

17 decembre
2020

COVID-19



TELETRAVAIL

De l'aménagement
du poste de travail
aux risques psychosociaux



Dr Zinka ROS
Médecin du travail

Mme Anne LACOUR
Formatrice AMETRA06



Dr Marie-Anne GAUTIER
Expert INRS





**Dr Zinka
ROS //**

L'étude sur le télétravail
avant la crise sanitaire



**Anne
LACOUR //**

Les risques physiques
après et pendant le
confinement



**Dr Marie-Anne
GAUTIER //**

Les risques psychosociaux
pendant et après le
confinement



**Questions
//
Réponses**



**Dr Zinka
ROS //**

L'étude sur le télétravail
avant la crise sanitaire



Anne
LACOUR //

Les risques physiques
après et pendant le
confinement



Dr Marie-Anne
GAUTIER //

Les risques psychosociaux
pendant et après le
confinement



Questions
//
Réponses

Evaluation de l'impact psychologique du télétravail



**Dr Zinka
ROS //**

Médecin du travail
AMETRA06 Villeneuve-Loubet



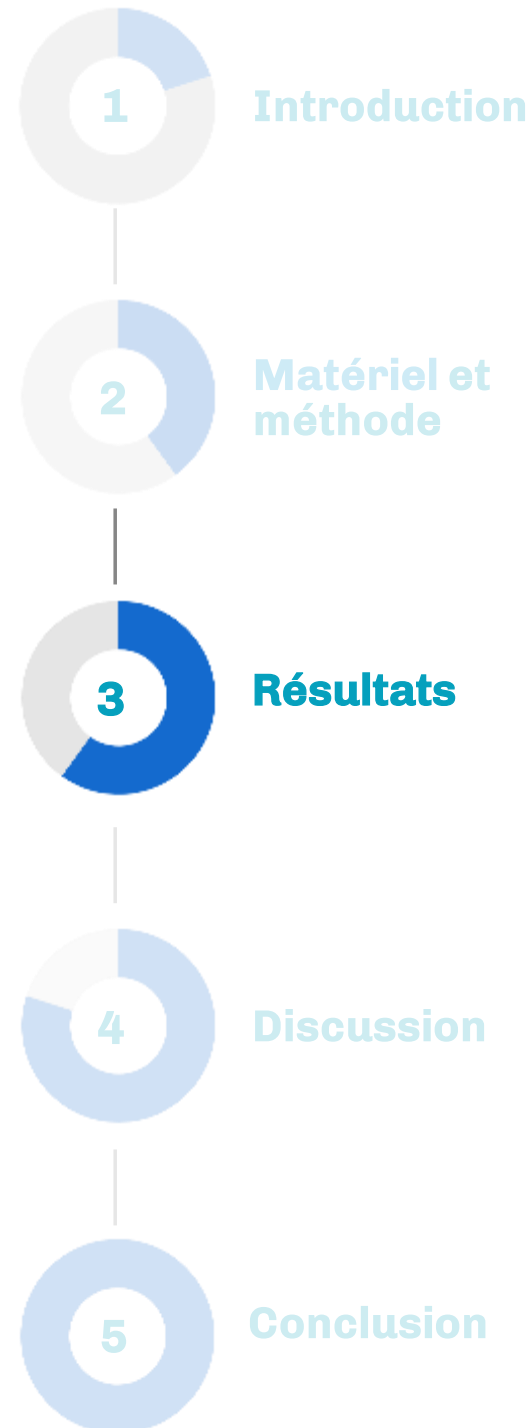


- » **Risques professionnels spécifiques au télétravail**
- » **Modalités de suivi de santé au travail**





» Etat psychologique ressenti par le télétravailleur



« Peut-être avec le déploiement du télétravail au CHU les gens verront le télétravailleur autrement. Pour l'instant les gens voient mal les télétravailleurs. »

« En tant que télétravailleur on a envie de faire plus pour prouver aux autres qu'on travaille aussi bien... On se sent coupable, privilégié... Et comme on est privilégié on essaye de travailler plus pour peut-être décompenser ce sentiment. »

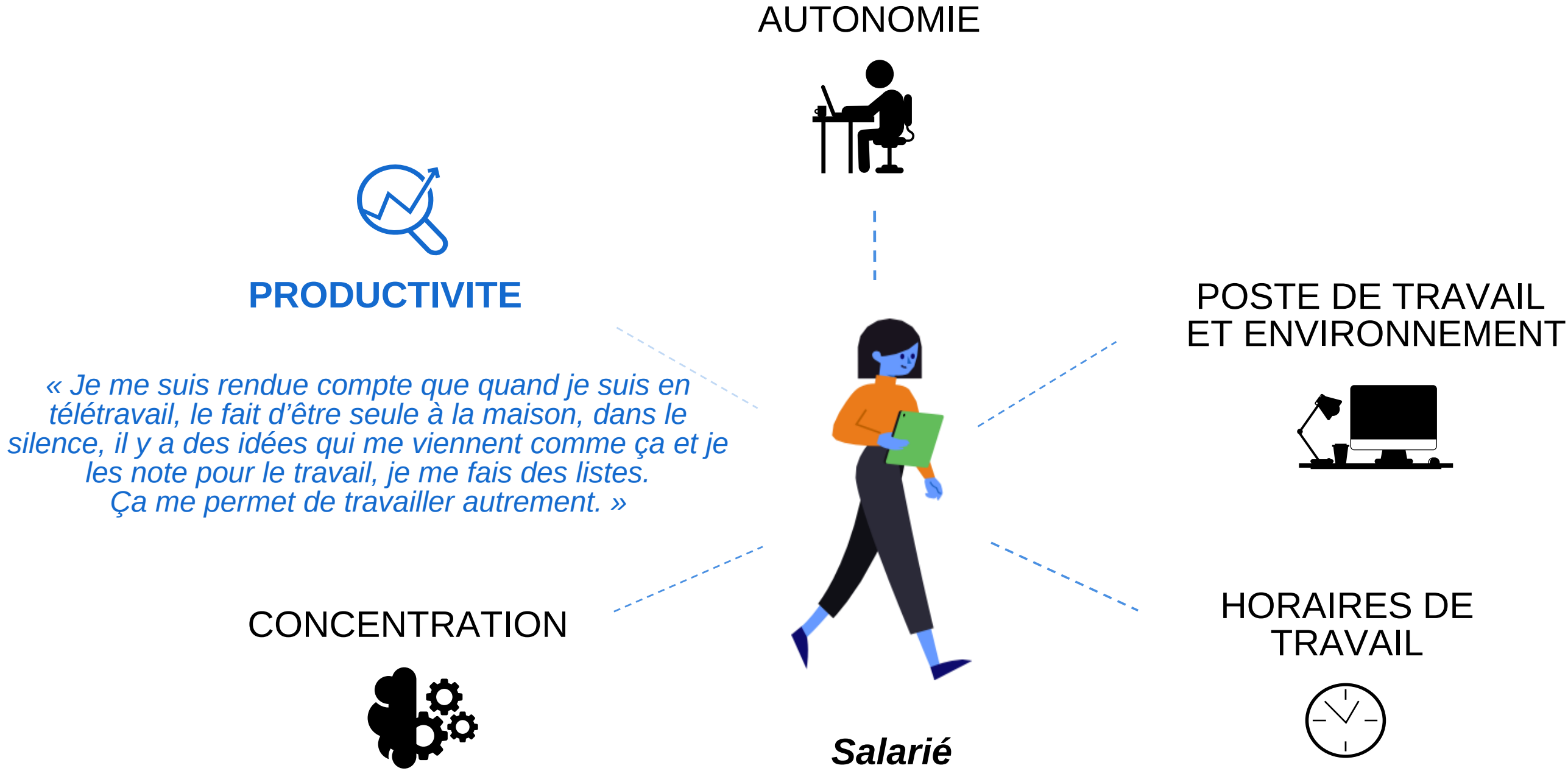


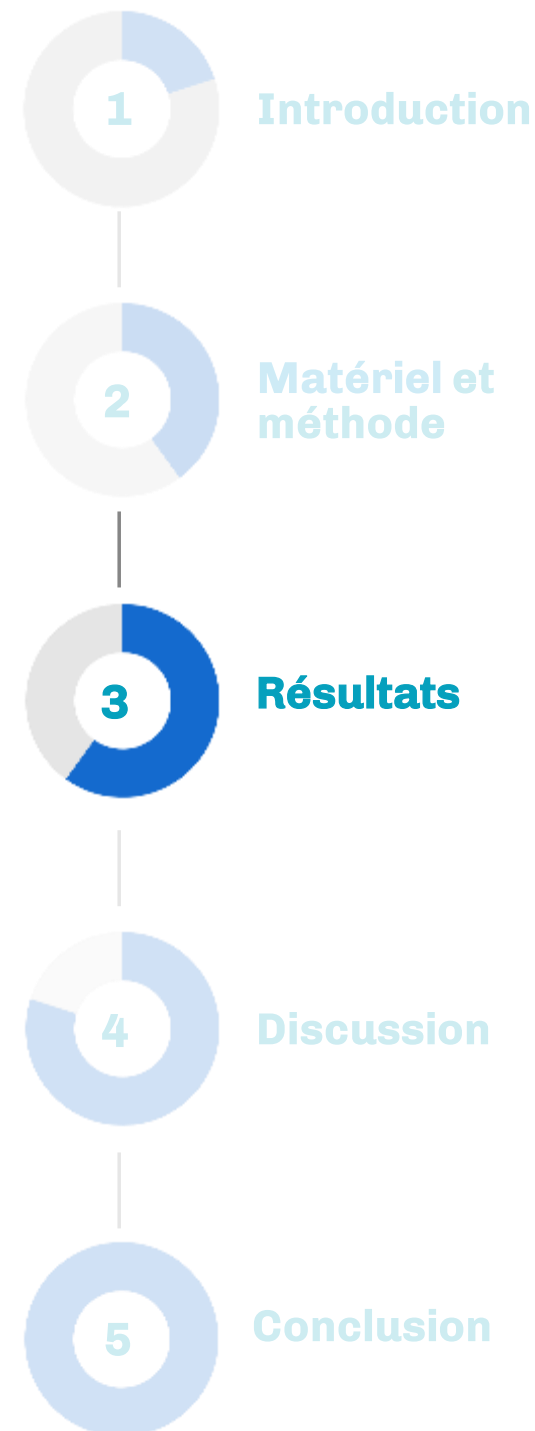
« Je dors plus parce que je n'ai pas de trajet à faire. Donc, déjà rien que ça c'est appréciable. »

