

[EUROPE1] Télétravail : les pièges à éviter pour les employeurs et les salariés

Le télétravail s'est largement démocratisé avec la crise du coronavirus. Mais il comporte plusieurs inconvénients, qu'il est possible d'éviter en adoptant des règles simples. Jean-Claude Delgènes, expert en santé et sécurité au travail, a livré ses conseils à destination des salariés et des entreprises, mercredi sur Europe 1.

Des millions de salariés continuent de télétravailler, près d'un an après le début de [la pandémie](#). La crise du coronavirus a en effet [largement démocratisé cette pratique](#), qui ne concernait que 3% des employés avant le mois de mars 2020. Aujourd'hui, environ 15% d'entre eux continuent de télétravailler, selon les derniers chiffres disponibles. Si le télétravail convient à une large partie des Français, il comporte tout de même des écueils et des inconvénients. Jean-Claude Delgènes, président fondateur de Technologia et expert en santé et sécurité au travail, a donné ses conseils pour les éviter, mercredi dans l'émission *La France Bouge* sur Europe 1.

"L'employeur doit mettre en place un manuel des bonnes pratiques"

"Le télétravail a des avantages mais aussi des inconvénients. Il faut développer des facteurs de réussite pour les limiter. Il faut une régulation pour maintenir un lien social et une intelligence collective qui manquent quand on est 5 jours sur 5 en télétravail", commence Jean-Claude Delgènes. L'expert préconise ainsi aux entreprises d'accompagner au maximum leurs employés.

"Avant de se lancer dans le TT, l'employeur doit mettre en place un manuel des bonnes pratiques. Il faut éviter les effets 'tunnels', avec des gens qui se connectent toute la journée sur leur ordinateur", met-il en garde. L'importance du climat social est également capitale. "Il faut un bon dialogue social entre les salariés et l'employeur. Les gens qui avaient un moins bon dialogue social se sont moins bien débrouillés", assure-t-il.

"Le limiter à deux-trois jours dans la semaine"

Autre conseil à destination des entreprises : "Prévoir la réversibilité, c'est-à-dire avoir un plan pour les gens qui souhaiteraient retourner en présentiel." Pour autant, toutes les activités, comme celles de maintenance, ne permettent pas une large mise en place du télétravail, rappelle Jean-Claude Delgènes. "Elles supposent une large collaboration entre employés, qui est plus compliquée à réaliser à distance".

L'expert recommande donc aux entreprises d'adopter un télétravail limité "à deux-trois jours dans la semaine".

Pour les salariés : "bien séquencer ses journées" et "ne pas négliger l'activité physique"

Les salariés ont eux aussi dû s'adapter à cette nouvelle forme de travail. Mais gare aux conséquences néfastes, notamment sur l'activité physique. "Il y a deux réflexes à prendre : séquencer ses journées, prendre toutes les heures une pause d'un quart d'heure. Puis il faut aussi ne pas négliger l'activité physique. Il y a beaucoup de remontées de maladies cardio-vasculaires parce que les gens ne bougent plus", met en garde Jean-Claude Delgènes.

"Auparavant les gens allaient faire leurs courses, prenaient les transports en commun. C'est une véritable bombe à retardement, donc il faut veiller à ce que les télétravailleurs ne se laissent pas aller à une certaine inertie en faisant par exemple de la marche ou du vélo d'appartement", poursuit-il.

Enfin, le risque d'isolement pour certains salariés n'est pas à prendre à la légère. "Par exemple des gens célibataires, qui vivent mal leur célibat. Si vous ajoutez de l'isolement à leur solitude, ça peut être très compliqué. Quand vous coupez ce lien, vous pouvez les mettre en difficulté", met en garde l'expert. "Mais ça ne concerne bien évidemment pas tout le monde, certains s'adaptent très bien au télétravail."

Par Julien Ricotta (Europe1)

télétravail

Liens utiles

[Télétravail : les pièges à éviter pour les employeurs et les salariés](#)