

# Télétravail

## Concilier travail et vie personnelle

### GESTIONNAIRES

- Déterminez des orientations claires à vos employés sur les plages horaires de travail à respecter.
- Incitez vos employés à préciser dans leur signature électronique les plages horaires de disponibilité et le délai de réponse attendue par votre organisation
- Signifiez des attentes concernant les tâches à réaliser et ciblez les priorités.
- Sensibiliser votre personnel sur le droit à la déconnexion. Par exemple, avisez vos travailleurs que s'ils reçoivent des courriels en dehors des heures normales de travail, ils ne requièrent ni prise de connaissance, ni de réponse immédiate de leur part.
- Encouragez vos employés à vous informer des difficultés qu'ils pourraient rencontrer lorsqu'ils télétravaillent. Vous serez alors plus facilement en mesure de les supporter.

### TRAVAILLEURS

- Définissez un espace physique de travail, idéalement dans un endroit isolé, où vous pouvez avoir plus de tranquillité.
- Déterminez un horaire de travail et respectez-le.
- Fermez votre ordinateur à l'heure prévue.
- Établissez des règles avec vos proches visant à les informer de ne pas vous déranger lorsque vous êtes en période de télétravail.
- Communiquez votre horaire de travail et vos plages de déconnexion à votre entourage personnel et professionnel.
- Ajoutez la phrase suivante à votre signature électronique, en fonction des directives de votre organisation : « Je prendrai connaissance de mes courriels pendant les heures normales de bureau et y répondrai dans un délai de xx à xx heures ».
- Établissez des priorités et une planification de vos tâches dès le début de la journée pour éviter de vous éparpiller.
- Ayez un rituel de début et de fin de journée. Par exemple, se préparer comme si vous alliez au bureau le matin et aller prendre une marche à la fin de la journée.
- Planifiez des pauses régulières.
- Informez votre gestionnaire des difficultés que vous pourriez rencontrer en période de télétravail.

### Avantages et inconvénients du télétravail sur la conciliation travail-vie

#### Avantages

- Diminution du temps de déplacement pour se rendre au travail
- Augmentation de la productivité
- Augmentation du temps passé en famille ou pour les loisirs
- Économies de frais de transport et de repas

#### Inconvénients

- Intensification du travail
  - Travailler plus d'heures
  - Travailler en dehors des heures de l'horaire régulier
- Perte de frontière entre la vie personnelle et le travail,
  - Augmentation des interruptions et des distractions
  - Augmentations des demandes/attentes de la part de l'entourage

*L'APSSAP, partenaire de vos actions est toujours disponible pour vous soutenir en santé et en sécurité du travail*



**APSSAP**