« Pendant le télétravail je n'étais pas stressée, au contraire, mon état d'esprit est positif. »

» Qualité de travail et télétravail

- 1 Introduction
- 2 Matériel et méthode
- 3 Résultats
- 4 Discussion
- 5 Conclusion

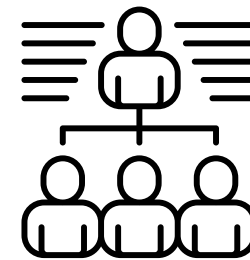




Relations professionnelles au travail

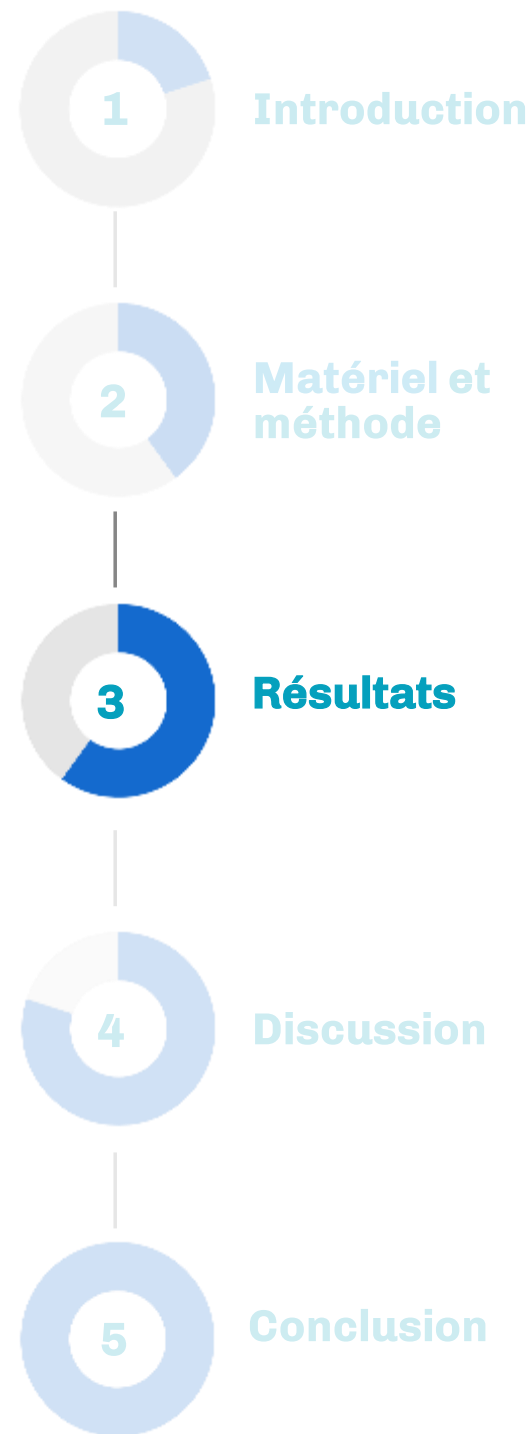


AVEC LA HIERARCHIE



« Ce qui m'énerve le plus c'est quand il vient taper à mon bureau et que ma porte est fermée, il dit :
« ah t'es pas là, t'es en télétravail ».
C'est vrai que nos responsables sont habitués à ce qu'on soit là à leur disposition, disponible. »

« Ma hiérarchie pense que c'est quelque chose de très positif. J'ai besoin de travailler en totale confiance. Si demain je sentais la moindre suspicion par rapport à ce travail et bien je reviendrai ici, mais le travail... je le fournirai en huit jours et pas en quatre. »



Relations professionnelles au travail



AVEC LES COLLEGUES NON-TELETRAVAILLEURS

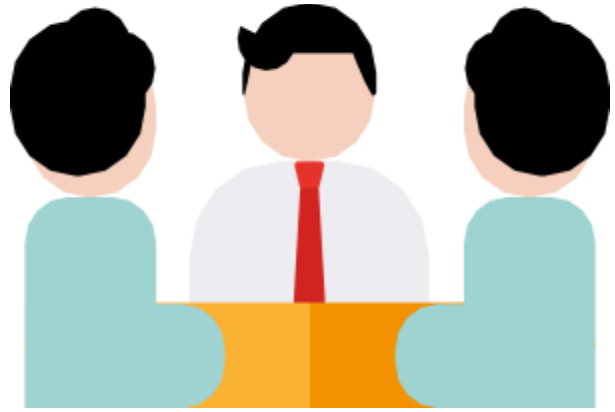


« C'est vrai qu'il y a certains qui pensent que « Vous ne faites rien à la maison ? ».
Ils n'ont pas encore compris qu'on travaillait.
A force, on commence à leur expliquer qu'on travaille.
Surtout, quand ils nous appellent et qu'on leur répond,
ils se disent « Ah quand même, il travaille ».

- 1 Introduction
- 2 Matériel et méthode
- 3 Résultats
- 4 Discussion
- 5 Conclusion

