



**Cfdt:**

**CADRES**

S'ENGAGER POUR CHACUN  
AGIR POUR TOUS

# DROITS ET DEVOIR DE DECONNEXION



[CADRESCFDT.FR](http://CADRESCFDT.FR)

 @CFDTCadres

 /CFDTCadres

 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 CFTD CADRES PRÉCONISE...



47 avenue Simon-Bolivar  
75950 Paris Cedex 19  
[contact@cadres.cfdt.fr](mailto:contact@cadres.cfdt.fr)

- **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.