



Association de la fibromyalgie – Région Montérégie

570, boulevard Roland-Therrien, local 220, Longueuil (Québec) J4H 3V9

Tél. : 450 928-1261 / Sans frais : 1 888 928-1261

Info@fibromyalgiemonteregie.ca / www.fibromyalgiemonteregie.ca

Politique de droit à la déconnexion

En vigueur à compter du 1^{er} février 2024

Le droit à la déconnexion, c'est quoi?

Le droit à la déconnexion se définit comme le droit de ne pas communiquer à propos de questions liées au travail, notamment via courriel, appel téléphonique, appel vidéo, texto ou toute autre forme de communication en dehors des heures normales de travail, soit entre 17h00 et 8h00 du lundi au vendredi. La liste des communications liées au travail étant inclusive, et non exhaustive, d'autres types de communications pourraient également être visées.

Au Québec, les entreprises ne sont pas dans l'obligation de se doter d'une politique de droit à la déconnexion. Les employeurs qui souhaitent assurer le bien-être de leurs employés peuvent tout de même mettre en place une politique de leur propre chef.

Pour le bien-être de nos employés

La politique sur le droit à la déconnexion est un principe de droit du travail limitant l'obligation de gérer les communications directement liées au travail en dehors des heures normales de vos fonctions.

La présente politique vise à offrir une meilleure conciliation travail et vie personnelle et ainsi réduire le stress, la charge mentale et les risques d'épuisement professionnel chez nos employés.

Moments de déconnexion :

- Les heures à l'extérieur de votre horaire de travail normal, entre 17h00 et 8h00 du lundi au vendredi;
- Les journées de congé, incluant congés maladie ou parental;
- Les fériés;
- Les pauses-repas;
- Les vacances.



Association de la fibromyalgie – Région Montérégie

570, boulevard Roland-Therrien, local 220, Longueuil (Québec) J4H 3V9

Tél. : 450 928-1261 / Sans frais : 1 888 928-1261

Info@fibromyalgiemonteregie.ca / www.fibromyalgiemonteregie.ca

À qui s'applique notre politique de droit à la déconnexion?

Tous les employés et membres de notre équipe, y compris toute personne qui représente l'entreprise, sont assujettis à la présente politique, et ce, sans égard au rapport hiérarchique. Cette politique s'applique également aux relations entretenues avec toute autre personne dans le cadre du travail (clients, usagers, fournisseurs, etc.).

Quelles sont les exceptions?

Il existe des exceptions qui peuvent avoir lieu et qui pourraient amener un employé à devoir être disponible en dehors des heures normales de travail. Voici quelques exemples non limitatifs :

- Un membre d'une équipe de garde durant un jour de fin de semaine ou un jour férié devra être disponible.
- Un employé lors d'un événement lié à son travail comme une foire commerciale, un salon de l'emploi ou une formation.
- Un gestionnaire qui doit, pour des raisons exceptionnelles, être disponible pour une situation qui a un impact sur le bon fonctionnement de la paie.

Quelles sont les attentes de l'entreprise?

Il est recommandé aux employés de ne pas consulter ou répondre à leurs courriels professionnels, ni de répondre à des appels téléphoniques liés au travail après la fin des heures normales de leurs fonctions. Cette politique est valide peu importe la nature de la communication* ou l'interlocuteur.

Les employés sont fortement encouragés à désactiver les notifications et à activer leur message d'absence, incluant les messages vocaux, en dehors de leurs heures de travail.

**Bien entendu, le droit à la déconnexion ne s'applique pas aux communications entre les collègues qui souhaitent organiser des activités ensemble ou échanger par rapport à des sujets ne concernant pas directement le travail.*

À quoi l'entreprise s'engage-t-elle en situation de non-respect du droit à la déconnexion?

Dans le cas du non-respect de la politique de droit à la déconnexion, il est entendu que les heures travaillées par l'employé ne seront pas rémunérées.



Association de la fibromyalgie – Région Montérégie

570, boulevard Roland-Therrien, local 220, Longueuil (Québec) J4H 3V9

Tél. : 450 928-1261 / Sans frais : 1 888 928-1261

Info@fibromyalgiemonteregie.ca / www.fibromyalgiemonteregie.ca

Bonnes pratiques à adopter

Quelques trucs qui peuvent renforcer les bonnes pratiques de déconnexion pour assurer un équilibre sain entre le travail et la vie personnelle :

1. Demandez à vos collègues immédiats quelles sont leurs préférences d'heures de communication;
2. Désactivez vos notifications des applications de travail lors de votre déconnexion;
3. Questionnez-vous au sujet des destinataires de vos messages :
 1. Est-ce que tous ces gens ont besoin d'être en copie conforme?
4. Utilisez les fonctions de « planification d'envoi » dans vos systèmes de messagerie.

Le bien-être de nos employés nous tient à cœur et nous espérons que cette politique de droit à la déconnexion permettra d'améliorer la qualité de vie de notre équipe.

Pour toute question, n'hésitez pas à entrer en contact avec Dominique Beaulieu, présidente du Conseil d'administration.

Dominique Beaulieu (au nom des administrateurs du CA)
Présidente du Conseil d'administration
Le 26 janvier 2024