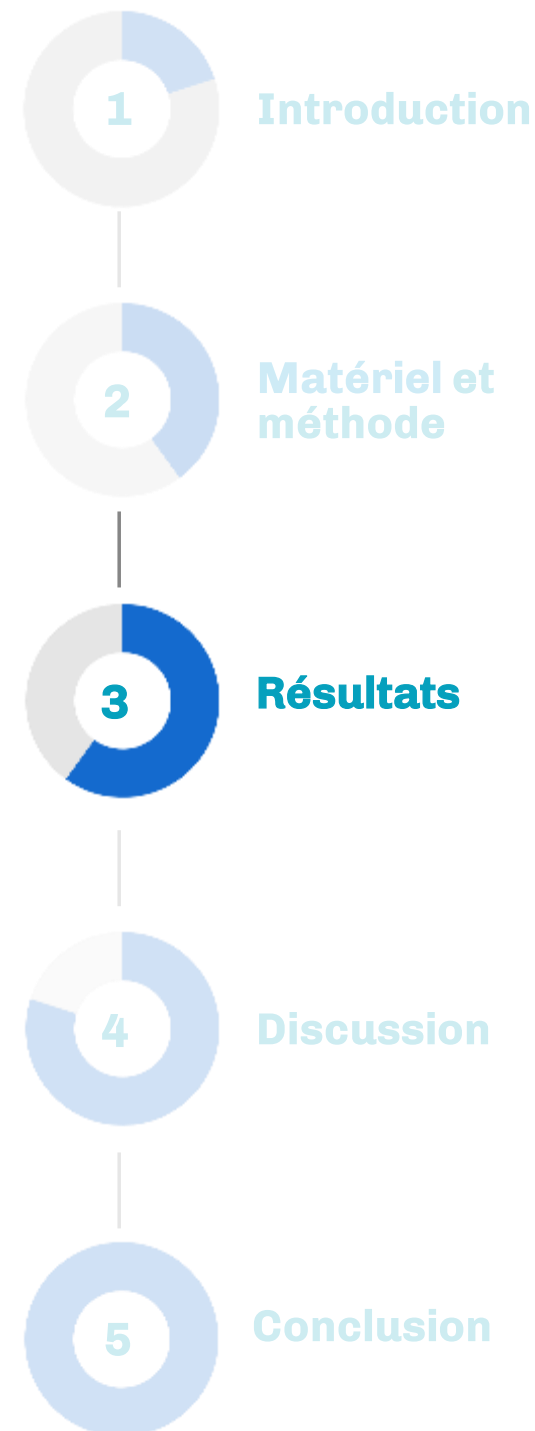
» Relations professionnelles au travail

➔ AMBIANCE AU TRAVAIL



➔ COMMUNICATION INTERPERSONNELLE





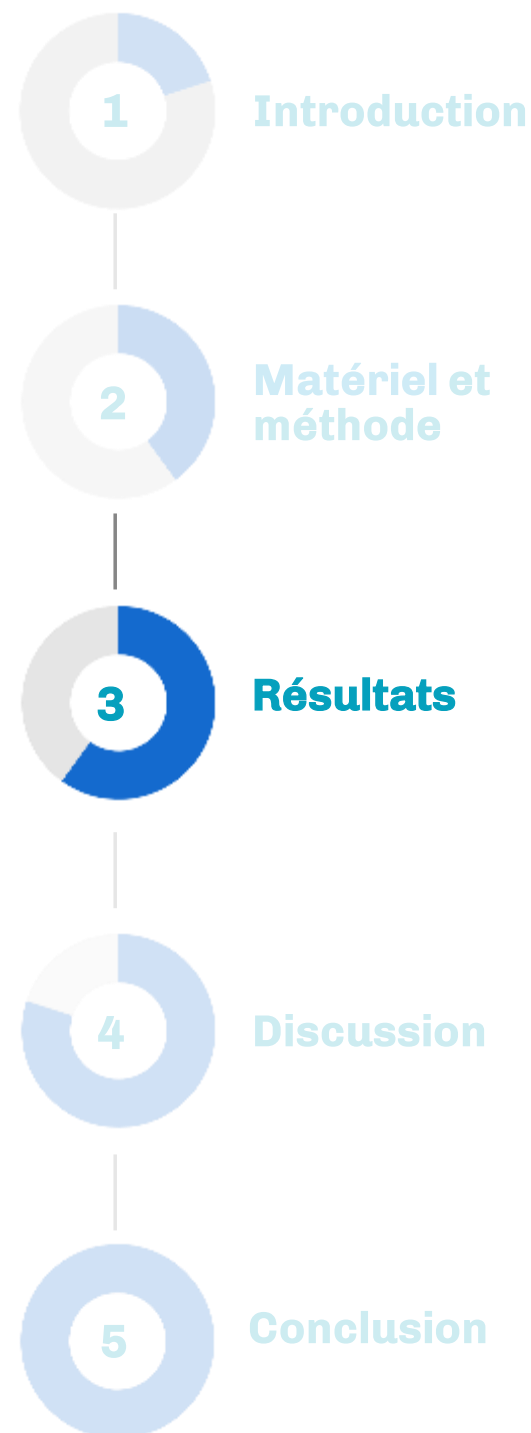
Conciliation entre vie privée et vie professionnelle

« C'est vrai qu'il faut arriver à gérer son temps sans que le temps qui est dédié à la famille à la maison empiète sur le télétravail et vice-versa. Donc ils savent qu'on ne me parle pas ou je leur fais signe... ils savent qu'il ne faut pas qu'ils me dérangent. »



« D'habitude ils se lèvent le matin et je ne vois personne ou je les vois à peine quand ils se réveillent. Donc là c'est l'inverse. Je les vois, on prend le petit déjeuner ensemble et du coup le matin il y a plus de temps commun. Au niveau de la qualité de la vie familiale, oui c'est un plus. »





ASPECTS POSITIFS

- + Sérénité au travail
- + Moins de stress et de fatigue
- + Meilleur état d'esprit
- + Amélioration de la productivité et de la concentration
- + Diminution du risque routier
- + Amélioration de la qualité de vie



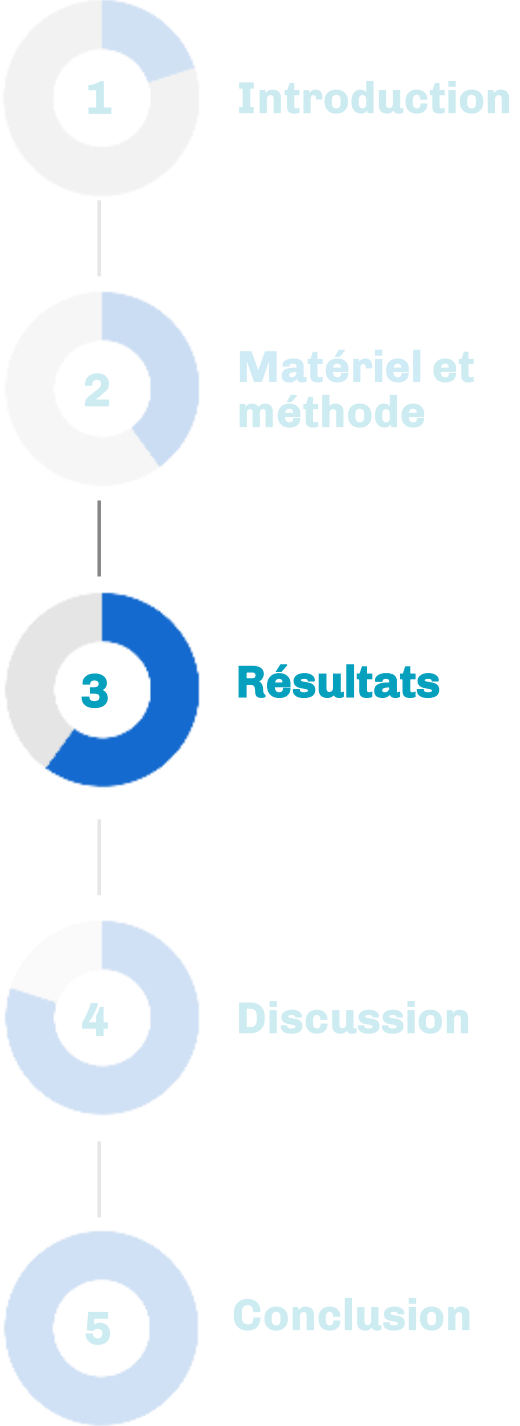
ASPECTS NEGATIFS

- Préjugés
- Jalousie
- Augmentation du temps de travail



RISQUES PROFESSIONNELS

- x Dépassement des horaires de travail
- x Travail sur écran
- x Isolement professionnel

