

## Politiques du numérique - Le droit à la déconnexion

Gina Coc Teodora,  
Diana Iancu Cosmina,  
Sara Cankaya  
Emmanuella N'tsomi-Samba  
Camille Mukalay

### AMÉLIORER LE QUOTIDIEN AU TRAVAIL GRÂCE À L'APPLICATION



#### Introduction

Cette application nous est venue de la difficulté de mettre en place des mesures concrètes pour le droit à la déconnexion à la fois de la part des employeurs qui ont du mal à observer et sanctionner les abus mais aussi des employés qui sont parfois contraints de travailler plus que l'indique leur contrat de travail. L'idée est de pouvoir créer une application mobile qui permettrait à chaque entreprises (employeurs/ employés) d'améliorer leurs outils de communication et de permettre à chacun d'avoir un réel accès au droit à la déconnexion. L'application Work/Life a pour but d'améliorer ces points.

Nous entrons également dans une ère où le télétravail dans le monde de l'entreprise est fortement requis, il est alors important que la vie professionnelle n'empiète pas sur la vie personnelle. C'est également un des gros enjeux de l'application.

#### Le télétravail et son impact

Le télétravail est une pratique professionnelle qui consiste à travailler à distance, généralement depuis son domicile, en utilisant les technologies de l'information et de la communication (ordinateur, téléphone, internet) pour communiquer et collaborer avec ses collègues, son manager ou ses clients. Cette pratique est de plus en plus répandue dans le monde professionnel, notamment depuis la pandémie de coronavirus qui a nécessité la mise en place du télétravail pour de nombreux salariés.

#### Le maintien du lien social est impacté

Le télétravail peut entraîner un sentiment d'isolement pour les salariés. Il est donc important de maintenir des moments de communication et de partage pour que les salariés se sentent inclus et motivés. Cependant cela leur permet de s'organiser comme ils l'entendent.

#### La conciliation entre vie professionnelle et vie privée

Le télétravail peut permettre une plus grande flexibilité dans l'organisation de la vie professionnelle et personnelle, mais il peut également rendre difficile la séparation entre les deux sphères de vie, ce qui crée parfois un manque de confiance entre employeurs/employés.

### Relation de confiance mise en doute

Le télétravail peut être perçu par certains employeurs comme une perte de contrôle sur les salariés, ce qui peut engendrer une certaine méfiance et nuire à la relation de confiance au sein de l'entreprise.

### L'impact sur la santé mentale

Le télétravail peut être source de stress, notamment lorsqu'on ne sépare pas suffisamment vie professionnelle et vie privée. Il est donc important d'aider les salariés à trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.

### L'impact sur la santé physique au bureau et en télétravail

Une position assise prolongée et des postures contraignantes (douleurs dorsales, cervicales, douleurs aux épaules et éventuellement déclenchement du syndrome du canal carpien).

Fatigue oculaire : Passer des périodes prolongées à fixer un écran d'ordinateur peut entraîner une fatigue oculaire, une sécheresse des yeux et des maux de tête.

## **L'importance du droit à la déconnexion**

Pour que l'équilibre soit parfait dans le monde du travail que ce soit en télétravail ou au bureau, le droit à la déconnexion doit être primordial.

C'est à travers la loi Travail que ce droit est mis en avant. En effet, il propose aux entreprises de prévoir un accord avec leurs salariés pour encadrer l'utilisation des outils numériques de communication, dans le but d'assurer le respect de temps de repos et de congés.

La création d'une application pour favoriser le droit à la déconnexion et encadrer le temps de télétravail semble judicieux pour améliorer la qualité de vie globale de chacun.

## **Mise en place de l'application Work/Life**

### Origines

Le nom de l'application provient du fait qu'elle est conçue pour permettre aux usagers de se déconnecter de leurs vies professionnelles.

Le premier élément après avoir téléchargé l'application, il vous sera demandé d'y inscrire vos horaires de travail et vos temps de pauses. En fonction des éléments renseignés, l'application qui est liée à l'ordinateur professionnel se coupera automatiquement aux heures où vous n'êtes plus censés travailler.

Le côté on/off permet de rééquilibrer la vie professionnelle (work) et la vie personnelle (life).

### Les objectifs de l'application

- L'application permet de planifier sur un agenda commun les jours de télétravail ainsi que les jours de congés souhaités (qui seront soumis par la suite à l'aval du supérieur hiérarchique).
- De fixer les réunions entre collègues, des collaborateurs et de potentiels clients (gérer les agendas pour une organisation collaborative).
- De mettre en place des rappels pour les échéances de rapports à rendre et de suivre l'avancement des travaux.

### Les plus de l'application

- Permettre de réserver des créneaux horaires avec des partenaires engagés dans la Qualité de Vie au Travail (QVT) comme Happyworkers, qui sont spécialisés dans les massages sur le lieu de travail. Le but étant de remédier aux douleurs chroniques liés au travail de bureau.
- Permettre de réserver des créneaux avec un coach dans la salle de sport de l'entreprise s'il y en a une. Ainsi on lutte contre la sédentarité et la monotonie au travail. On améliore le bien être de chacun.
- L'application permettrait également de sécuriser les données sensibles comme les informations personnelles, clients ou les données financières. Chacun est maître de son espace sur l'application pour éviter les violations de données.
- L'application serait également dotée d'un espace détente. Toutes les 45 minutes l'application demandera à l'employé de prendre 5 minutes de pause et proposera une série d'exercices afin de bouger et s'étirer.
- L'application serait également dotée d'une rubrique "astuces" qui permettrait à chacun de savoir comment automatiser certaines tâches, de savoir comment bien utiliser l'application, afin de gagner en productivité et en efficacité dans leur travail à distance.

### **Conclusion**

Pour améliorer la qualité de vie au travail et en télétravail, il nous semblait judicieux de se tourner vers le numérique à travers une application, qui apporterait des solutions aux problèmes que les employés rencontrent au quotidien.