

Les modalités de travail à distance :

quelques conseils aux personnels travaillant en collèges et lycées

En raison de la crise sanitaire, et compte tenu du contexte inédit dans lequel nous travaillons, **les représentants SNES-FSU en CHSCT vous accompagnent et vous proposent quelques suggestions pratiques pour vous prémunir de certains problèmes de santé consécutifs à cette situation de travail particulière en raison du confinement.**

Ces conseils vous accompagneront dans **la mise en œuvre du travail à distance et vous aideront à prévenir principalement les risques psycho sociaux.** Pour les TMS et la fatigue oculaire, voir notre [fiche sur l'organisation de votre espace de travail à domicile.](#)

- ⇒ Nous vous conseillons également de signaler les difficultés que vous pouvez rencontrer et la dégradation de vos conditions de travail en remplissant **le registre de Santé et de Sécurité au Travail (RSST)**. Cette démarche peut être réalisée à distance. [Consultez notre site.](#)
- ⇒ N'hésitez pas à contacter **la section départementale du SNES-FSU** pour poser des questions, signaler des situations compliquées, des pressions du chef d'établissement...

snes78@versailles.snes.edu, snes91@versailles.snes.edu, snes92@versailles.snes.edu,
snes95@versailles.snes.edu

Quelques conseils pratiques

- 1) Si c'est possible dans votre logement, essayez d'aménager **un espace dédié au travail.**
- 2) Si cela vous aide, proposez d'établir quelques règles de vie avec votre famille afin que chacun puisse respecter l'espace d'activité des autres (horaires des repas, des pauses, partage des ordinateurs...).
- 3) Tentez d'organiser votre journée autour :
 - de gestes quotidiens,
 - d'horaires de travail adaptés au contexte familial et personnel,
 - de pauses habituelles.
- 4) **Essayez de cloisonner activité professionnelle et vie privée**, afin d'éviter les journées à rallonge et les horaires atypiques et de protéger votre vie personnelle et familiale...
- 5) Si cela vous aide, n'hésitez pas à définir **un plan de travail en fixant des objectifs réalistes et des échéances à atteindre**, sans vous surcharger.
- 6) Tenez, si cela peut être utile et pertinent pour vous, **un cahier de bord de vos activités.**
- 7) Ne vous surchargez pas de travail, en termes de **corrections ou de contrôle du travail des élèves.** Les modalités pratiques (stockage de la boîte mail, débit ENT...) ne sont pas encore adaptées à ce type de travail.
- 8) Consultez régulièrement votre **boîte mail académique.** C'est le seul moyen officiel de communication avec l'Administration. [Consultez notre article.](#)
- 9) Vous avez un **droit à la déconnexion** : pensez à l'utiliser le soir, le week-end et pendant les vacances !

Quelques pistes pour maintenir le lien avec vos collègues et vos élèves

- 1) Choisissez le mode de communication que vous préférez pour échanger avec vos collègues : par téléphone ou par mail.

Attention : l'utilisation des moyens de communication de type WhatsApp ou Discord n'est pas recommandé notamment pour des échanges professionnels car les règles de sécurité sont insuffisantes. Ce type d'outils peut utilement être utilisé pour « garder du lien social » avec vos collègues.

- 2) Pour être moins isolé, vous avez la possibilité d'organiser des **réunions virtuelles** pour faire le point. Cela peut permettre d'échanger entre collègues d'une même discipline ou même d'organiser des heures d'information syndicale.

Pour aller plus loin

- ❖ lien vers la fiche : [organisation de votre espace de travail à domicile](#)
- ❖ lien vers <http://www.chsct-travail-sante-fsu.fr/>
- ❖ Des stages syndicaux sont organisés chaque année par le SNES et de la FSU sur les questions de santé au travail. N'hésitez pas à vous y inscrire.

Les services et personnes ressources restant à votre écoute

- **La cellule téléphonique d'écoute et de soutien du Rectorat de Versailles** –
Tél : 01.39.23.63.15 – du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.
- **La MGEN** : une équipe de psychologues à distance, dédiée à l'accompagnement de soutien psychologique, assure la prise en charge téléphonique sans rendez-vous au 0805 500 005.
- Le service de la médecine de prévention : ce.medecindespersonnels@ac-versailles.fr
- Les psychologues du travail : psychologuedutravail@ac-versailles.fr
- La section académique SNES-FSU (s3ver@sn.es.edu) et les sections départementales du SNES-FSU : sn.es78@versailles.sn.es.edu, sn.es91@versailles.sn.es.edu, sn.es92@versailles.sn.es.edu, sn.es95@versailles.sn.es.edu