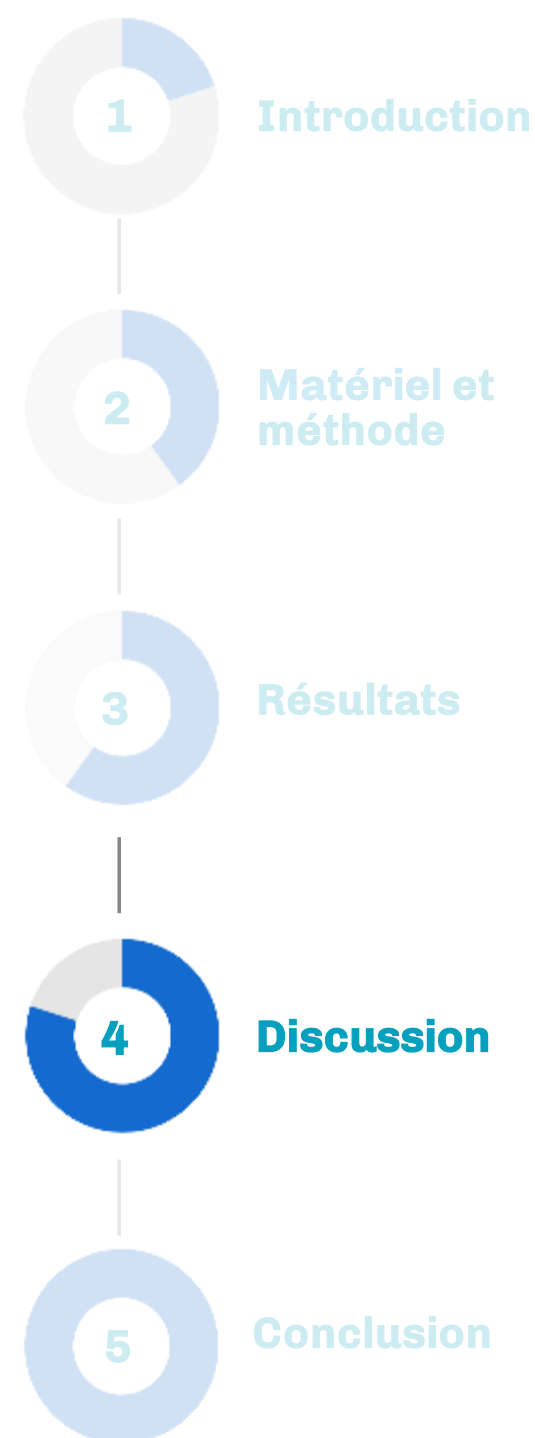


Médecin du travail



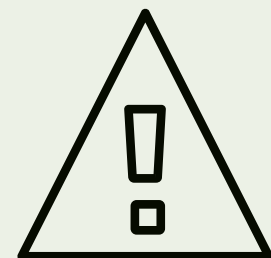
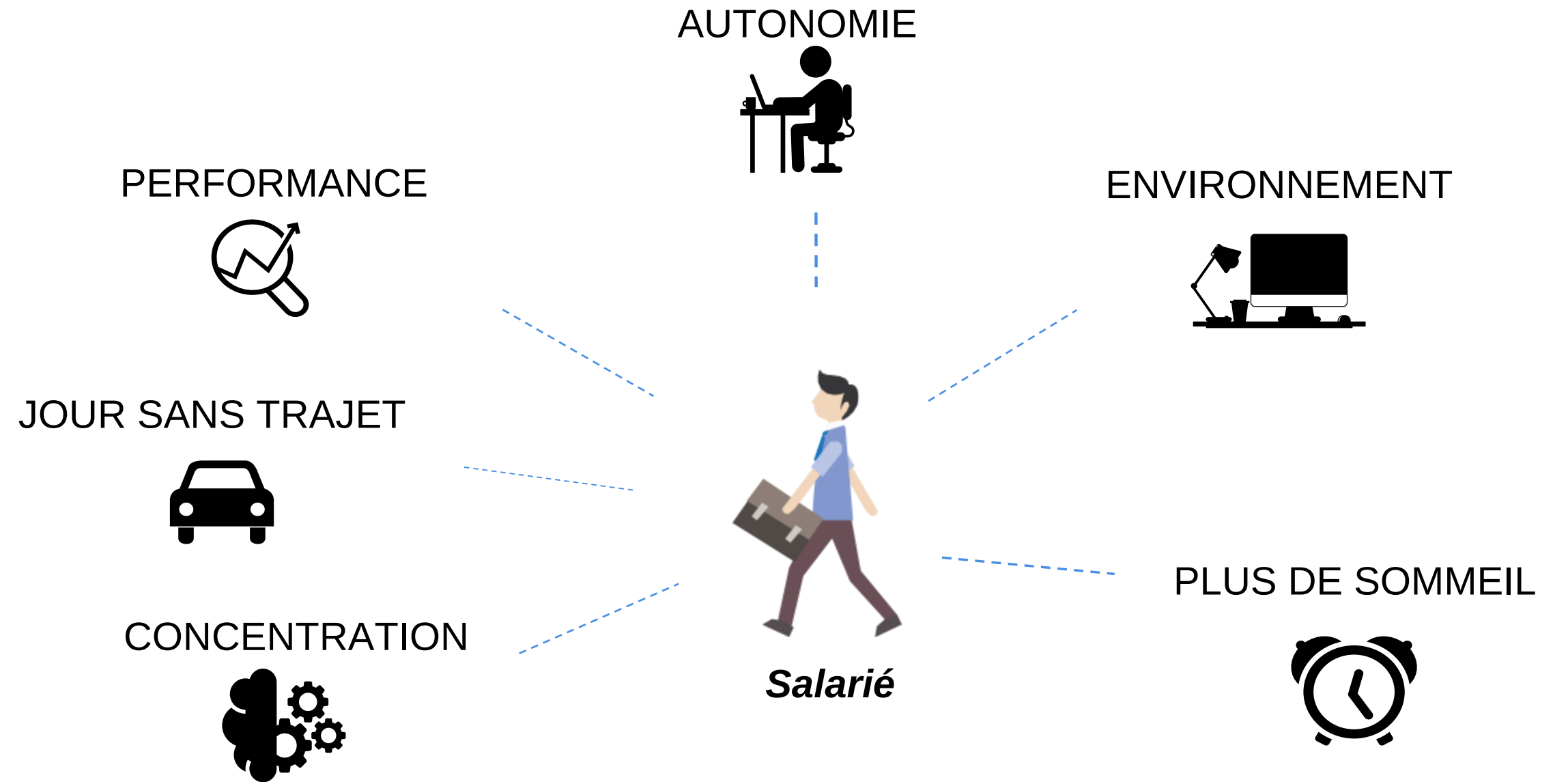
- Soutien psychologique et diminution de risques professionnels
- Sensibilisation individuelle avant de débiter le télétravail

Suivi médical de télétravailleurs en médecine du travail : *Guide d'entretien*



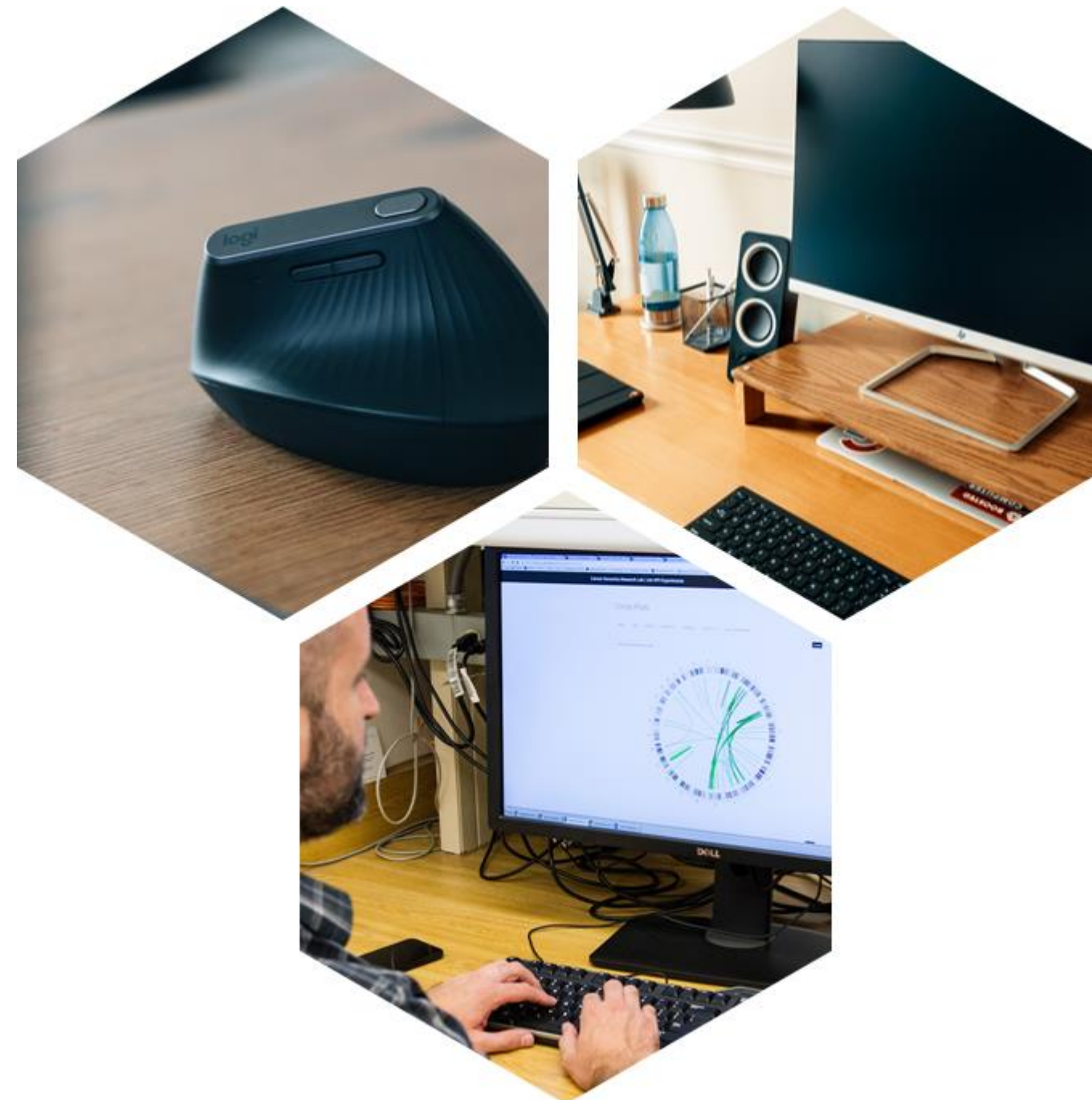
QUALITE DE VIE AU TRAVAIL ET TELETRAVAIL	1. Pensez-vous être suffisamment autonome dans votre télétravail ? 2. Comment évaluez-vous votre travail (productivité) ? 3. Décrivez-moi votre journée type de télétravail (horaires de travail, pause déjeuner/café/cigarettes) 4. Quelles difficultés rencontrez-vous en télétravail ?
CLIMAT SOCIAL ET RELATIONS INTERPROFESSIONNELLES	5. Qu'est-ce que vos collègues non-télétravailleurs pensent de votre vie professionnelle en tant que télétravailleur ? 6. Que pense votre hiérarchie de votre vie professionnelle en tant que télétravailleur ? 7. Gardez-vous des contacts fréquents avec vos collègues, votre hiérarchie quand vous exercez du télétravail ?
CONCILIATION VIE PRIVEE ET VIE PROFESSIONNELLE	8. Comment gérez-vous votre équilibre vie privée/vie professionnelle quand vous exercez du télétravail ? 9. Quelles sont les attentes de votre famille quand vous travaillez à domicile ?
SANTE AU TRAVAIL ET TELETRAVAIL	10. Comment évaluez-vous votre poste de travail à domicile ? 11. Comment vous sentez-vous dans votre travail ? 12. Comment évaluez-vous votre sommeil ? 13. Avez-vous été victime d'un accident de travail et/ou un arrêt de travail ?

