



Partez-vous en « Tracances » ?

Vous avez pris une bonne résolution, vous n'ouvrirez pas votre PC pendant les congés ? Quelle bonne nouvelle ! ... à moins que le téléphone pro avec sa messagerie Microsoft Exchange accessible 24h/24 ne finisse par vous faire craquer. La tentation est parfois irrésistible, mais est-ce une bonne idée ?



Au moment de prendre des vacances bien méritées, et que votre PC insiste pour vous accompagner...

Du stress avant de quitter le bureau pour partir en congés

Nous l'avons tous vécu, cette période haletante qui précède les vacances. On se dit alors que le chemin est encore bien long avant de n'avoir plus qu'à programmer son message d'absence. On prend alors des décisions de dernière minute, on envoie quelques mails avec des consignes ou des recommandations, on passe une dernière commande, on fait une to do list aux collègues... Et s'il reste 2 ou 3 petites choses pas tout à fait réglées malgré notre anticipation, il faut bien partir, l'heure a sonné ! Ce n'est pas grave se dit-on, je vais gérer pendant mes « tracances » ...

Quelques courriels par ci, un coup de fil ou deux par là...

Une fois en congés, certains tombent malades dès les premiers jours (un grand classique selon les médecins), d'autres sont rapidement tentés de jeter un œil à leur messagerie. Après tout, ça ne peut pas faire de mal, et puis surtout, ça évitera d'avoir une boîte de réception complètement saturée au retour, non ?

Nous avons tous de bonnes raisons pour ne pas déconnecter complètement, mais avons-nous conscience qu'on risque de passer à côté d'autre chose en agissant de la sorte ?

Les « tracances » gagnent du terrain

Vous l'avez compris, les tracances, ce ne sont pas des îles paradisiaques pour se la couler douce. Il s'agit d'un néologisme qui combine les mots « (télé)travail » et « vacances », qui décrit la pratique de travailler à distance pendant ses périodes de congés ou de vacances, que la moitié des salariés applique en

France ! Il faut dire qu'au fil du temps, du développement du télétravail, les frontières se sont brouillées entre sphères privée et professionnelle.

Les tracances offrent en apparence une flexibilité aux salariés qui souhaitent concilier leurs obligations professionnelles avec le désir de prendre des vacances. Cela peut être motivé par différentes raisons, comme la volonté de rester connecté avec le travail, de gérer des projets urgents ou de maintenir une productivité constante. Pour certains, les tracances ressemblent à une façon de combiner le plaisir et la détente des vacances avec les responsabilités professionnelles.

Une organisation non optimale du travail (effectifs insuffisants, compétences non satisfaites, culture du non-dit, ...) rend aussi dans certains cas cette pratique incontournable.



Des risques pour la santé

Cependant, il est important de noter que les tracances peuvent avoir des implications sur la santé et le bien-être des personnes concernées. Il est essentiel d'établir des limites claires et de s'accorder des moments de repos pour éviter l'épuisement professionnel et préserver un équilibre sain entre travail et vie personnelle. La déconnexion – un droit légal, rappelé dans les accords « NMT » à RTE – et les temps de récupération se posent en sujet majeur pour éviter tout travail en débordement susceptible de mener à des situations de burn-out. Avant ces extrêmes, il y a aussi la culpabilisation de l'entourage ou qu'on s'inflige à soi-même. Se sentir incapable, à la fois d'effectuer son travail correctement et d'être au rendez-vous des vacances la tête 100 % sereine avec sa famille ou ses amis, n'est pas de nature à encourager la détente !

Alors que faire ?

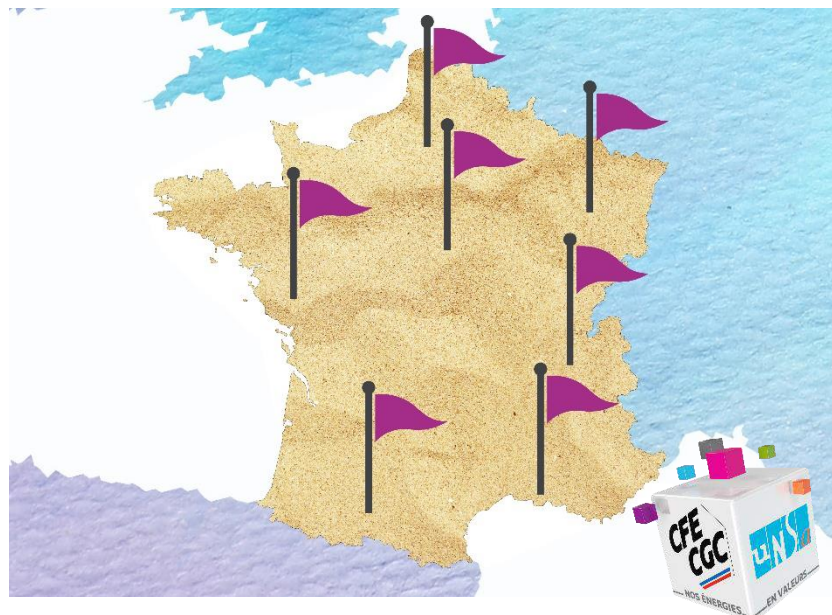
Soyez déjà sensibilisés au fait qu'une déconnexion complète apporte de multiples bienfaits ! Et dites-vous aussi que le fait de lire ses mails « même rapidement » peut entraîner une difficulté à se déconnecter complètement, ce qui peut nuire à la relaxation et à la recharge mentale. Les impacts ne sont pas si négligeables...

L'employeur joue un rôle clé dans la gestion des tracances. Le management doit encourager une culture de respect des temps de congé et soutenir les salariés dans la prise de vacances non-travaillées ! Une bonne communication et des attentes claires peuvent contribuer à prévenir le phénomène des tracances excessives et favoriser une meilleure conciliation entre travail et vie personnelle.

Pour ceux qui pensent ne pas avoir le choix, nous vous encourageons à analyser au retour de congés votre situation avec le maximum d'objectivité :

- Pourquoi mon travail ne serait-il pas compatible avec une absence estivale ?
- Quelles activités ont réellement nécessité une intervention urgente pendant mon absence ? Quels étaient les risques pour moi, pour mes collègues, pour mon entreprise, si je les avais renvoyées à mon retour ?
- Que puis-je proposer pour éviter que cela ne se reproduise ?

Autant de questions à explorer avec votre manager ... à condition qu'il accepte d'en parler, et qu'il ne soit pas lui-même confronté aux mêmes difficultés que vous !



Dans tous les cas, parlez-en. Vos interlocuteurs de l'Alliance CFE UNSA Energies sont là pour vous écouter et vous aider, même pendant les congés il y a quelqu'un !

