



# AUTODIAGNOSTIC

DROIT À LA DÉCONNEXION  
QUALITÉ DE VIE NUMÉRIQUE  
DANS MON ENTREPRISE



# CONSIGNES

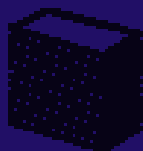
Pour chacun des **6 items suivants**, faites un **premier repérage des points forts et points faibles** de votre entreprise en matière de **Droit à la déconnexion** et d'impact du digital en vous aidant des suggestions de questions à vous poser.

Ce premier autodiagnostic permet de **repérer les dimensions** sur lesquelles votre entreprise devra, selon vous, faire particulièrement porter son attention dans le cadre d'une réflexion sur le droit à la déconnexion et l'impact du digital. Il est avant tout un outil de discussion entre direction et salariés, puisqu'il s'agit de comparer les visions de chacun à l'aide de la toile d'araignée, en fin de diagnostic.

Bien évidemment, cet **autodiagnostic ne remplace en aucun cas l'état des lieux approfondi** qui doit être posé en début de démarche avec l'ensemble des acteurs concernés.



1



# CHARGE INFORMATIONNELLE

POUR POSER UN PREMIER DIAGNOSTIC SUR LA « CHARGE INFORMATIONNELLE » AU SEIN DE VOTRE ENTREPRISE, VOUS POUVEZ VOUS APPUYER SUR CES QUESTIONS :



## QUESTIONS...

- > Les collaborateurs se plaignent-ils du nombre de mails reçus dans la journée ?
- > Les collaborateurs se plaignent-ils du nombre de mails à traiter dans la journée ?
- > Les collaborateurs se plaignent-ils des délais pour traiter leurs messages électroniques ?
- > De votre point de vue, le temps passé à traiter les messages par les collaborateurs est-il élevé ?
- > La messagerie d'un collaborateur est-elle surchargée lorsque qu'il revient d'une absence (congrés, maladie, etc.) ?
- > Le nombre d'échanges internes par messagerie électronique est-il trop important dans votre entreprise ?
- > La majorité des informations sont-elles transmises par messagerie dans votre entreprise ?
- > Les collaborateurs se sentent-ils submergés par les informations qu'ils reçoivent par messagerie ?
- > La norme de votre entreprise amène-t-elle les collaborateurs à répondre immédiatement aux messages reçus ?
- > Les collaborateurs se plaignent-ils des messages reçus inutiles / qui ne les concernent pas ?
- > ...

SUR LA BASE DE CETTE RÉFLEXION, VOUS DIRIEZ PLUTÔT QUE  
LA CHARGE INFORMATIONNELLE DANS VOTRE ENTREPRISE EST :

TRÈS  
SATISFAISANTE

SATISFAISANTE

PEU  
SATISFAISANTE

PAS  
SATISFAISANTE



## NOTES...



# CONNEXION ET VIE PRIVÉE

**POUR POSER UN PREMIER DIAGNOSTIC SUR « CONNEXION ET VIE PRIVÉE » AU SEIN DE VOTRE ENTREPRISE, VOUS POUVEZ VOUS APPUYER SUR CES QUESTIONS :**



## QUESTIONS...

- > Les collaborateurs – ou une partie – disposent-ils d'un smartphone professionnel ?
- > Les collaborateurs – ou une partie – disposent-ils de leur messagerie professionnelle sur leur smartphone privé ?
- > Les collaborateurs disposent-ils du temps réglementaire de repos journalier sans aucune sollicitation de votre entreprise / de vos clients/de vos fournisseurs ?
- > Les collaborateurs traitent-ils une partie leurs messages électroniques en dehors de leurs horaires de travail ?
- > Les collaborateurs se plaignent-ils fréquemment des messages reçus en dehors des horaires de travail ?
- > Les collaborateurs traitent-ils une partie de leurs messages électroniques/téléphoniques à leur domicile ?
- > Les collaborateurs sont-ils obligés de consulter leur messagerie électronique en dehors des horaires de travail pour réaliser correctement leur travail ?
- > La consultation de la messagerie en dehors des horaires de travail est-elle la norme dans votre entreprise ?
- > Les collaborateurs passent-ils du temps quotidiennement/de façon hebdomadaire/mensuellement, à traiter leurs messages en dehors des horaires de travail ?
- > Les collaborateurs consultent-ils leur messagerie électronique et/ou leurs messages téléphoniques durant leurs congés ?
- >..

