

<https://www.dijon.snes.edu/spip/spip.php?article5991>



Confinement et télétravail

- SNES académique de Dijon - Départements - Yonne - A la Une dans l'Yonne -



Publication date: dimanche 5 avril 2020

Copyright © SNES Dijon - Tous droits réservés

Bien sûr, si nous sommes solidaires des personnels soignants qui sont en première ligne, des personnels volontaires pour l'accueil des enfants de soignants, de tous les travailleurs qui sont obligés de se rendre physiquement sur leur lieu d'exercice, il n'en reste pas moi que le télétravail que nous impose ce confinement s'avère problématique, notamment parce qu'il n'a pas été anticipé par le Ministère qui n'a, à ce jour, toujours pas diffusé d'informations concernant les risques professionnels liés à ces modalités de travail exceptionnelles mais qui durent déjà depuis 3 semaines et vont durer encore !

Les remontées que nous avons sont de tous ordres : surcharge de travail, pression hiérarchique à distance, maux de tête, manque de matériel, sensation d'isolement, injonctions contradictoires, perméabilité entre la sphère privée et la sphère professionnelle, mal de dos, fatigue oculaire, charge mentale, insomnie, acouphènes liés aux coups de fil aux familles... Sans compter, tous celles et ceux qui doivent aussi gérer « l'école à la maison » de leurs enfants, partager leur ordinateur, reporter ainsi leur travail dans la soirée ou la nuit... De même, nous demandons des consignes claires pour nos collègues infirmière.s, pour nos collègues PsyEN pour lesquels le travail à distance est une difficulté très importante.

En attendant ces consignes de l'Institution, voici des conseils glanés à différentes sources. Nous espérons qu'ils pourront être utiles sans vouloir donner des leçons. Nous mêmes comme tous nous ne sommes pas en mesure de systématiquement les appliquer du fait des contraintes matérielles et de l'envie de s'occuper le moins mal possible de nos élèves.

Troubles musculo-squelettiques et travail sur écran :

Actuellement, ils sont accentués par une position assise fréquente avec un mobilier peu adapté, notamment si vous travaillez avec un ordinateur portable (Ces ordinateurs n'ont pas été conçus pour des personnes travaillant longtemps sur écran). Il est conseillé d'ajouter un écran externe, une souris filaire et un tapis de souris « repose-poignet » si cela est possible pour une meilleure ergonomie.

Les principales recommandations ergonomiques sont de choisir un écran mat avec un affichage des caractères sur fond clair. L'écran doit être disposé perpendiculairement aux fenêtres, avec le haut du moniteur réglé à la hauteur des yeux (excepté pour les porteurs de verres progressifs) et le bord du clavier situé à 10-15 cm du bord du plan de travail. Arrêtez-vous dès que vous ressentez de picotements oculaires ou des larmoiements et des clignements intempestifs de paupières.

