



# DÉCONNEXION



► Dans une économie où la digitalisation prend une place de plus en plus importante. Il est impératif pour la FCE-CFDT d'œuvrer avec tous les salariés à la régulation de l'usage de ces outils pour que chacun puisse garder le contrôle de sa vie numérique.



Commençons par une évidence : **la déconnexion tout le monde connaît !**

Pour les plus sceptiques, rappelons que vos employeurs vous imposent (plus ou moins selon les règlements intérieurs par exemple) tantôt de couper votre téléphone personnel, tantôt de limiter votre accès à internet aux seuls sites qu'elle aura préalablement validé... Pour expliquer cette déconnexion et/ou limitation, les entreprises argumentent qu'il vous est indispensable pour réaliser un travail de qualité et gagner en productivité de vous investir pleinement sans source de perturbations durant vos heures de travail.

Ainsi donc, si faire taire les usages numériques personnels dans sa sphère professionnelle est source de qualité et de bien-être, il en va bien sûr de même en sens inverse... Se consacrer pleinement à sa famille, ses loisirs et obligations personnelles est indispensable à votre équilibre mais aussi à votre bien-être.

Or, en offrant une facilité de connexion aux salariés via smartphones pro / perso, tablettes, ordinateurs portables à toujours

conserver avec soi, les employeurs, insidieusement ou pas (là aussi, c'est une autre question), envahissent subtilement votre vie privée, gagnant au passage du temps de travail gratuit tout en générant un stress professionnel quasi permanent.

Si la déconnexion reste une affaire personnelle, cela fait malgré tout plus de 10 ans que la FCE-CFDT s'est engagée dans la reconnaissance de ce droit afin que chaque salarié puisse selon sa propre volonté trouver le meilleur équilibre vie professionnelle / vie personnelle possible.

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2017, l'article 55 de la loi Travail impose aux entreprises pourvues d'un délégué du personnel de négocier les modalités d'exercices du droit à la déconnexion et nous vous encourageons à vous rapprocher de vos représentants FCE-CFDT pour en parler.

## TÉMOIGNAGES



« Cela ne dérange pas mon chef de me solliciter à 22h alors que je regardais tranquillement un film avec ma femme, par contre dès que j'ouvre ma tablette au boulot pour me détendre ou vérifier l'avance de mon jeu, là je n'ai pas le droit ! »

Christopher G. ingénieur @Saint-Gobain



« La déconnexion pour moi c'est essentiel car je n'arrivais plus à assumer ma vie privée. A force, j'étais devenu expert en procrastination et j'ai développé du psoriasis avec tout ce stress permanent... »

Stéphane C, acheteur @Engie



« Me déconnecter ? Non ! Pourquoi ! Je vis très bien ainsi et cela ne m'empêche pas de sortir avec mes copines... »

Anne T. manager @Total

POUR + D'INFOS  
ET POUR PARTAGER  
VOS TÉMOIGNAGES :



Sur Google+  
<https://goo.gl/1rX2KF>



Sur Twitter :  
@C\_Possible2016

Site des cadres CFDT :  
[www.cadrescfdt.fr](http://www.cadrescfdt.fr)