

# Le droit à la déconnexion

## Description

---

L'hyper-connexion et la surcharge cognitive sont devenues des enjeux majeurs, notamment en contexte de télétravail. Entre disponibilité permanente, surcharge mentale et pression numérique, préserver sa santé et celle de ses équipes est essentiel. Cette formation vous aide à mieux comprendre les impacts de la sur-connexion et à mettre en place des pratiques de déconnexion adaptées et efficaces.

## Informations pratiques

---

<b>Durée</b>	1 jour (présentiel)
<b>Modalités</b>	Présentiel, Intra-entreprise
<b>Public cible</b>	Tout collaborateur
<b>Tarifs</b>	1500€ HT - Présentiel

## Objectifs

---

- Comprendre les fondements légaux du droit à la déconnexion
- Identifier les risques liés à l'hyper-connexion pour la santé et le bien-être au travail
- Reconnaître la surcharge cognitive et ses conséquences
- S'approprier les engagements et recommandations de la charte du droit à la déconnexion
- Analyser ses pratiques de connexion et leurs impacts sur soi et les autres



Les ingénieurs de la connaissance

17/04/2026

## Programme détaillé

---

### Le cadre légal et les enjeux du droit à la déconnexion

- Définition et obligations légales
- Les risques de l'hyper-connexion : fatigue, troubles cognitifs, déséquilibre vie pro/vie perso
- Les spécificités du télétravail et leurs impacts sur la connexion
- Présentation de la charte ANRU sur le droit à la déconnexion

### Comprendre la surcharge cognitive

- Fonctionnement du cerveau face à l'hyper-sollicitation
- Les conséquences sur la santé, la concentration et la performance
- Identifier les signaux d'alerte de la surcharge mentale

### Pratiques individuelles et collectives de connexion

- Auto-évaluation de ses pratiques de connexion
- Les impacts croisés : influence des pratiques individuelles sur les autres et inversement
- Les bonnes pratiques : limiter les irritants, identifier les angles morts
- Établir des règles partagées et adaptées à l'équipe

### Techniques et outils pour se préserver

- Techniques simples de déconnexion physique et mentale
- Organisation du temps et des priorités
- Soutenir collectivement le droit à la déconnexion



Les ingénieurs de la connaissance

17/04/2026

## **Approche pédagogique**

---

- Autodiagnostic
- Apports ciblés
- Echanges entre pairs et analyse de situations vécues
- Cas pratiques
- Élaboration d'un plan d'actions personnel de progression

## **Modalités d'évaluation**

---

- Recueil d'attentes et analyse des besoins (avant la formation)
- Observation et évaluation des cas pratiques

## **Accessibilité**

---

Nous nous engageons à rendre cette formation accessible, avec des supports adaptés et des aménagements possibles selon les besoins de chaque participant.



Les ingénieurs de la connaissance

17/04/2026