



CADRES

# DROITS ET DEVOIR DE DÉCONNEXION



@CFDTCadres



cfdt-cadres

[cadresCFDT.fr](http://cadresCFDT.fr)



**Bien souvent on parle de déconnexion pour ne plus recevoir de mails le soir, le week-end ou pendant les congés. Si c'est aujourd'hui un droit, il convient toutefois de rappeler que :**

- 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 dont les mails sont le plus souvent la cause.
- 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 (responsable sécurité...).
- Nous préférons parfois rester connectés : nous obliger 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

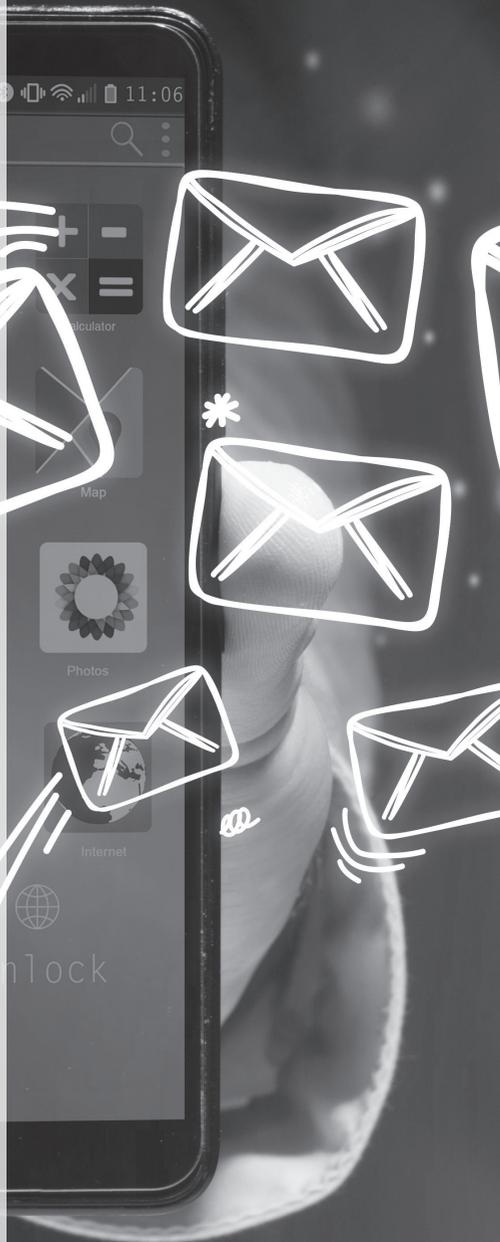
En plus du travail qu'ils ont toujours rapporté à la maison, les cadres ont aussi à traiter celui qu'ils continuent de recevoir par mail ou messagerie instantanée tout en alimentant eux-mêmes le flux. « Ça ne s'arrête jamais ! » témoignent certains.

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 d'infobésité - pour rester « dans la course » et a toujours peur de manquer l'information capitale.

## 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).



## Pour la CFDT Cadres, il convient

- 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 bien partir de la réalité de l'entreprise. Faut-il fermer le serveur à 18h 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.
- 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.

**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 « garde-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.

47 avenue Simon-Bolivar  
75950 Paris Cedex 19  
Tél. +33 (0)1 56 41 55 00

[contact@cadres.cfdt.fr](mailto:contact@cadres.cfdt.fr)  
[www.cadresCFDT.fr](http://www.cadresCFDT.fr)