

Version 1 Avril 2020	Fiche Prévention	HS ...
	<h2 style="color: blue;">Les risques psychosociaux en situation de télétravail</h2>	

### LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX EN SITUATION DE TELETRAVAIL

Objectivement, le travail à distance est une organisation de travail offrant de multiples avantages (réduction du temps de déplacement, gain d'autonomie, conciliation vie privée/vie professionnelle). Mais celui-ci peut s'avérer néfaste dans sa modalité de « travail isolé » pouvant dégrader la santé mentale de certains agents.

#### I – Quels risques les agents encourent-ils en situation de télétravail ?

##### ◇ L'isolement

Travaillant seul à son domicile, l'agent peut ressentir un sentiment de solitude qui peut fragiliser sa relation au travail. Outre l'affaiblissement des relations interpersonnelles, l'agent peut ressentir des difficultés à bénéficier de la part de la collectivité, d'une assistance d'ordre technique ou informationnelle.

##### ◇ Intensification du rythme de travail (charge de travail, temps de travail)

Sans cadre de travail, l'agent peut avoir des difficultés à prendre du temps pour soi et va insidieusement allonger progressivement la durée de son temps de travail. Ce qui peut amener l'agent à avoir des difficultés à entretenir une vie familiale épanouissante.

**Ces risques peuvent engendrer une dégradation de la santé mentale de l'agent en situation de télétravail (stress, troubles anxieux, angoisses) et conduire vers des pratiques addictives.**



#### II – Quels sont les actions à mettre en place pour réduire ces risques ?

##### ◇ Si je suis un agent en situation de télétravail :

- ◇ Essayer de se fixer des horaires de travail régulières (si cela est possible, maintenir le même rythme de travail que sur site)
- ◇ Faire des pauses régulières
- ◇ Prendre le temps de faire une pause méridienne d'au moins trente minutes
- ◇ Planifier la charge de travail sur la semaine
- ◇ Éviter de réaliser des heures supplémentaires de travail afin de garantir une conciliation entre vie personnelle et vie professionnelle

Elaborée par le CDG30

Centre de Gestion de la Fonction Publique Territoriale du Gard – Service Prévention des Risques Professionnels –

183, chemin du Mas Coquillard– 30900 NIMES

Téléphone : 04.66.38.86.96. Télécopie : 04.66.38.64.81. Courriel : [prevention@cdg30.fr](mailto:prevention@cdg30.fr) – Site Internet : [www.cdg30.fr](http://www.cdg30.fr)

Version 1 Avril 2020	Fiche Prévention	HS ...
	<h2 style="color: blue;">Les risques psychosociaux en situation de télétravail</h2>	

- ◇ Maintenir des contacts réguliers quotidiens avec le collectif de travail (collègues de travail et hiérarchie)
- ◇ Si vous ressentez de l'inquiétude, de la peur, du stress, de l'angoisse, ne pas hésiter à communiquer avec votre entourage professionnel ou personnel.
- ◇ **Si je suis un encadrant :**
  - S'assurer que l'agent en situation de télétravail dispose d'un équipement de poste favorable (bureau, chaise, ordinateur, téléphone, imprimante, scanner, accès aux documents de travail)
  - Adapter les objectifs de travail et le suivi de l'activité
  - Favoriser le partage des informations (documents partagés, mails)
  - Maintenir un lien social (contacter régulièrement l'agent afin de s'assurer de son bien-être physique et mental, mettre en place des réunions d'équipe par visioconférence)

*En cas de besoin, le Centre de Gestion du Gard met à votre disposition une psychologue du travail : Angélique FRAPSAUCE joignable au 06.40.31.58.71*

### **Vous pouvez aussi consulter :**

Les Fiches Prévention et les Fiches métier élaborées par le Centre de Gestion de la Fonction Publique Territoriale du Gard : [www.cdg30fr](http://www.cdg30fr)

Pour davantage de précisions, vous pouvez contacter le Service Prévention des risques professionnels du CDG30 par téléphone ou par mail.

Elaborée par le CDG30

Centre de Gestion de la Fonction Publique Territoriale du Gard – Service Prévention des Risques Professionnels –

183, chemin du Mas Coquillard– 30900 NIMES

Téléphone : 04.66.38.86.96. Télécopie : 04.66.38.64.81. Courriel : [prevention@cdg30.fr](mailto:prevention@cdg30.fr) – Site Internet : [www.cdg30.fr](http://www.cdg30.fr)