

Savoir se déconnecter au travail : trois temps essentiels à protéger

Parcours interactif avec autodiagnostic

~20 min

Onze pays européens et l'Australie ont inscrit le droit à la déconnexion dans la loi : le sujet n'est plus un confort individuel. Une étude ajoute un fait éclairant : le plus épuisant n'est pas de répondre le soir, c'est de rester en vigilance, prêt à répondre. Ce module protège trois temps — le soir, les congés, des plages de concentration en journée — et fait de la déconnexion une culture d'équipe, manager en tête.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- 01 Comprendre ce qui rend la déconnexion difficile — pressions interne et externe, télétravail, culture, notifications — et ce qu'elle coûte.
- 02 Protéger la coupure du soir et des congés par des rituels de clôture, à l'image des dispositifs d'organisations pionnières.
- 03 Négocier des plages de travail profond en journée, annoncées à l'équipe, pour la qualité du travail et la fatigue mentale.
- 04 Installer une culture d'équipe de déconnexion : envoi différé, non-réponse autorisée, vacances respectées, pacte et check-out de fin de journée.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne engagée qui veut préserver ses soirées, ses congés et sa concentration, et managers qui donnent le ton.

- **Prérequis** : aucun

DÉROULÉ DU MODULE

En autonomie, avec un entraînement adapté à l'apprenant.

- 1 **Autodiagnostic** : sur 9 dimensions pour situer ses pratiques et orienter l'entraînement.
- 2 **Vidéo d'expert** : de 10 minutes, ponctuée de 3 pauses de réflexion.
- 3 **Mises en situation** : 2 premières situations sélectionnées à partir de l'autodiagnostic, puis 16 autres facultatives. Chaque réponse reçoit un retour pédagogique : ses effets et une piste pour progresser.
- 4 **Engagement daté** : une action à essayer, rédigée par l'apprenant ou choisie parmi les propositions.
- 5 **Fiche mémo à télécharger** : repères clés, questions, engagement, notes personnelles et check-lists.

UN EXEMPLE PARMI LES SITUATIONS PROPOSÉES

À 22 h 10, le manager d'Élodie, chargée de communication, lui écrit qu'il faut revoir le deuxième paragraphe du communiqué. Il n'indique aucune échéance ; le communiqué part jeudi, dans deux jours. Élodie a fini sa journée depuis trois heures. Que fait-elle de ce message ?

ÉVALUATION ET VALIDATION

Seuil : 80 %

Le score prend en compte les réponses aux mises en situation, l'engagement formulé et, le cas échéant, les activités d'apprentissage complémentaires. La validation requiert un engagement et un score d'au moins 80 %.

MÉTHODES & MODÈLES

- Travail profond (deep work) — concept popularisé par Cal Newport
- Trois temps de déconnexion — méthode Afthonios
- Pacte d'équipe / check-out de fin de journée — méthode Afthonios

SOURCES & RÉFÉRENCES

- Gallup — « State of the Global Workplace » : 41 % des salariés déclarent un stress important au quotidien, les managers étant particulièrement exposés à l'épuisement
- Australie — loi sur le droit à la déconnexion (Fair Work Legislation Amendment), entrée en vigueur en août 2024 pour les grandes entreprises
- Eurofound — au premier semestre 2024, onze États membres de l'UE disposaient d'une réglementation sur le droit à la déconnexion
- Volkswagen — coupure du serveur de messagerie pour les salariés non-cadres entre 18h15 et 7h du matin