



Télétravail : comment se prémunir d'éventuels risques ?

Publié le 10 avril 2020 - Direction de l'information légale et administrative (Premier ministre)

Pour maintenir leur activité pendant la crise sanitaire, de nombreuses entreprises ont recours au télétravail. Ce dispositif peut générer des risques pour la santé et la sécurité des salariés. L'Institut national de recherche et de sécurité (INRS) appelle à une vigilance particulière.

Les risques

● L'isolement :

Le confinement anxiogène associé au fait de ne plus aller sur le lieu de travail et d'y retrouver les collègues, ainsi que d'éventuelles difficultés avec les technologies de la communication, aggravent les effets de l'isolement.

● L'hyper-connexion au travail :

La multiplication des sollicitations par mail ou audio et visioconférences, la création de nombreux groupes d'échanges, le souci de ne pas se faire oublier... peuvent compliquer le télétravail.

● La difficulté à gérer son autonomie :

Le fait de pratiquer un télétravail à temps complet risque d'aggraver les problèmes d'organisation personnelle que peuvent rencontrer certains salariés.

● La difficulté à trouver l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle :

En situation de confinement, le salarié partage son espace avec sa famille, elle-même confinée, et supporte souvent des charges familiales supplémentaires (garde d'enfant, école à la maison...).

Les solutions

Afin d'éviter des atteintes à sa santé, **il est recommandé au télétravailleur de :**

- s'installer, dans la mesure du possible, dans un espace de travail dédié afin de ne pas être dérangé ;
- aménager le poste de travail de manière à pouvoir travailler dans de bonnes conditions et de façon à limiter les risques de [troubles musculosquelettiques](http://www.inrs.fr/risques/tms-troubles-musculosquelettiques/ce-qu-il-faut-retenir.html) [↗] (<http://www.inrs.fr/risques/tms-troubles-musculosquelettiques/ce-qu-il-faut-retenir.html>) ;

organiser le travail en :

- se fixant des horaires ;
- s'accordant des pauses régulières afin de permettre des phases de repos visuel et d'éviter de maintenir une posture assise trop longtemps ;
- anticipant et planifiant, quand c'est possible, la charge de travail pour organiser les tâches selon les priorités et le temps nécessaire ;
- renseignant les collaborateurs sur son statut (occupé pour une tâche qui nécessite de la concentration, absent en cas de pause, disponible si on peut être contacté) ;
- utilisant les outils de communication mis à disposition pour faciliter les échanges (mails, « *tchats* », documents partagés, visioconférence, outils de travail collaboratif, agenda partagé) ;
- gardant le contact avec les collègues et l'encadrement avec des points réguliers.

Pour les encadrants de proximité, il convient :

- de s'assurer d'un contact régulier avec chaque télétravailleur et d'organiser des rencontres virtuelles collectives ;
- de respecter le droit à la déconnexion, même si les modalités n'en ont pas encore été débattues au sein de l'entreprise (notamment en respectant des horaires décents pour les communications téléphoniques) ;
- d'adapter les objectifs et le suivi de l'activité aux conditions particulières.

À noter : Le télétravail mis en place dans le cadre de l'épidémie se différencie du télétravail régulier existant déjà dans certaines entreprises :

- il s'agit d'un télétravail imposé dont la décision de mise en place a souvent été rapide et sans préparation ;
- il est effectué à temps plein, sans période régulière de retour au bureau ;
- il se pratique à domicile, l'accès aux espaces de « *coworking* » n'étant plus possible ;
- il se pratique souvent dans un environnement familial contraignant (conjoint également en télétravail, enfants à la maison suivant leurs cours à distance).

Et aussi

- Travail et Covid-19 : quelles sont les règles ? (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F35217>)
- Télétravail : quelles conditions de mise en place ? (<https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A13720>)

Pour en savoir plus

- Le télétravail en situation exceptionnelle [↗] (<http://www.inrs.fr/risques/teletravail-situation-exceptionnelle/ce-qu-il-faut-retenir.html>)
Institut national de recherche et de sécurité (INRS)
- Travail sur écran [↗] (<http://www.inrs.fr/risques/travail-ecran/ce-qu-il-faut-retenir.html>)
Institut national de recherche et de sécurité (INRS)