- 1 Introduction
- 2 Matériel et méthode
- 3 Résultats
- 4 Discussion
- 5 Conclusion



IMPACT POSITIF SUR L'ETAT PSYCHOLOGIQUE MAIS
ATTENTION

- 1 Introduction
- 2 Matériel et méthode
- 3 Résultats
- 4 Discussion
- 5 Conclusion





Dr Zinka
ROS //

L'étude sur le télétravail
avant la crise sanitaire



Anne
LACOUR //

Les risques physiques
après et pendant le
confinement

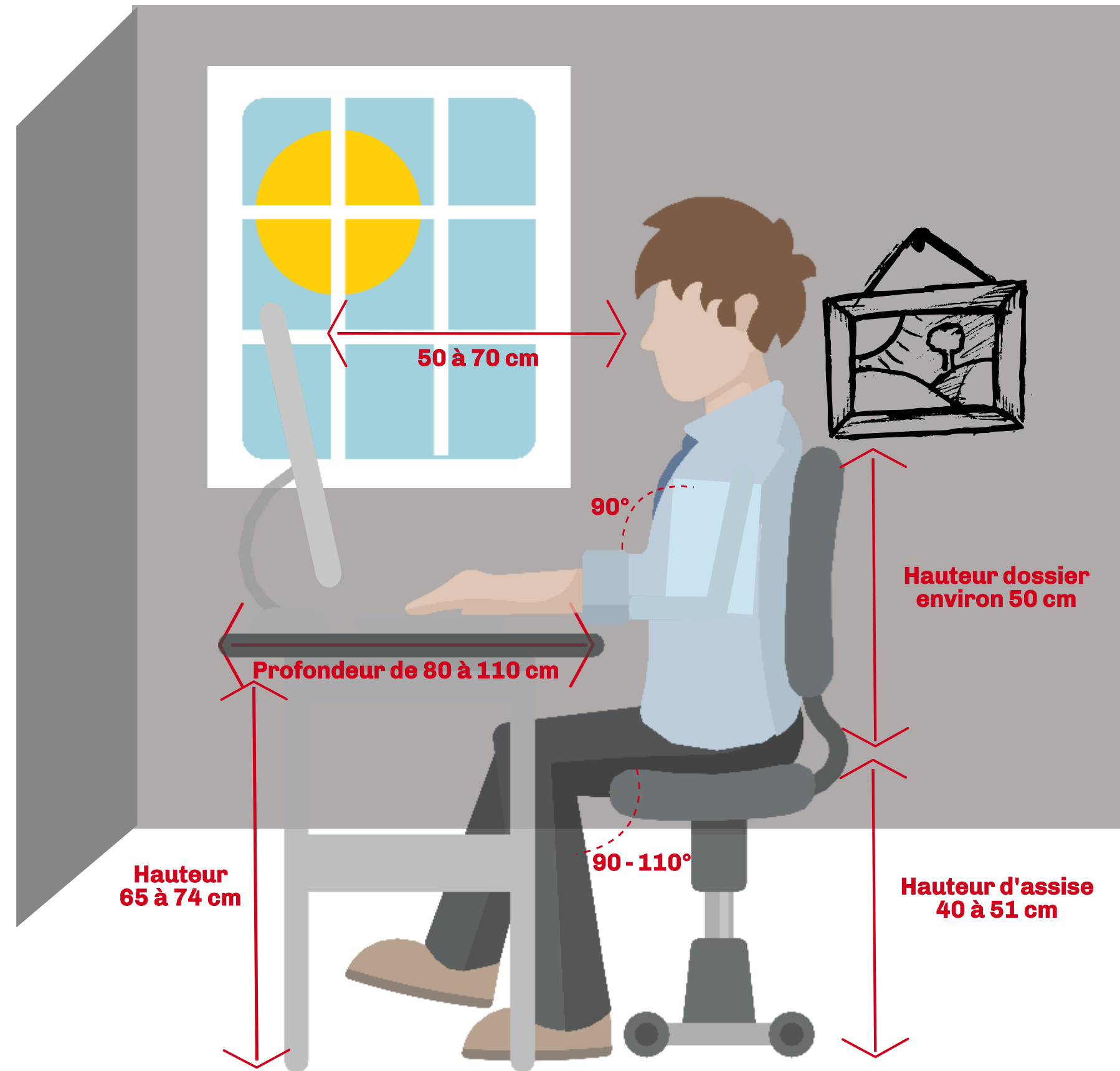


Dr Marie-Anne
GAUTIER //

Les risques psychosociaux
pendant et après le
confinement



Questions
//
Réponses



Lors du travail sur écran, pour lire, les yeux doivent
fixer, converger, accommoder

Maintenir un
éclairage suffisant
dans votre
environnement de
travail



Clignez des yeux
plusieurs
fois régulièrement



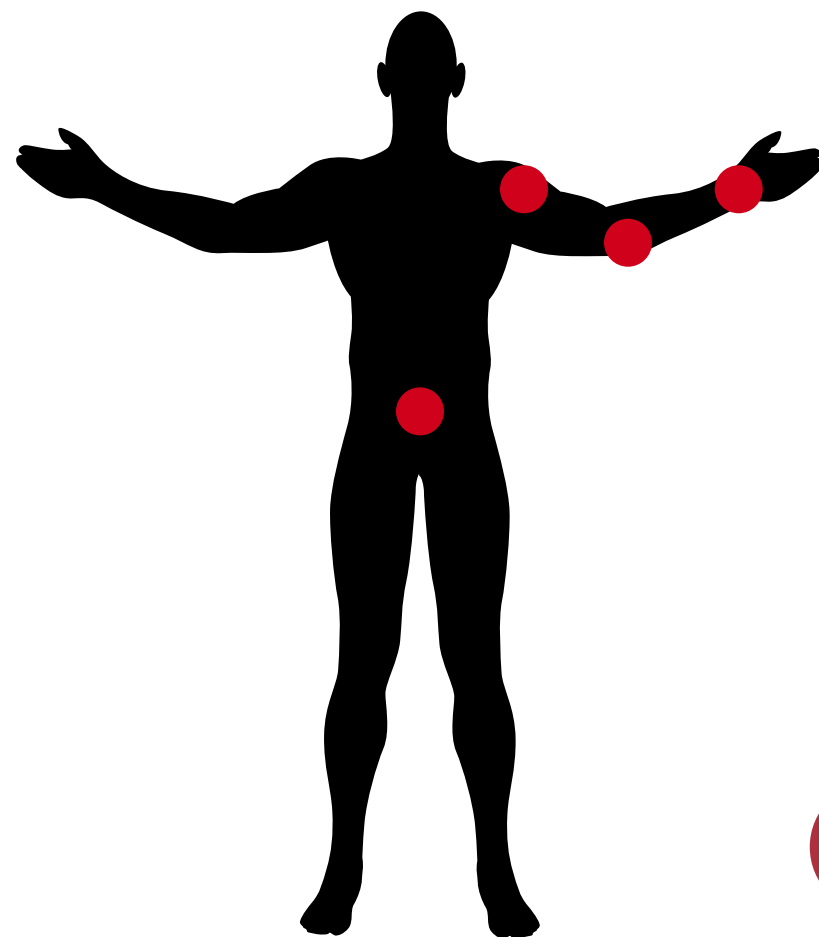
Détacher
régulièrement
votre regard de
votre écran



Les troubles musculo-squelettiques



C'est un processus qui se développe au cours du temps sous forme de micro lésions non réparées c'est pourquoi en général, un TMS s'installe progressivement.



● Les tendinites de l'épaule

L'épicondylite (coude)

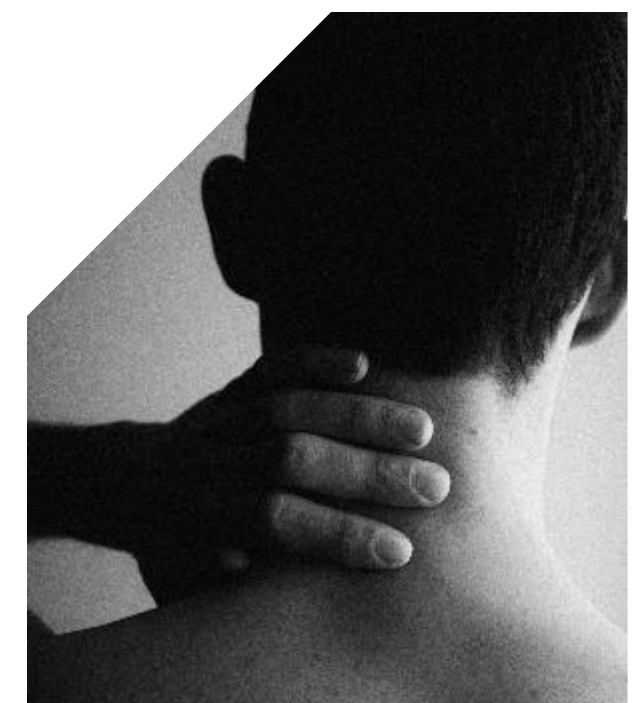


● Le syndrome du canal carpien (poignet)

