



La Lettre de l'UGICT



14 juin 2017

Débranchons du travail... avec le droit à la déconnexion

La déconnexion est un sujet important.
L'UGICT vous en dit plus sur un sujet qui est de plus en plus souvent
abordé et alors que les nouvelles technologies occupent dans nos
vies une place prépondérante...

Flexibilité ou fil à la patte ?

Une étude récente de l'APEC révèle que le sentiment général partagé par les cadres est de
devoir **faire toujours plus avec moins...**



[<la suite...>](#)

**S'autoriser des Breaks Sans Culpabiliser :
soyons fous, déconnectons-nous !**

Plus de **trois quarts des cadres utilisent ordinateurs et smartphones pour des raisons professionnelles...**

[<la suite...>](#)

Suractivité, stress, insomnies... : rester connecté peut nuire à la santé



On le sait depuis peu, **travailler trop peut rendre gravement malade...**



[<la suite...>](#)

Flexibilité ou fil à la patte ?

Une étude récente de l'APEC « Évolution de l'organisation du travail des cadres : facteurs et impacts » révèle que le sentiment général partagé par les cadres est de devoir « faire toujours plus avec moins »

Parmi les facteurs perçus comme ayant le plus d'impact sur l'organisation du travail :

- faire plus de tâches en même temps,
- les nouveaux moyens de communications (TIC),
- l'évolution des délais,
- l'augmentation du nombre de projets,
- l'évolution du temps passé en réunion,
- les licenciements économiques,
- les restrictions budgétaires.



L'usage intensif des TIC induit une disponibilité permanente et sans limite. Elle brouille la frontière entre vie professionnelle et vie privée.

Il s'agit bien là d'un véritable **harcèlement numérique** avec ces nouvelles techniques toujours plus envahissantes. Voilà pourquoi nous demandons un droit à la déconnexion.

[<Revenir au sommaire>](#)

S'autoriser des Breaks Sans Culpabiliser : soyons fous, déconnectons-nous

comme des sportifs de haut niveau qui ont, eux aussi, besoin de phases de récupération pour mieux « performer ».

Plus de trois quarts des cadres utilisent ordinateurs et smartphones pour des raisons professionnelles en dehors des horaires et des lieux habituels de travail. Pourtant, le travail réalisé à la maison ou dans les transports n'est en général **ni reconnu, ni comptabilisé**. Les TIC contribuent aussi au fractionnement du travail : **le travail d'un cadre est interrompu toutes les 4 minutes**.

Cet intempestif aller-retour entre activité principale et activités annexes est considéré par les chercheurs comme une charge cognitive qui affecte notre santé. Et au-delà de la **santé**, qui est de loin le problème le plus important, elle pose aussi la question de notre **efficacité** réelle au travail.

[<Revenir au sommaire>](#)

Suractivité, stress, insomnies... : rester connecté peut nuire à la santé

On le sait depuis peu, le fait de **travailler trop peut rendre gravement malade**.



En août 2015, une étude publiée par la revue médicale britannique The Lancet a chiffré le risque. Après avoir observé, pendant près de huit ans, 600 000 personnes en bonne santé sur trois continents, le résultat est sans appel :

- par rapport à un travail hebdomadaire de 35 à 40 heures, les

risques d'AVC (accident vasculaire cérébral) augmentent de 10 % lorsqu'il atteint 41 à 48 heures.

- et de 27 % lorsqu'il est porté entre 49 et 54 heures...
- Au-delà de 55 heures, **le risque de faire un AVC croît de 33 %** et celui **de développer une maladie des coronaires de 13 %**.

Réduire effectivement le temps de travail est un des moyens efficaces de mieux vivre pour ceux qui ont du travail mais aussi de lutter contre le chômage : **ramener le temps de travail réel à 35H** libérerait en effet l'équivalent de 2,7 millions d'emplois !

Si l'employeur doit " *assurer le respect de la santé et la sécurité des salariés, notamment en garantissant les temps de repos* », le droit à la déconnexion est bien une **co-responsabilité du salarié et de l'employeur** qui implique un **devoir de déconnexion**.

[<Revenir au sommaire>](#)

Des représentants UGICT-CGT chez HPE, disponibles et que vous pouvez contacter directement!

Les Ulis : nathalie.ambrogio@hpe.com



Les Ulis : beatrice.pichaut@hpe.com

Province : marie-florence.besnehard@hpe.com



Province : philippe.grellier@hpe.com

Professionnellement
engagés
Socialement
responsables



N'hésitez pas à diffuser autour de vous !

Vous vous posez des questions ?
Vos représentants du personnel UGICT sont là pour vous !

*Pour tout ce qui concerne l'abonnement à notre lettre d'information électronique ou pour nous contacter,
une seule adresse : contact@ugicthp.com*