

PRÉVENTION PROFESSIONNELLE

Le bon usage du numérique représente aujourd'hui une compétence professionnelle à part entière. Il est important de mettre en place une démarche de prévention globale sur le numérique : adapter le DUERP en prenant en compte le risque numérique, le télétravail et ses risques inhérents.

01

Ergonomie et organisation du travail

- S'assurer de locaux et matériels adaptés, logiciel et connexion performants.
- Former de façon adéquate aux outils informatiques, prévoir un tutorat pour la prise en mains des technologies, des changements avec des temps de partage, de pratiques.
- Evaluer et réguler la charge de travail liée à l'hypersollicitation numérique, garantir un soutien social solide, donner des marges de manœuvres, assurer une juste reconnaissance du travail, remettre de l'humain.

02

Droit à la déconnexion

Définir un cadre temporel de connexion à définir : protocole sur l'utilisation des écrans

- Se connecter et envoyer des mails aux heures de bureau
- Encadrer l'usage personnel du smartphone (réunions, conduite de véhicule...)

03

Charte des mails

- Sélectionner avec soins les destinataires
- Insérer les formules de politesse
- Planifier l'envoi des mails aux heures de travail
- À utiliser sur le plan professionnel uniquement

04

Télétravail

- Établir un accord ou charte de télétravail en définissant les modalités, avec mise à jour du DUERP
- Identifier avec les salariés les outils numériques prioritaires pour le travail à distance, s'assurer d'un cadre approprié pour le recours au télétravail.
- Inciter à bien distinguer temps professionnel et temps personnel.
- Prendre en compte la charge de travail réelle : revoir les objectifs et les ajuster.
- Conserver des temps d'échanges entre les collaborateurs, le manager et l'équipe : maintien du lien.
- Former les encadrants au management à distance.
- Apprendre à identifier les situations à risques et les signaux d'alerte du mal-être ou de la mauvaise gestion du télétravail.

Sources : -Addiction Suisse, Internet, Focus 2019.

-Addict'Aide : Télétravail et conduites addictives : Comment prévenir les risques ?

-ANACT (Agence Nationale pour l'Amélioration des Conditions de Travail-documentation téléchargeable sur www.anact.fr) :

- Covid-19 : isolement et conditions de travail favorisent les conduites addictives (10/11/2020)
- Dans « Travail et changements » : Télétravail trouver la bonne formule. Conduites addictives : le rôle des conditions de travail (4/2021).
- Apprentis en télétravail : notre checklist des bonnes pratiques (04/2021).
- Télétravail : 10 recommandations pour négocier un accord ou élaborer une charte (12/2020).

SPSTI 81

ADDICTION AU NUMÉRIQUE

À quel moment l'usage devient-il excessif ?





DÉFINITION

- ▶ Hyperconnectivité, hyperconnexion, usage problématique d'internet ou "Trouble Lié à l'Usage d'Internet" (TLUI) **lorsque l'importance de l'usage d'Internet provoque des répercussions négatives.**
- ▶ Addiction au numérique (cyberdépendance, cyberaddiction, techno-dépendance) **lorsque l'usage entraîne des répercussions négatives aggravées par :**
 - un besoin irrésistible d'aller sur internet
 - un syndrome de manque
 - une impossibilité de réduire ou d'arrêter
 - la perte d'intérêt pour ses autres activités et la continuation de la pratique malgré les conséquences négatives au niveau social et familial, financier et judiciaire, professionnel.

AVANTAGES

➤ Professionnel

- Travail à distance, télétravail, visioconférence, continuité d'activité
- Flexibilité du temps et de l'autonomie
- Gain de temps, instantanéité
- Facilitation des échanges, de la communication, travail collaboratif, partage d'informations
- Augmentation des compétences, de la créativité, de la productivité, des connaissances

➤ Santé

- Accès aux tutos, vidéos, applications et infos santé, sport, nutrition. Application de suivi médical et bien être, prise de rendez-vous, téléconsultations.
- Activités agréables. Satisfaction immédiate de certains besoins.
- Développement d'un cerveau exploratoire, rapide et déductif.
- Développement de l'attention visuelle, de la concentration, de la prise de décision rapide.

➤ Social

- Facilitation des 2 activités les plus fondamentales pour l'être humain : relations sociales et sexualité.
- Accessibilité de tous à certains divertissements, culture, loisirs, achats, événements du monde, informations pratiques.
- Communication en temps réel, intergénérationnelle.
- Anonymat possible, sentiment d'appartenance, de reconnaissance, de succès.

INCONVÉNIENTS/RISQUES

➤ Professionnel

- Perte des frontières entre le personnel et le professionnel
- Modification du rapport au temps et sa gestion : urgence, immédiateté
- Isolement, désintégration du collectif, perte de l'esprit d'équipe, modification des relations sociales
- Charge mentale, surcharge informationnelle et communicationnelle, surmenage, baisse de la productivité
- Nécessité d'adaptation du management.
- Augmentation des injonctions de traçabilité et de contrôle, de reporting
- Usage excessif ou addiction au numérique pouvant dégrader l'équilibre social, les performances

➤ Santé

- **Conséquences physiques** : sédentarité prolongée, sommeil, troubles musculo-squelettiques, fatigue visuelle...
- **Conséquences psychologiques** : troubles de l'attention, de la concentration, fragilité émotionnelle, anxiété, dépression, épuisement...
- **Conséquences accidentelles** : véhicule et piéton
- **Risques d'addictions** : réseaux sociaux, jeux vidéos, jeux d'argents, co-addiction avec consommation de substances psychoactives...

➤ Social

- Cyberharcèlement, cyberpornographique, violences sexuelles, problème de protection de données...
- Isolement social, détachement relationnel...
- Conséquences financières et précarisation
- Décalage social des compétences et des intérêts...