



DECONNECTER POUR PLUS DE BIEN-ÊTRE



A notre époque, il est impossible d'imaginer la vie sans le monde numérique. Au travail comme à la maison, nous recevons une masse d'informations à travers de multiples canaux. La quantité d'informations à laquelle nous sommes exposés est énorme, et le flux de communication semble ne jamais s'arrêter. Ce dernier point est renforcé par l'engagement accru en faveur d'un travail de plus en plus flexible (lieu et horaire), car il estompe la frontière entre le "temps de travail" et le "temps libre".

Malgré les avantages de la numérisation et du travail flexible, nous observons également de plus en plus d'inconvénients. Les gens se sentent parfois dépassés, comme engagés dans une course folle.

Cela vous parle ? C'est tout à fait normal ! Notre cerveau n'est pas fait pour être constamment 'sous tension'. Être toujours en alerte est néfaste pour le cerveau. Lui aussi a besoin de repos pour fonctionner correctement.

Parvenir à laisser son boulot derrière soi en dehors des heures de travail, tout en libérant du temps et de l'attention pour d'autres domaines importants de la vie, permet de se sentir mieux ! Ainsi vous profitez pleinement de votre temps libre. En donnant à votre cerveau le repos dont il a besoin, vous vous sentez plus énergique et mieux à même de vous concentrer au travail. Vous êtes plus productif au travail, avez de meilleures idées et assimilez plus facilement les nouvelles informations. En d'autres termes : plus de bien-être, moins de stress et plus de satisfaction !



Nous voulons vous fournir des outils pour être plus serein. Vous seriez étonné de voir tout ce que vous pouvez faire pour déconnecter.

Depuis le 1^{er} janvier 2023, les employeurs de 20 travailleurs ou plus sont tenus de prendre des mesures en matière de droit à la déconnexion. C'est l'une des dispositions du "Deal pour l'emploi". Plus précisément, les employeurs doivent conclure des accords au niveau de l'entreprise sur le droit des travailleurs à ne pas être joignables en dehors de leurs heures de travail, et sur les modalités pour y parvenir. Vous trouverez de plus amples informations sur les accords en vigueur au sein de votre entreprise dans la convention collective de l'entreprise ou le règlement du travail.



Voici quelques conseils pour vous aider à déconnecter du travail

Il y a beaucoup de choses sur lesquelles nous avons un impact et sur lesquelles nous pouvons commencer à travailler immédiatement. On se lance ?



De bons accords font de bons amis

- Tout d'abord, il est important de **s'organiser avec ses collègues et avec son supérieur hiérarchique**. Décidez ensemble que le temps en dehors des heures de travail est du temps libre. Vous voilà sur la même longueur d'onde. Vous savez maintenant ce que vous pouvez attendre les uns des autres.
- Attention... le droit à la déconnexion ne doit pas se transformer en une obligation de se déconnecter. La **flexibilité** joue un grand rôle dans le bien-être des collaborateurs : les personnes qui choisissent consciemment de terminer quelques tâches en fin de journée pour commencer le lendemain avec moins de stress font souvent preuve d'une plus grande motivation et se sentent mieux sur leur lieu de travail.
- Pour certaines fonctions, il peut être intéressant de définir avec vos collègues et votre (vos) responsable(s) les raisons pour lesquelles vous pourriez être contacté pendant votre absence. Seules ces questions sont **suffisamment urgentes pour vous déranger**.



Cadre clair

- **Osez dire non** aux sollicitations en dehors de vos heures de travail.
- **Vous travaillez à domicile ?** Alors, assurez-vous de respecter une bonne routine. Habillez-vous comme si vous alliez physiquement au travail et choisissez un poste de travail fixe. Veillez à ce que les 'cohabitants' soient informés des moments où ils peuvent ou non vous déranger. Terminez votre journée de travail en fermant tout ce qui est lié au travail (ordinateur, mailbox,...).



Intelligence digitale

- **Activez votre Out-of-office** lorsque vous n'êtes pas au travail et mentionnez la personne qui peut être contactée pendant votre absence.
- **Coupez votre smartphone professionnel** et incluez dans votre message d'absence, la date de votre retour et les coordonnées de votre remplaçant.

- **Désactivez les notifications et les pop-ups** sur votre smartphone et votre ordinateur. Dès que votre cerveau perçoit un nouveau message, il va chercher à le lire. En désactivant les notifications et les pop-ups, vous créez une certaine sérénité dans votre esprit et vous pouvez continuer à faire ce que vous faisiez.
- **Supprimez les programmes et les applications inutiles**. Sur votre smartphone, vous avez des programmes ou des applications que vous n'utilisez pas ? Supprimez-les. Ils augmentent la quantité d'informations que vous devez traiter et n'apportent aucune valeur ajoutée.
- **Observez à quel rythme vous prenez votre smartphone** en main et demandez-vous pourquoi vous le faites. Est-ce un choix conscient, ou le faites-vous par habitude ? Si vous remarquez que c'est purement par habitude, rangez à nouveau votre smartphone.
- **Évitez de passer du temps sur écran avant de vous coucher**. N'emportez pas votre smartphone au lit. Si vous l'utilisez comme réveil, achetez un réveil ordinaire et laissez votre smartphone hors de votre chambre.



Récupération

- Observez **suffisamment de pauses et des pauses qualitatives** pendant le travail pour vous déconnecter du travail et laisser à votre cerveau le repos dont il a besoin.
- **Organisez des moments sans numérique** et profitez-en en pleine conscience. Pourquoi ne pas, à l'occasion, laisser votre smartphone à la maison lorsque vous sortez, ou vous arranger avec vos amis pour que vous laissiez tous vos smartphones de côté lorsque vous êtes ensemble. Cela favorise des contacts plus authentiques.
- **Concentrez-vous pleinement sur ce que vous faites pendant votre temps libre**. Vivre le moment présent et à fond vous apporte la paix.
- Il est très important de **recharger ses batteries** après une journée de travail. La récupération et la relaxation doivent être une priorité. De cette manière, vous maintenez votre résilience, ce qui est bénéfique pour tous.





Vous avez du mal à 'déconnecter' et cela a un impact négatif sur votre bien-être ? Vous souhaitez plus d'informations, ou souhaitez en parler ?

Prenez contact avec la cellule psychosociale du Service Externe de Prévention et de Protection au travail Securex au **0800 100 59**.

Editeur Responsable: Groupe Securex ASBL, Patrick Ghylllebert, avenue de Tervueren 43, 1040 Bruxelles - 908F187 - 03/14/23

@ health-safety@securex.be  www.securex.be

securex 