**SUR LA BASE DE CETTE RÉFLEXION,  
VOUS DIRIEZ PLUTÔT QUE LA DIMENSION « CONNEXION ET VIE PRIVÉE » EST :**

TRÈS  
SATISFAISANTE

SATISFAISANTE

PEU  
SATISFAISANTE

PAS  
SATISFAISANTE



## NOTES...



# CONNEXION ET CONCENTRATION

**POUR POSER UN PREMIER DIAGNOSTIC SUR LA DIMENSION « CONNEXION ET CONCENTRATION », VOUS POUVEZ VOUS APPUYER SUR CES QUESTIONS :**



## QUESTIONS...

- > Les collaborateurs se plaignent-ils de difficultés de concentration dans leur travail ?
- > Les collaborateurs sont-ils perturbés dans leur travail par la messagerie professionnelle, la messagerie professionnelle instantanée (chat) ou par les réseaux sociaux professionnels ?
- > Les collaborateurs sont-ils connectés en permanence à leur messagerie professionnelle (alerte mail systématique) ou à une messagerie instantanée ?
- > Les collaborateurs sont-ils connectés à leur messagerie électronique personnelle ou à des réseaux sociaux personnels durant le travail ?
- > Est-ce que les collaborateurs consultent immédiatement leur messagerie, lorsqu'ils reçoivent une alerte ?
- > Les collaborateurs ont-ils la possibilité de déconnecter leur messagerie électronique afin de se consacrer pleinement à une tâche sans être interrompus ?
- > L'activité de travail est-elle prescrite par l'intermédiaire de la messagerie (consignes hiérarchiques, objectifs...) ?
- > La messagerie donne-t-elle le rythme des tâches à réaliser (priorité, calendrier...) ?
- > L'activité est-elle directement générée par les messages électroniques (exemple : demande clients par mail...) ?
- > Les collaborateurs traitent-ils leurs messages/répondent-ils à leurs téléphones dans le cadre de réunions ?
- > Les collaborateurs sont-ils obligés de consulter leur messagerie/traiter leurs messages électroniques durant les réunions pour réaliser correctement leur travail ?
- >...

**SUR LA BASE DE CETTE RÉFLEXION, VOUS DIRIEZ PLUTÔT QUE LA DIMENSION « CONNEXION ET CONCENTRATION » EST :**

TRÈS  
SATISFAISANTE

SATISFAISANTE

PEU  
SATISFAISANTE

PAS  
SATISFAISANTE



NOTES...

# NUMÉRIQUE ET RELATIONS PROFESSIONNELLES

**POUR POSER UN PREMIER DIAGNOSTIC SUR « NUMÉRIQUE ET RELATIONS PROFESSIONNELLES » AU SEIN DE VOTRE ENTREPRISE, VOUS POUVEZ VOUS APPUYER SUR CES QUESTIONS :**



## QUESTIONS...

- > La messagerie électronique engendre-t-elle des incompréhensions qui n'auraient pas lieu lors d'échanges directs (téléphone, face à face ou visio-conférence) ?
- > Les échanges par messagerie remplacent-ils facilement des réunions, échanges en face à face ou téléphoniques dans votre entreprise ?
- > Les collaborateurs se plaignent-ils de « ne plus se parler », « ne plus se voir » à cause de la messagerie électronique ?
- > Des conflits naissent-ils suite à des échanges par messagerie électronique (ton agressif, remise en cause du travail...) ?
- > Les conflits sont-ils amplifiés par messagerie électronique dans mon entreprise (copie au responsable hiérarchique, copie à des collègues...) ?
- > La messagerie électronique est-elle utilisée pour régler les conflits dans votre entreprise ?
- > La messagerie électronique est utilisée dans des conflits entre collaborateurs ? Managers-collaborateurs ?
- > Avez-vous le sentiment que la messagerie est utilisée comme « parapluie » dans votre entreprise (« lorsqu'il y a un problème, les salariés écrivent un message électronique pour « garder une trace » et se « couvrir ») ?
- > Les collaborateurs se plaignent-ils de recevoir des messages inappropriés ou problématiques ? :
  - > Absence de formules de politesse
  - > Inadéquation du contenu / de forme
  - > Effort d'interprétation
  - > Travail supplémentaire à fournir dans l'urgence
  - > Attaque et agressivité
- >...