Les lombalgies

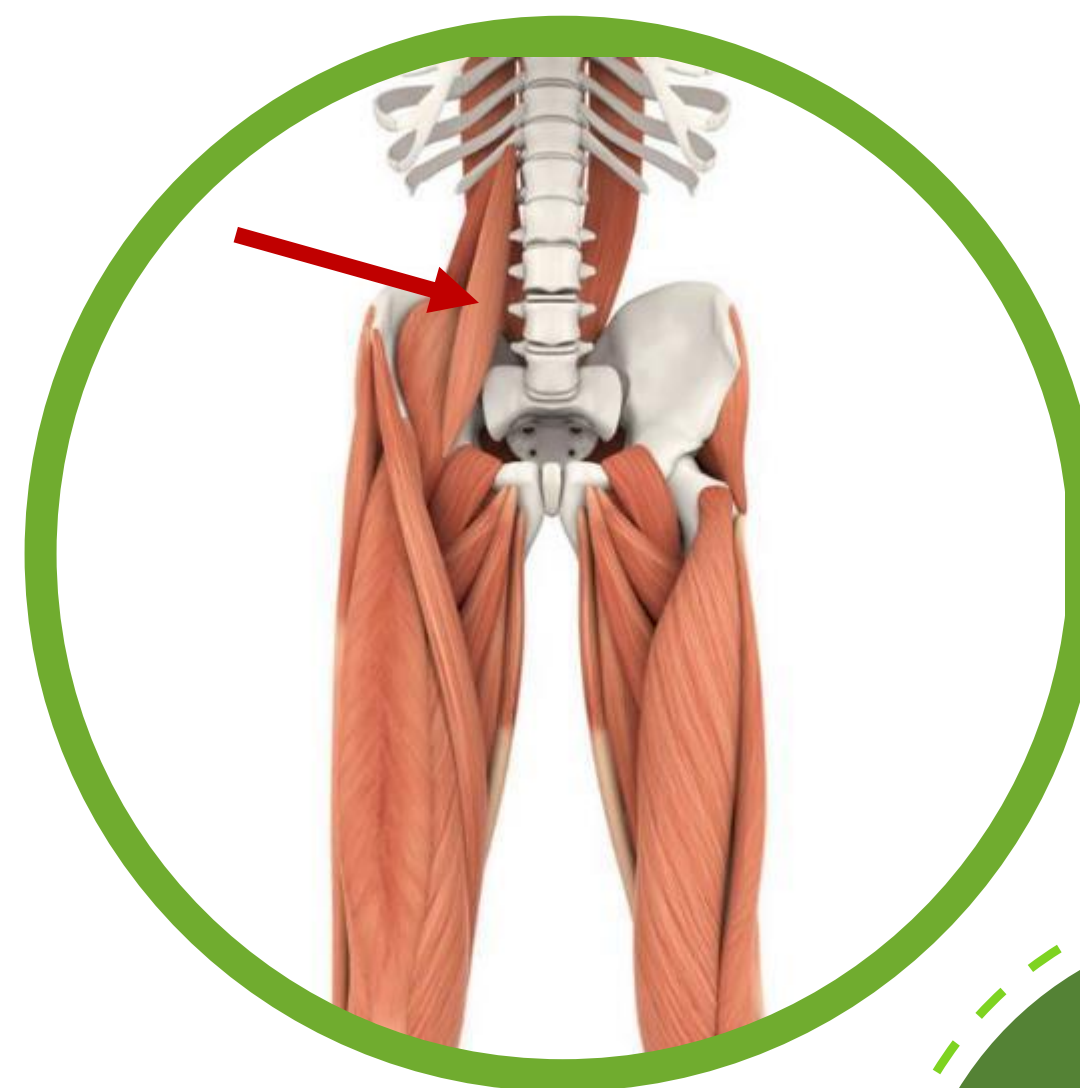


Des douleurs allant parfois jusqu'à l'incapacité à effectuer certains gestes, peuvent être à l'origine de difficultés de maintien dans l'emploi.

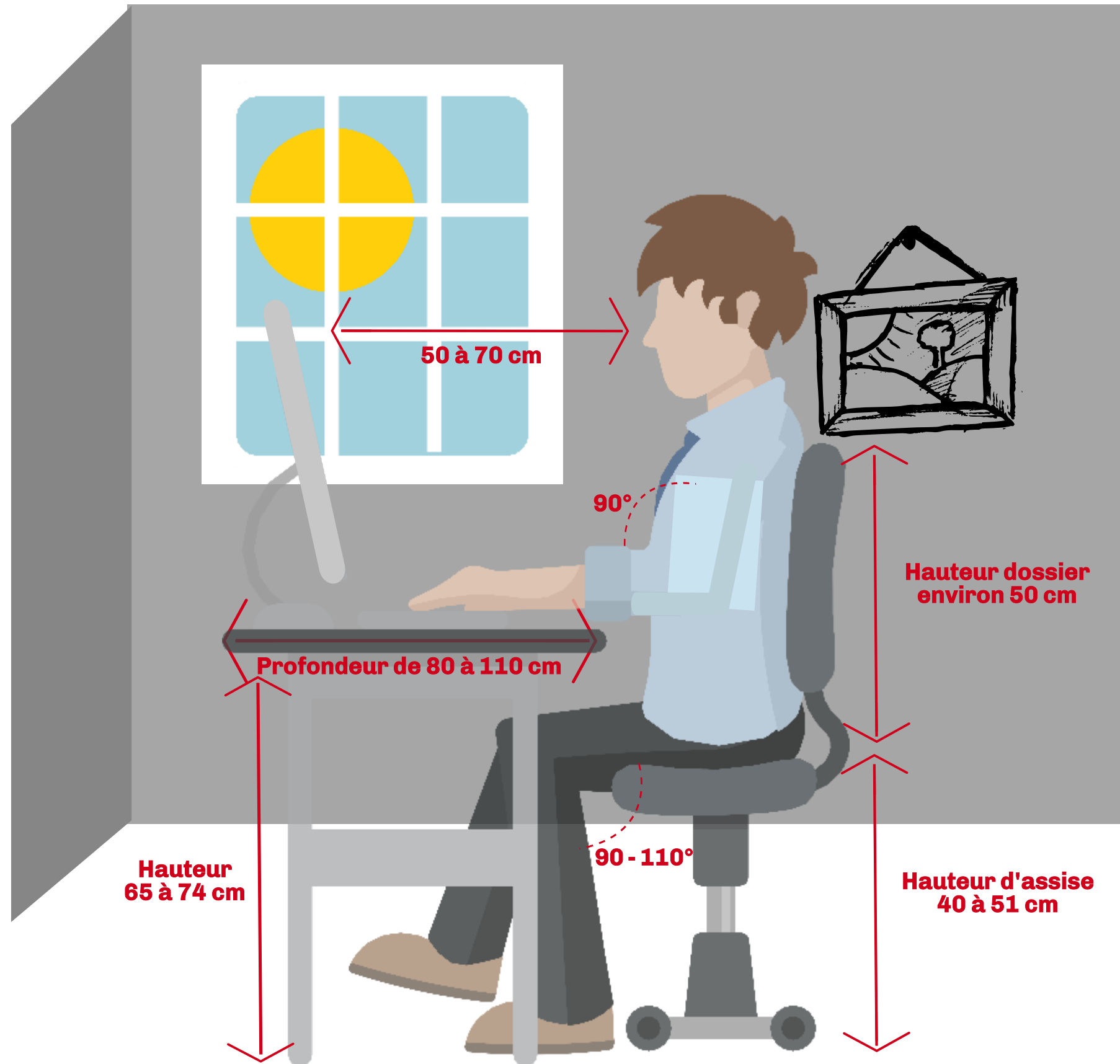




Les trapèzes situés sur le haut du dos sont très fortement sollicités par la position de la tête inclinée pendant de nombreuses heures



Le psoas est largement sollicité en raison de la position assise maintenue plusieurs heures d'affilée