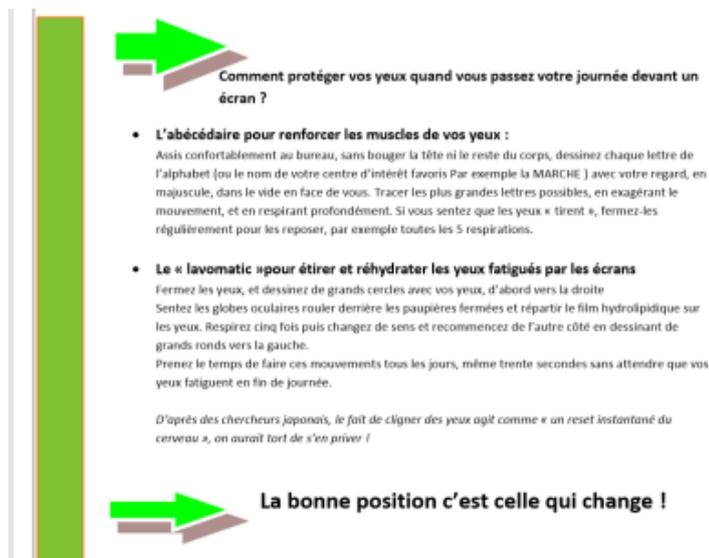
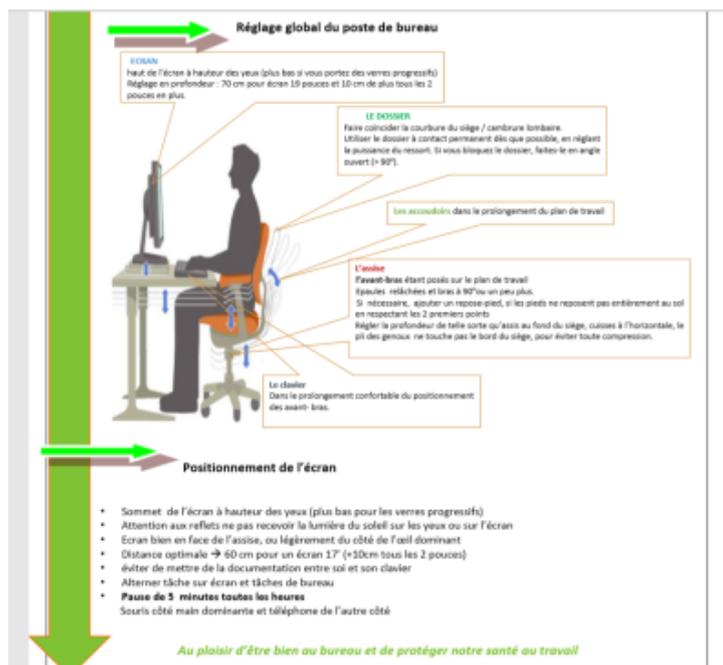
Dans la mesure du possible, il est conseillé d'identifier un espace particulier, bien délimité, qui permettra de bien se concentrer au calme et de choisir un espace offrant une surface minimale de travail, qui soit bien ventilé et éclairé (lumière naturelle et éclairage artificiel adapté). L'absence de lumière peut, en effet, créer une fatigue visuelle et des symptômes oculaires. Inclinez votre écran, nettoyez-le pour bénéficier d'une bonne visibilité et pour limiter les reflets lumineux gênants. Grossissez les caractères à l'écran pour faciliter la lecture sans vous incliner en courbant le dos.

La position statique assise prolongée, l'utilisation du clavier et de la souris génèrent des contraintes posturales au niveau du dos, du cou, des épaules et du poignet. Il peut en résulter des cervicalgies, des lombalgies et des affections du poignet. En ce qui concerne l'organisation du travail, il est recommandé d'alterner les postures et les phases d'appui et de non-appui des poignets sur le plan de travail lors de la frappe au clavier, la souris devant être la plus proche possible du salarié, et de faire une pause active toutes les heures si le travail devant l'écran est intensif.

Faites des pauses : 15 minutes au moins toutes les deux heures en quittant la position assise (se lever, s'étirer, marcher). Vous pouvez également surélever vos pieds.

Nous vous conseillons aussi de libérer les espaces au sol, en effet, les risques de chute en télétravail sont relativement fréquents (encombrement de fils électriques).

(source INRS)



Source : Académie d'Aix Marseille

Risques psycho-sociaux

Isolement, stress, sont aussi liés à cette situation de confinement. Que vous soyez confinés seul.e ou en famille, les équilibres sont bouleversés. Bien sûr, votre vie privée est affectée, mais le télétravail peut aussi faire perdre le sentiment d'appartenance au collectif de travail.

- Essayez de cloisonner votre activité professionnelle et votre vie privée.
- Essayez de vous aménager des horaires et des espaces qui respectent ceux des autres membres de la famille.
- Faites une vraie pause repas.
- Vous avez le droit à la déconnexion. Vous n'êtes pas redevable de répondre dans les minutes qui suivent un message. Vous avez le droit à vos soirées et à votre week-end.
- Maintenez le lien avec vos collègues, ainsi qu'avec votre chef d'établissement, par mail mais aussi par téléphone pour échanger de façon personnelle, mais aussi parce qu'il est reconnu que le télétravail freine les transmissions et

le partage des tâches. Il en résulte une individualisation accrue des tâches. L'isolement rend difficile pour le télétravailleur d'apprécier l'intensité du travail qu'il fournit. La crainte de ne pas travailler assez (ou pas assez bien avec le matériel numérique) peut conduire à s'imposer à soi-même une charge de travail excessive. Ce qui peut être renforcé encore en cette période de confinement si l'on se perçoit comme privilégié, par exemple par rapport aux soignants.

– Mais pensez à consulter régulièrement votre boîte mail académique si vous ne l'avez pas transférée.

La FSU demande au Ministère, aux rectorats, aux DSDEN, la diffusion des règles claires qui respectent le cadre réglementaire du télétravail (n°2012-347, décret n°2016-151, arrêté du 3 novembre 2017).

Article en lien :

<https://www.snes.edu/Teletravail-pour-cause-de-coronavirus-le-RGPD-s-applique-aussi.html>