ...);
- Service d'appui technique mis en place par l'entreprise ;
- Prendre soin des équipements à votre charge et aviser en cas de panne ou mauvais fonctionnement.

Aménager un espace de travail

- Dans l'idéal, installer une pièce ou un coin bureau dédié pour le travail ;
- Veiller à une certaine ergonomie du poste de travail (luminosité, posture, double écran, ...);
- Dans la mesure du possible, éviter de travailler dans les pièces de vie, pour séparer physiquement temps du travail et temps de repos.



Éviter l'intrusion du travail

- Se créer des horaires de travail et les respecter pour mieux séparer vie professionnelle et vie privée ;
- Articuler les temps de travail, de pause et d'activité personnelle ;
- Anticiper et planifier les tâches du travail sur la journée et sur la semaine ;
- Limiter les interruptions extérieures pour obtenir de vrais moments de concentration ;
- Alternier les tâches liées au travail pour limiter le temps sur écran.

Établir des routines pour limiter l'impact du travail

- Établir une routine liée au travail (heure de démarrage, coupures, ...);
- Garder du lien social pour rompre avec l'isolement du télétravail ;
- Faire des pauses régulières (repos visuel et musculaire) toutes les heures ;
- Créer une « fin de journée » pour vous marquer la fin du travail. Le droit à la déconnexion continue de s'appliquer.





L'impossible télétravail en famille,

- Avec ou sans enfants, informer de ses horaires afin de clarifier les plages où vous êtes indisponible ;
- Partager les tâches quotidiennes avec les membres du foyer ;
- Aménager des temps de vie (gestion du foyer, des enfants et du travail sont incompatibles) ;
- Réclamer l'arrêt du télétravail s'il vous est impossible de cumuler charge familiale et professionnelle. L'arrêt pour garde d'enfant existe pour cela.

Charge de travail

- La charge de travail ne doit pas dépasser la charge de travail habituelle ;
- Télétravail à temps partiel (congrés, activité partielle, ...), charge de travail à temps partiel. Tout manquement ou abus doit être signalé.



Droits au télétravail

- Les accidents survenus sur le temps du travail doivent être déclarés en accidents du travail ;
- Égalité de droit et de traitement pour les télétravailleurs-ses (Tickets-restaurants, ...)

Solidaires a toujours dénoncé les dangers liés au télétravail : intensification du travail, empiètement du travail sur la vie privée, isolement face à la hiérarchie et casse des collectifs de travail... propices aux risques psycho-sociaux !

**MÊME CONFINÉ-ES,
MAINTENONS LE CONTACT
ET FAISONS VALOIR
NOS DROITS !**

N'hésitez pas à contacter notre numéro vert pour vous renseigner sur vos démarches et vos droits. C'est gratuit et fonctionne 7j/7j de 9h à 19h. Ce sont des syndicalistes au bout du fil.



UNION SYNDICALE SOLIDAIRES
12 rue du colonel Remy - 14 000 Caen
02 31 24 23 36 - 06 37 07 13 57

solidaires.calvados@solidaires14.org - @solidairescalvados

Union
syndicale
Solidaires
CALVADOS