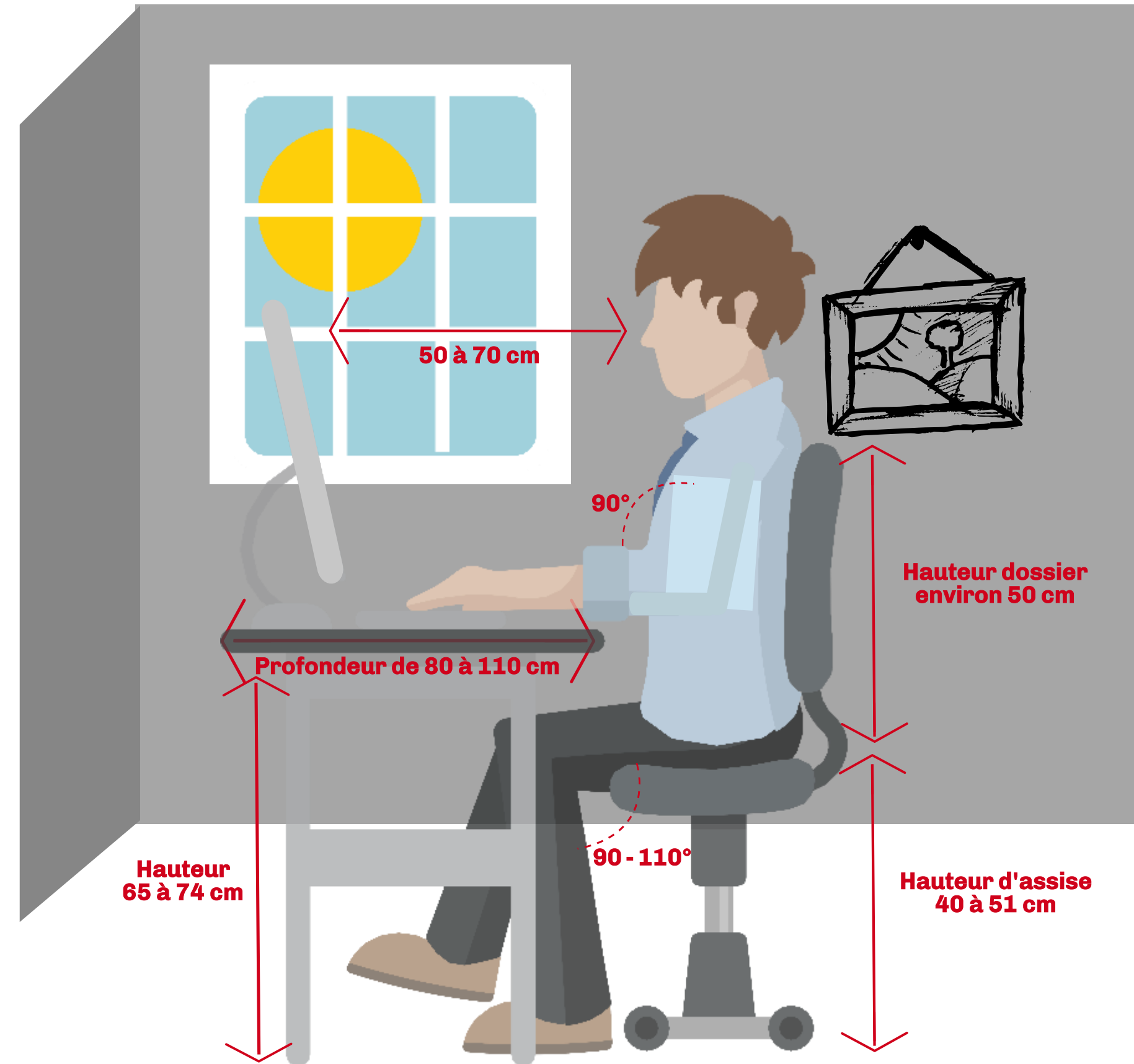


50% des télétravailleurs ont une expérience régulière



Le télétravail en période de confinement

1 salarié sur 3
travaille dans un
environnement
inadapté



Quelques étirements



MAINS ET AVANT-BRAS



10 secondes

10 secondes



Secouez-vous les mains pendant 8 à 10 secondes



15 à 20 secondes



TÊTE, COU ET ÉPAULES



10 à 20 secondes - 2 fois



3 à 5 secondes
2 fois

10 à 12 secondes
pour chaque bras



8 à 10 secondes de chaque côté



8 à 10 secondes de chaque côté

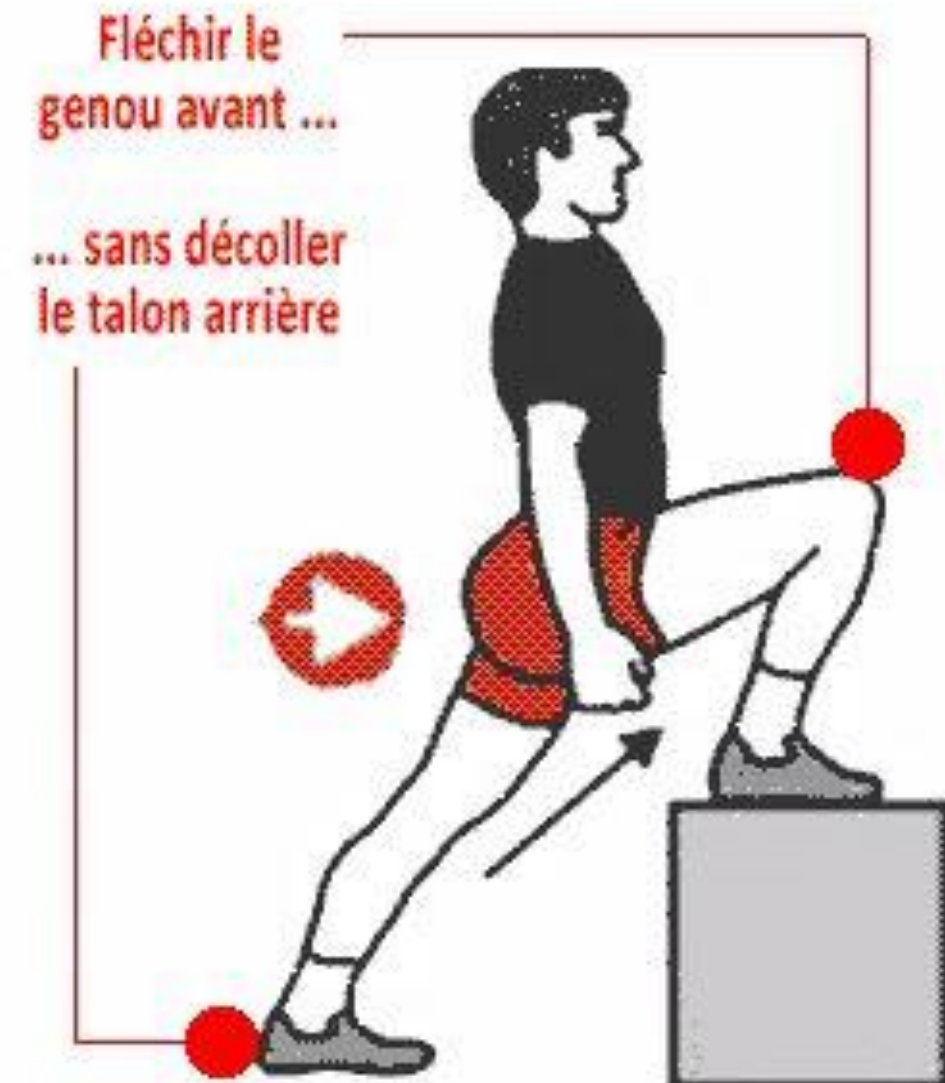
Quelques étirements



8 à 10 secondes de chaque côté



10 à 15 secondes - deux fois





**Dr Zinka
ROS //**

L'étude sur le télétravail
avant la crise sanitaire



**Anne
LACOUR //**

Les risques physiques
après et pendant le
confinement



**Dr Marie-Anne
GAUTIER //**

Les risques psychosociaux
pendant et après le
confinement



Questions
//
Réponses

D'un télétravail imposé à un télétravail qui se prolonge et se développe

Dr Marie-Anne Gautier

Département Etudes et Assistances Médicales

INRS, Paris

 Notre métier,
rendre le vôtre plus sûr

www.inrs.fr

Sommaire

1	Contexte
2	Risques pour la santé
3	Comment les prévenir
4	Focus réglementaire

Contexte : 3 périodes

Avant mars 2020 :

- Le télétravail était minoritaire dans les entreprises :
 - > En 2017 : moins de 10 % des salariés télétravaillaient
 - > Avec des disparités nationales (IDF), sectorielles (cadres), genre (femmes)
- Sa mise en place était cadrée
 - > **Au total en 2017 : 1,8 millions de télétravailleurs (7% des salariés)**

DARES Analyses. Quels sont les salariés concernés par le Télétravail. N°51, Novembre 2019.

De mars à Mai 2020

- Mars 2020 : confinement généralisé
 - Mise en place de travail à domicile en urgence
 - Maintien de la continuité d'activité
- Mai 2020 : déconfinement
 - Mise en place d'une organisation hybride
 - Travail à domicile/travail en présentiel
- Octobre 2020 : reconfinement avec travail à domicile rendu obligatoire par le contexte sanitaire et le gouvernement

Des risques pour la santé

Des risques potentiels pour la santé

- Liés à l'aménagement non adapté du poste de travail
- Liés au maintien des postures statiques prolongées et au manque d'activité physique

Des risques psychosociaux

➤ Mise en garde et vigilance accrue :

➤ Avis CS COVID 19 fin juillet 2020 *:

« Incite les employeurs à une vigilance particulière les concernant afin d'étudier, de prévenir et d'accompagner les conséquences de l'épidémie et du confinement dans ce domaine »

➤ Alerte Académie de médecine (20 novembre 2020) :

➤ Attention particulière aux situations de précarité, d'isolement affectif et/ou social

➤ Contexte particulier / crise sanitaire

➤ Résultats de CopiPrev (SPF) novembre 2020 :

➤ Augmentation sd dépressifs : de 11 % en sept à 21 % en novembre

➤ Jeunes, atcd troubles psychiques, sentiment d'isolement, vulnérabilité/COVID

➤ MILDECA septembre 2020 :

➤ 31 % sentiment d'isolement

➤ 34 % ont eu leur niveau de stress augmenté (charge de travail, horaires, objectifs, isolés)

➤ 13 % : état de santé dégradé (FPH, isolement par rapport aux collègues, charge de travail élevée)

**Conseil scientifique COVID-19. Avis n°8. Se préparer maintenant pour anticiper un retour du virus à l'automne.*

Des risques psychosociaux

- Difficultés de séparation entre la vie pro/perso
- Isolement du collectif, voire un sentiment d'abandon
- Modifications des relations interpersonnelles
- Difficultés à accéder aux informations
- Longues heures de travail
- Augmentation de la charge mentale
- Questionnement sur le sens du travail
- Trop grande autonomie face au travail et aux problèmes éventuels
- Difficultés à gérer les problèmes techniques lors de l'utilisation des outils numériques
- Baisse de la motivation
- Sentiment de deshumanisation dans la relation à l'encadrement (contrôle, reporting, ...)

Des risques connexes

- Les addictions : Enquête MILDECA *
 - Depuis 12 derniers mois : alcool le plus consommé : 65 % des personnes
 - Pdt le confinement : 18% ont diminué ou arrêté l'alcool
 - Facteurs de hausse de consommation :
 - > **Isolement** par rapport aux collègues (31%)
 - > Evolution des conditions d'emploi (29%)
 - > La charge de travail (26%)

<https://www.inrs.fr/header/presse/cp-covid-conduites-addictives.html>

- Troubles du sommeil pendant le confinement

<https://www.sfrms-sommeil.org/articles-a-la-une/sommeil-et-rythmes-en-confinement/>

Comment prévenir ?

