

La branche vétérinaire s'engage pour le bien-être des équipes

Fiches récap'

Une initiative des partenaires sociaux de la branche vétérinaire



LA DÉCONNEXION

Le workaholisme est une relation pathologique au travail. C'est la contrainte psychique à consacrer au travail de plus en plus de temps et d'énergie en dépit des conséquences négatives sur sa vie personnelle, affective, familiale et sociale.

Risques

Risques pour la santé mentale

- Stress,
- Burn out,
- Irritabilité.

Risques pour la santé physique

- Fatigue,
- Augmentation de la sédentarité,
- Mauvaises habitudes alimentaires (junkfood).

Risques sociaux

- Conflits,
- Isolement.

Risques pour l'entreprise

- Absence,
- Baisse de productivité.

En chiffres

- L'hyperconnexion digitale : c'est rester connecté plus de 3 heures/jour,
- Une personne hyperconnectée peut être capable de travailler 240 heures de + / an.

Impacts

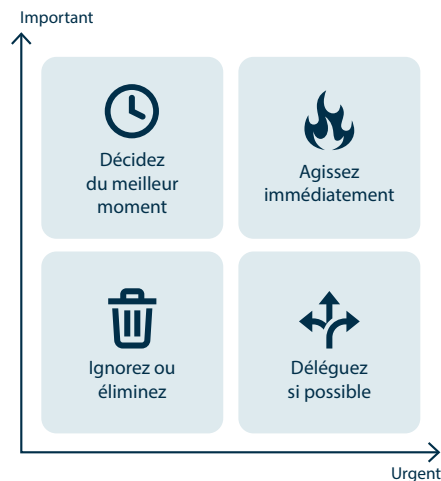
- Sentiment de devoir être disponible en permanence,
- Perception d'un rythme de travail intensifié,
- La limite floue entre vie privée et vie professionnelle,
- La difficulté à distinguer les urgences des priorités.

Ce que dit la loi

Loi du travail du 8 août 2016

Droit pour tout salarié de ne pas être en permanence joignable par son employeur, en dehors de ses heures de travail, afin de protéger son temps de repos et d'assurer le respect de sa vie personnelle et familiale.

Matrice d'Eisenhower



Se fixer les limites

DÉCONNECTER
AVEC LA BOÎTE
À TÉLÉPHONE

Pour ne pas être tenté à chaque notification, enfermer son téléphone dans une boîte.

LANCER UN
«DIGITAL DETOX
CHALLENGE»

Un repas sans téléphone, une journée...voire un week-end. Qui tiendra le plus longtemps ?

ADOPTER UNE
APPLI POUR
DÉCONNECTER

- Temps d'écran,
- Moment,
- Offtime.

SE RÉVEILLER
SANS TÉLÉPHONE

Pour éviter que la journée commence avec les notifications de la nuit, se réveiller avec un vrai réveil.

DÉSACTIVER LES
NOTIFICATIONS

VOYAGER EN
SLOW TECH

Se loger un temps dans un établissement sans wifi, outil digital.

REVENIR
AU PAPIER

Lire un livre, lire le journal, envoyer une carte postale, ...

SORTIR DE
LA TYRANNIE DE
LA BOÎTE MAIL

- Lire les mails professionnels uniquement pendant le temps de travail,
- Différer ou programmer l'envoi d'emails tardifs,
- Éviter de solliciter des réponses immédiates ou urgentes,
- Modérer l'utilisation des Cc et/ou Cci.

Où trouver de l'aide ?



Action de la branche vétérinaire
Ligne d'écoute Pros-Consulte :

0 800 730 893

Service & appel
gratuits



Installer dès maintenant l'application
Pros-Consulte en la téléchargeant
sur les stores Apple store et Google Play

Télécharger dans
l'App Store

DISPONIBLE SUR
Google Play

+ code Br-2019