**SUR LA BASE DE CETTE RÉFLEXION, VOUS DIRIEZ PLUTÔT QUE LA DIMENSION « NUMÉRIQUE ET RELATIONS PROFESSIONNELLES » EST :**

**TRÈS  
SATISFAISANTE**

**SATISFAISANTE**

**PEU  
SATISFAISANTE**

**PAS  
SATISFAISANTE**



**NOTES...**



# CONTRÔLE ET SUIVI INFORMATISÉ

POUR POSER UN PREMIER DIAGNOSTIC SUR LE CONTRÔLE ET LE SUIVI INFORMATISÉ  
AU SEIN DE VOTRE ENTREPRISE VOUS POUVEZ VOUS APPUYER SUR CES QUESTIONS :



## QUESTIONS...

- > Les managers sont-ils systématiquement/fréquemment en copie des messages de leurs subordonnés ?
- > Les managers demandent-ils à être en copie des messages envoyés par leurs collaborateurs ?
- > Les collaborateurs ont-ils la possibilité de s'exprimer librement par messagerie ?
- > Le travail à effectuer est-il fréquemment distribué par messagerie électronique ?
- > Les échanges sur le suivi du travail se font-ils le plus souvent par messagerie dans votre entreprise ?
- > Le contrôle du travail est-il principalement effectué par l'intermédiaire de la messagerie ?
- > Les salariés doivent-ils rendre compte de leur travail via des outils numériques (outils de gestion de l'activité, reporting, ...) ?
- > Les collaborateurs se plaignent-ils du temps passé au renseignement de ces outils de reporting ?
- > La messagerie électronique tend-elle à réduire l'autonomie des collaborateurs dans votre entreprise (ex : contrôle systématique des réponses apportées par le collaborateur par son hiérarchique) ?
- > La messagerie électronique tend-elle à augmenter l'autonomie des collaborateurs dans votre entreprise (dossier géré en direct par le collaborateur plutôt que par le hiérarchique, par exemple) ?
- > ...

SUR LA BASE DE CETTE RÉFLEXION, VOUS DIRIEZ PLUTÔT QUE LA DIMENSION  
«CONTRÔLE ET LE SUIVI INFORMATISÉ» EST :

TRÈS  
SATISFAISANTE

SATISFAISANTE

PEU  
SATISFAISANTE

PAS  
SATISFAISANTE



## NOTES...

6



# RÉGULATION NUMÉRIQUE

**POUR POSER UN PREMIER DIAGNOSTIC SUR LA DIMENSION « RÉGULATION NUMÉRIQUE »  
AU SEIN DE VOTRE ENTREPRISE, VOUS POUVEZ VOUS APPUYER SUR CES QUESTIONS :**



## QUESTIONS...

- > Votre entreprise a-t-elle mis en place un accord /une charte sur le droit à la déconnexion ?
- > Votre entreprise a-t-elle mis en place des règles de bonne utilisation de la messagerie électronique (horaires, copie, formules de politesse, ...) ?
- > Votre entreprise a-t-elle mis en place des systèmes veillant à limiter les heures de connexion (blocage des serveurs, fenêtres pop up encourageant à différer l'envoi de messages à partir d'une certaine heure ...)
- > Existe-il des règles (formelles ou non) sur le traitement du flux de message dans votre entreprise (délais de réponse, priorité...)?
- > Vos collaborateurs utilisent-ils systématiquement des messages d'absence lorsqu'ils sont en congés ?
- > Ces messages permettent-ils d'identifier un autre interlocuteur pouvant assurer le remplacement des collaborateurs en leur absence ?
- > Les collaborateurs/managers sont-ils sensibilisés aux risques liés à l'hyperconnexion sur la santé ?
- > Les dirigeants de l'entreprise envoient-ils des signaux favorisant le droit à la déconnexion (messages de non obligation de réponse en dehors des horaires de travail ? respect des horaires d'envoi des mails...)
- > ...

