

## TÉLÉTRAVAIL / ÉQUILIBRE

# Votre équilibre télétravail tient-il vraiment ?

Un auto-diagnostic court pour repérer charge diffuse, disponibilité floue et perte de coupure.

**ACTION** Consulter le point télétravail · Destination : Fiche télétravail / équilibre

## 1. Test rapide

- Je réponds régulièrement hors horaires habituels.
- Les réunions s'enchaînent sans vraie coupure.
- Les urgences ne sont pas distinguées des habitudes.
- Je compense seul une charge devenue invisible.
- Les règles d'équipe varient selon les managers.

## 2. Signaux à surveiller

- Fatigue ou irritabilité en fin de journée.
- Disponibilité permanente attendue implicitement.
- Difficulté à couper sans culpabilité.
- Charge fragmentée par micro-demandes.

## 3. Ce que vous pouvez faire

- Clarifier les règles d'équipe par écrit.
- Identifier les plages de vraie coupure.
- Noter les situations récurrentes.
- Remonter un exemple précis si le cadre devient intenable.

## Formule utile pour cadrer

"Pour mieux organiser la semaine, peut-on clarifier les plages de disponibilité attendues, les urgences réelles et les temps de coupure ?"

## À RETENIR

Ce n'est pas un confort secondaire : c'est une condition d'organisation du travail.