Pour les salariés

- Aménager un espace dédié
- Organiser son travail :
 - Aménager des pauses régulières
 - Se fixer des horaires
 - Anticiper et planifier la charge de travail : se faire aider par son manager
 - Garder des contacts réguliers avec ses collègues
- Utiliser tous les outils de communication à disposition
- Bien réfléchir avant l'envoi de messages électroniques

Pour les encadrants de proximité

- Assurer un contact régulier avec les télétravailleurs
- Respecter le droit à la déconnexion
- Adapter les objectifs et le suivi du travail des collaborateurs à leurs conditions de travail
- Poursuivre les rencontres du collectif (alternance virtuel et présentiel)
- Essayer de maintenir les rites
- Envisager des projets de travaux collectifs au retour en présentiel
- Réguler les tensions pouvant exister

Au niveau de l'entreprise

- Accompagner les managers de proximité
- Les aider à assurer leurs missions de soutien
- Mettre en place une assistance à distance pour les outils numériques
- Organiser et mettre en place des formations sur le travail à distance , le télétravail et les outils numériques et de communication

Nouvel ANI télétravail

ANI du 26 novembre 2020

- **Repose sur des Bases existantes** : ANI du 19 juillet 2005 et Code du travail (articles 1222-9 à 1222-11)
- **Principe de base : Nécessité de dialogue social**

« Les organisations signataires attirent l'attention des employeurs et des salariés, en dehors de circonstances exceptionnelles ou cas de force majeure le nécessitant, **sur l'importance d'équilibrer le temps de télétravail et le temps de travail sur site, en lien avec les activités et les objectifs de chaque entreprise, notamment pour garantir la préservation du lien social au sein de l'entreprise, la cohésion de la communauté de travail et limiter l'émergence de difficultés organisationnelles.**

ANI du 26 novembre 2020

- Il inclut les 3 formes de travail à distance :
 - Ordinaire
 - Occasionnel
 - Exceptionnel
- Dans le cadre d'un accord collectif, ou d'une charte ou de gré à gré

Qui doit préciser a minima

- Les conditions de passage en télétravail à du non télétravail
- Les modalités d'acceptation par le salarié des conditions
- Les modalités du contrôle du temps de travail
- Les modalités de régulation de la charge de travail
- La détermination des plages horaires de travail
- Les modalités d'accès pour les Travailleurs Handicapés

ANI du 26 novembre 2020

- En cas de circonstances exceptionnelles (point 7) :
 - Intérêt d'avoir anticiper la mise en place du téléT afin d'assurer la continuité d'activité de l'entreprise
- Report du principe de la Jur Prud et Code du T :
 - Les frais engagés par le salarié dans l'exécution de son télé travail sont à la charge de l'employeur
 - Reco de l'ANI : il est souhaitable que le détail des modalités de prise en charge soit un sujet de dialogue social
- AT : rappel de la présomption d'imputabilité qui s'applique
- Accompagnement et formation des collaborateurs et managers

Pour aller plus loin



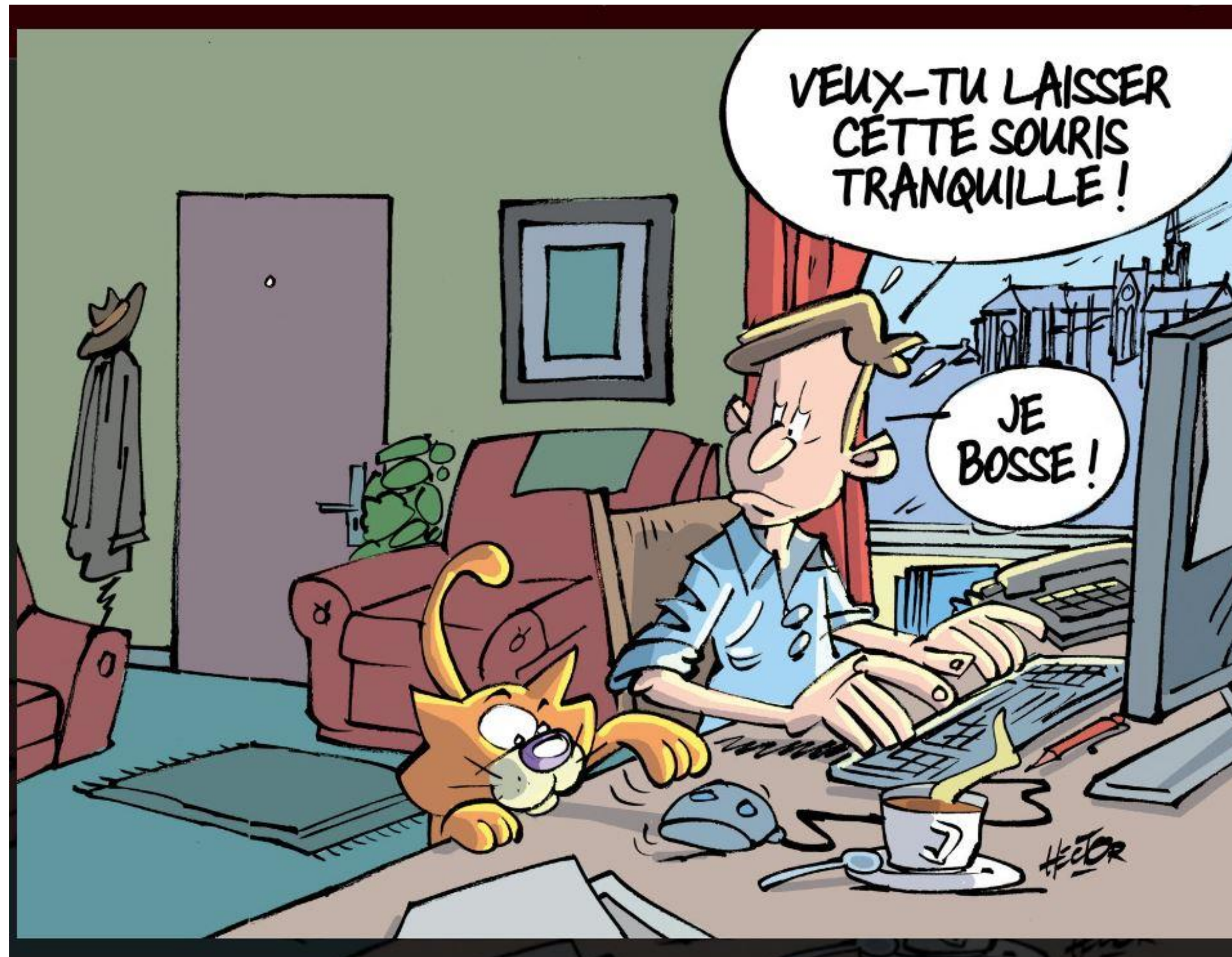
Brochure Le télétravail : quels risques ?
Quelles pistes de prévention
ED 6384

✓ Site WEB de l'INRS

✓ Site web INRS. Dossier Travail sur écran
✓ Desbrosses K. Comportement sédentaire au travail. HST, n° 252, sept 2018.

✓ Desbrosses K. Evaluation du comportement sédentaire au travail. RST, n° 162, Juin 2020.

✓ Focus juridique -Teletravail :quel protection pour les salariés ?
<https://www.inrs.fr/publications/juridique/focus-juridiques/focus-teletravail.html>



Hector BD.com. L'Est Républicain



Je vous remercie pour votre attention



www.inrs.fr

YouTube





Dr Zinka
ROS //

L'étude sur le télétravail
avant la crise sanitaire



Anne
LACOUR //

Les risques physiques
après et pendant le
confinement



Dr Marie-Anne
GAUTIER //

Les risques psychosociaux
pendant et après le
confinement



Questions
//
Réponses

Merci pour
votre attention.



Santé et sécurité au travail

Rechercher sur le site... OK

INRS | Actualités | Démarches de prévention | Risques | Métiers et secteurs d'activité | Services aux entreprises | Publications et outils

COVID-19 ET PRÉVENTION EN ENTREPRISE

SOMMAIRE DU DOSSIER

- Reprise d'activité et prévention en entreprise
- Aspects sanitaires de la reprise d'activité
- Bâtiments : remise en route après le confinement
- Machines : remise en service après le confinement
- Télétravail en situation exceptionnelle
- Travail en horaires décalés, travail de nuit
- Organiser la reprise d'activité en prévenant les risques psychosociaux
- Pandémie : agression et violence envers les salariés

▸ Dossier complet (PDF 2,98 Mo)



Avez-vous des
questions ?



Rechercher



Webinaires

www.ametra06.org

Chaîne Webinaires Ametra06

S'ABONNER

[Retour](#)

Formations

Nous vous proposons des formations en santé au travail pour agir en matière de prévention des risques professionnels.

Formations intra-entreprise

Formations aux
risques à votre

Formations multi-entreprises

Formations et sensibilisations destinées à des groupes de salariés de différentes entreprises.

[EN SAVOIR PLUS](#)

Webinaires

Découvrez nos webinaires dédiés à la santé au travail.

[EN SAVOIR PLUS](#)