

LA DÉCONNEXION* : LES BONNES PRATIQUES !



Pour soi

Je comprends mes habitudes,
je mesure ma cybergépendance



Je désactive les notifications,
j'éteins et je range mon ordinateur,
mon téléphone professionnel,
les soirs, les week-ends, les congés

Je programme mes messages d'absence
et j'indique un référent secondaire
pendant mes congés

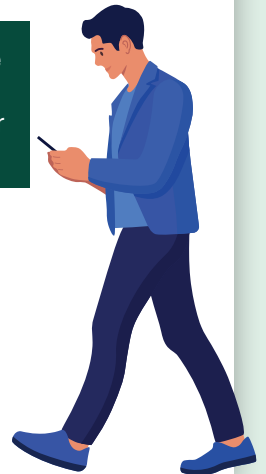
Pour ses collègues

**Le soir, les week-ends ou
lors des congés**

**Je ne fais pas de messages
directs ou indirects**
sur les réseaux sociaux

**Je ne les contacte
pas** par téléphone
(même pour laisser
un message)

Je fais un mail
avec la fonction
"envoi différé"



Pour le manager

Je montre l'exemple
en respectant les horaires
de travail et de repos

Je consulte mes équipes
et j'établis une charte
du droit à la déconnexion

**J'encourage
mes collaborateurs**
à la déconnexion

Je tempère l'envoi des mails à des horaires tardifs
et je programme mes mails
pour soulager ma charge mentale

*Le droit à la déconnexion : une obligation légale (loi travail El Khomri de 2016)