**SUR LA BASE DE CETTE RÉFLEXION, VOUS DIRIEZ PLUTÔT QUE  
LA DIMENSION «RÉGULATION NUMÉRIQUE» EST**

**TRÈS  
SATISFAISANTE**

**SATISFAISANTE**

**PEU  
SATISFAISANTE**

**PAS  
SATISFAISANTE**



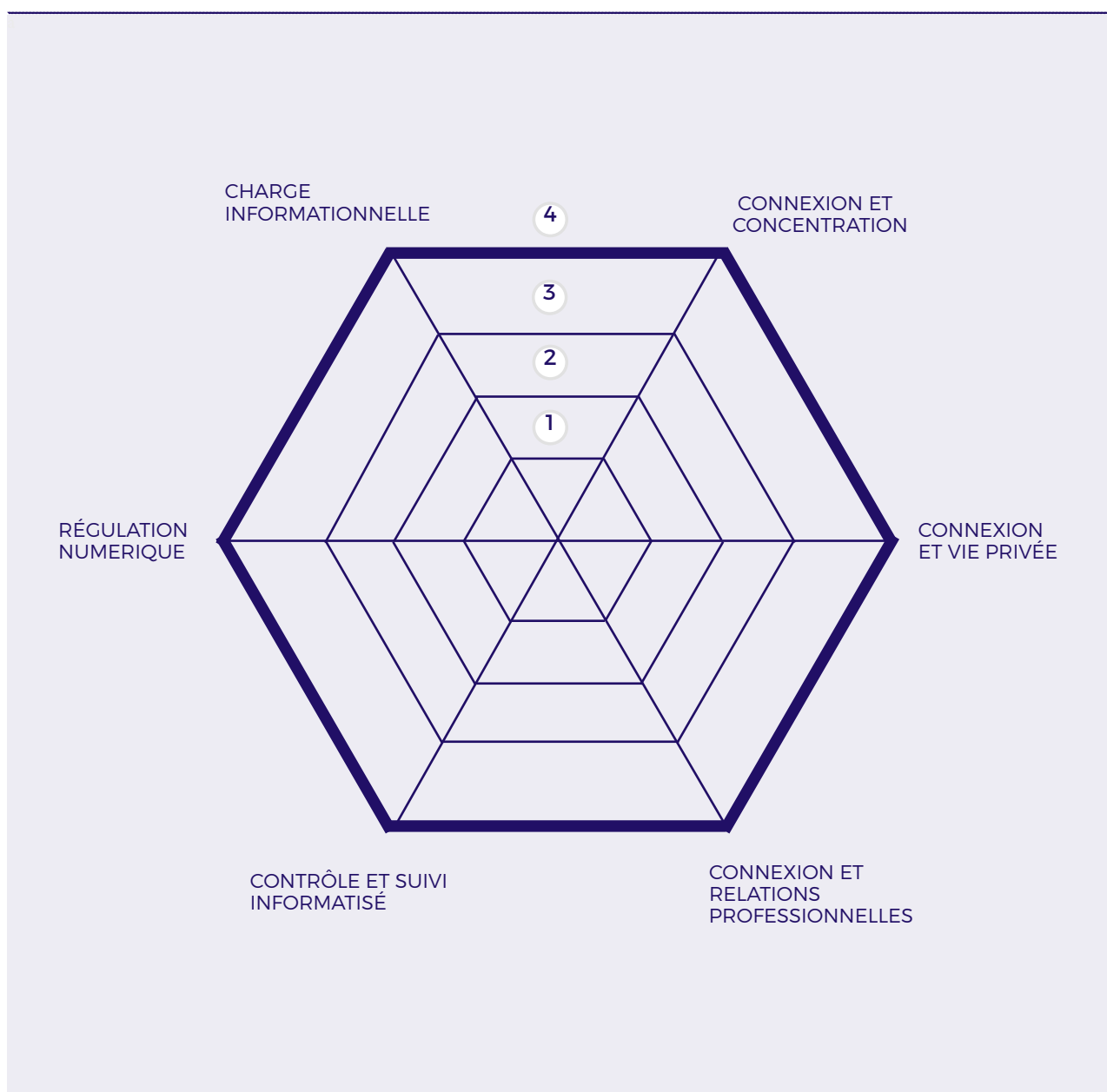
**NOTES...**





# CONSIGNES

REPORTEZ SUR LA TOILE D'ARAIGNÉE, LE NIVEAU DE SATISFACTION ATTRIBUÉ À CHACUN DES 6 ITEMS :





**NOTES...**





CONTACTEZ-NOUS SUR

[www.aractidf.org](http://www.aractidf.org)

RETROUVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

FACEBOOK - TWITTER - LINKEDIN - VIADÉO - YOUTUBE



TRANSFORMONS  
LES CONDITIONS DE TRAVAIL  
EN ÎLE-DE-FRANCE

