

# SEUL·E EN TÉLÉTRAVAIL ?

*Pour nombre de salarié·es, la crise sanitaire se traduit par une adaptation de leur manière de travailler. Le confinement a mis en place un télétravail forcé auquel la plupart n'était pas préparée, et auquel s'est fréquemment ajoutée la garde des enfants et la chimérique continuité pédagogique.*

*En santé au travail, de nombreuses préconisations existent afin de limiter l'impact du télétravail. Vous ne pourrez peut-être pas toutes les suivre et il vous revient bien sûr de les adapter à votre propre rythme de vie. Pour autant, cela peut être une aide pour rendre le télétravail moins nuisible à votre santé et votre vie personnelle.*



## Conditions techniques

- Équipements à la charge de l'employeur (fourniture, installation et entretien) ainsi que les coûts engendrés (communications téléphoniques, connexion Internet, réparations, ...);
- Service d'appui technique mis en place par l'entreprise ;
- Prendre soin des équipements à votre charge et aviser en cas de panne ou mauvais fonctionnement.

## Aménager un espace de travail

- Dans l'idéal, installer une pièce ou un coin bureau dédié pour le travail ;
- Veiller à une certaine ergonomie du poste de travail (luminosité, posture, double écran, ...);
- Dans la mesure du possible, éviter de travailler dans les pièces de vie, pour séparer physiquement temps du travail et temps de repos.



## Éviter l'intrusion du travail

- Se créer des horaires de travail et les respecter pour mieux séparer vie professionnelle et vie privée ;
- Articuler les temps de travail, de pause et d'activité personnelle ;
- Anticiper et planifier les tâches du travail sur la journée et sur la semaine ;
- Limiter les interruptions extérieures pour obtenir de vrais moments de concentration ;
- Alternier les tâches liées au travail pour limiter le temps sur écran.

## Établir des routines pour limiter l'impact du travail

- Établir une routine liée au travail (heure de démarrage, coupures, ...);
- Garder du lien social pour rompre avec l'isolement du télétravail ;
- Faire des pauses régulières (repos visuel et musculaire) toutes les heures ;
- Créer une « fin de journée » pour vous marquer la fin du travail. Le droit à la déconnexion continue de s'appliquer.





### L'impossible télétravail en famille,

- Avec ou sans enfants, informer de ses horaires afin de clarifier les plages où vous êtes indisponible ;
- Partager les tâches quotidiennes avec les membres du foyer ;
- Aménager des temps de vie (gestion du foyer, des enfants et du travail sont incompatibles) ;
- Réclamer l'arrêt du télétravail s'il vous est impossible de cumuler charge familiale et professionnelle. L'arrêt pour garde d'enfant existe pour cela.

### Charge de travail

- La charge de travail ne doit pas dépasser la charge de travail habituelle ;
- Télétravail à temps partiel (congrés, activité partielle, ...), charge de travail à temps partiel. Tout manquement ou abus doit être signalé.



### Droits au télétravail

- Les accidents survenus sur le temps du travail doivent être déclarés en accidents du travail ;
- Égalité de droit et de traitement pour les télétravailleurs-ses (Tickets-restaurants, ...)

**SUD Culture Solidaires a toujours dénoncé les dangers liés au télétravail : intensification du travail, empiètement du travail sur la vie privée, isolement face à la hiérarchie et casse des collectifs de travail... propices aux risques psycho-sociaux !**

**Le télétravail doit être au choix des salarié-es !!!**

**MÊME CONFINÉ-ES, MAINTENONS LE CONTACT  
ET FAISONS VALOIR  
NOS DROITS !**

*N'hésitez pas à contacter le numéro vert de notre union syndicale pour vous renseigner sur vos droits. C'est gratuit et fonctionne 7j/7j de 9h à 19h. Ce sont des syndicalistes au bout du fil.*



**sud culture solidaires**

61 rue de Richelieu, 75002 PARIS  
[sud@culture.gouv.fr](mailto:sud@culture.gouv.fr)  
[www.sud-culture.org](http://www.sud-culture.org)

**Sud**  
CULTURE  
Solidaires