

**Question : est-ce normal de recevoir des messages professionnels en dehors des horaires de travail ?**

- Dans le domaine de la recherche, il est courant de réfléchir en dehors des heures de bureau et d'avoir une grande flexibilité dans les horaires de travail. Travailler avec des collaborateurs à l'étranger peut également entraîner des décalages horaires, rendant les heures de travail moins strictes que dans d'autres secteurs.
- Certaines personnes préfèrent travailler à des heures atypiques, envoyant des messages très tôt ou tard. Ce n'est pas problématique tant que l'expéditeur comprend que le destinataire n'est pas tenu de répondre avant les heures de bureau. Il est recommandé d'ajouter une note indiquant qu'une réponse immédiate n'est pas attendue.
- Pour ceux qui trouvent le fait de recevoir des notifications stressant, plusieurs solutions existent : 1) demander à l'expéditeur d'éviter d'envoyer des messages en dehors des heures de bureau, et 2) programmer l'envoi des messages à des heures appropriées.
- Les échanges professionnels se font principalement par mail, ce qui facilite la déconnexion en fermant l'ordinateur. Les SMS, cependant, peuvent être plus intrusifs car les téléphones sont souvent gardés à portée de main. Informer l'interlocuteur que les messages par téléphone ne sont pas souhaités en dehors des heures de travail est conseillé.
- Dans des cas particuliers, comme les missions de recherche ou les urgences, des messages en dehors des horaires peuvent être nécessaires mais doivent rester limités pour éviter une surcharge mentale.
- En conclusion : recevoir des messages en dehors des heures de travail n'est pas anormal en soi, mais **il n'est pas obligatoire de les consulter ou d'y répondre**. Si ces messages causent du stress, il est important de discuter avec l'expéditeur pour éviter ces horaires ou programmer les envois.

Au-delà de l'échange durant la réunion Funevol, nous proposons également la possibilité de **désactiver les notifications** après les heures de bureau, que ce soit sur la messagerie électronique comme sur le téléphone personnel.

De plus, en France, la loi Travail inclut le « **droit à la déconnexion** », permettant de ne pas répondre pendant 11 heures de repos entre deux journées de travail. Chaque personne doit pouvoir ne pas consulter ni répondre à ses mails en dehors de la plage horaire générale des bureaux, souvent située entre **8h et 19h**.

**Question: is it normal to receive professional messages outside working hours?**

- In the research field, it is common to think outside office hours and to have great flexibility in effective working time. Working with colleagues abroad can also mean time differences, making working hours less strict than in other sectors.
- Some people prefer to work at atypical hours, sending messages very early or late. This is not a problem as long as the sender understands that the recipient does not have to reply before office hours. It is advisable to add a note indicating that an immediate response is not expected.
- For those who find receiving notifications stressful, there are several solutions: 1) ask the sender to avoid sending messages outside office hours and 2) schedule messages to be sent at appropriate times.
- Professional exchanges are mainly carried out by e-mail, which makes it easier to disconnect by closing the computer. SMS messages, however, can be more intrusive

because phones are often kept close to hand. It is advisable to inform the person you are speaking to that telephone messages are not wanted outside working hours.

- In special cases, such as research assignments or emergencies, out-of-hours messages may be necessary but should be kept to a minimum to avoid mental overload.
- In conclusion: receiving messages outside working hours is not abnormal in itself, but **it is not mandatory to consult or reply to them**. If these messages cause stress, it is important to discuss with the sender the possibility of avoiding these times or scheduling the messages.

In addition to the exchange during the Funevol meeting, we also suggest the possibility of **deactivating notifications** after office hours, whether on e-mail or on the personal telephone.

Furthermore, in France, the Labour Law includes the "**right to disconnect**", allowing people not to respond during the 11 hours of rest between two working days. Everyone must be able to avoid checking or replying to their e-mails outside the general office working hours, often between **8am and 7pm**.