



Nos conseils anti-hyperconnexion

en télétravail ET en entreprise

Sensibiliser

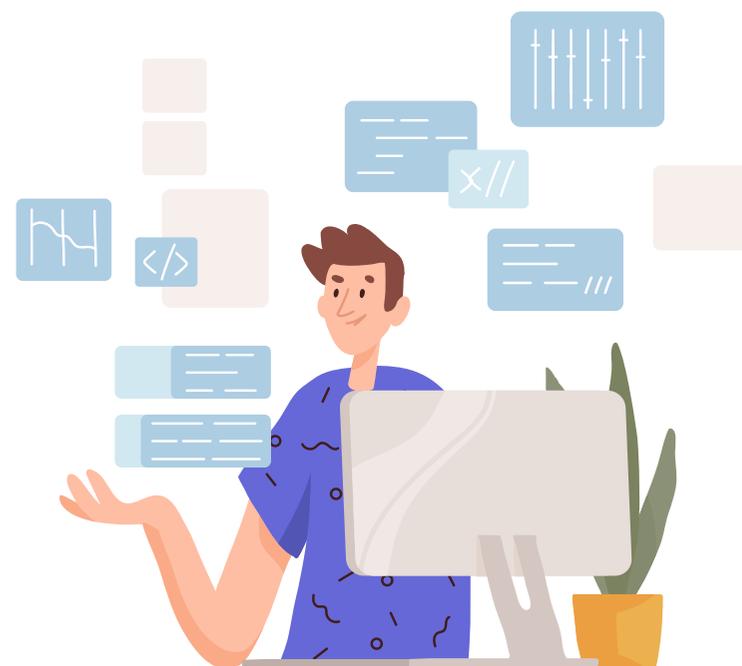
- Ateliers de prévention
- Mise à disposition de ressources

Rédiger une charte

- Objectif : réguler l'utilisation des outils digitaux
- Élaboration collective : salariés, managers, employeurs

Mettre en place des outils de mesures

- Collectifs et individuels
- Exemple : autotest de cyberdépendance



Respect du droit à la déconnexion

 Droit pour le salarié de ne pas se connecter à ses outils numériques professionnels et de ne pas être contacté, en dehors de son temps de travail.

Réguler l'envoi de mails

- Bloquer ou limiter l'envoi de mails avant et après la journée de travail
- Différer l'envoi des mails

Activer un message d'absence

- Mail et téléphone
- Pendant les jours non travaillés

Se déconnecter au travail

- Pas d'outils numériques
- Quelques heures par semaine
- Selon les postes de travail

Les petits

- Prendre une vraie pause déjeuner sans écrans
- Adopter les bonnes postures
- Se lever régulièrement pour éviter la sédentarité



Votre Service de Prévention et de Santé au Travail vous accompagne !