



# LA DÉCONNEXION EST UN DROIT !

**Le travail s'arrête à la fin de nos horaires prévus.  
En dehors de ces horaires, le/la salarié-e n'est pas joignable !**

En effet, Il n'y aucune obligation de répondre aux mails, appels, SMS ou messages professionnels en dehors de son temps de travail.

***Recevoir des consignes le soir, le week-end ou pendant les congés n'est pas normal !***

**Répondre sous pression en dehors des horaires crée :**

- ➔ Stress et fatigue
- ➔ Burn-out
- ➔ Heures supplémentaires non payées
- ➔ Confusion entre vie privée et vie professionnelle

Juridiquement, le droit à la déconnexion est inscrit dans le Code du travail (article L2242-17).

**Il vise à garantir :**

- ➔ Le respect du/de la salarié-e
- ➔ Le respect des temps de repos
- ➔ L'équilibre vie professionnelle/vie personnelle
- ➔ La protection de la santé des salarié-e-s
- ➔ La prévention des risques psychosociaux

**En résumé :**

- ▣ Le/la salarié-e n'est pas tenu de répondre en dehors de son temps de travail
- ▣ Le temps de repos est obligatoire
- ▣ Les congés sont faits pour se reposer, pas pour traiter ses mails
- ▣ Toute intervention demandée en dehors des horaires doit être reconnue et rémunérée

**Se déconnecter, ce n'est pas  
refuser de travailler.**

**C'est faire respecter  
nos droits.**

**EN CAS DE PRESSON OU  
DE DOUTE, CONTACTEZ VOS  
REPRÉSENTANT·E·S CGT.  
ENSEMBLE, FAISONS RESPECTER  
NOS DROITS !**