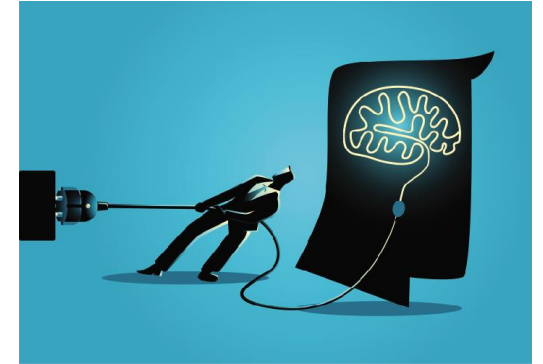




L'ART DE LA DÉCONNEXION

Comment ne pas « rapporter du travail à la maison » lorsque nous travaillons justement de la maison? Quelques pistes afin d'améliorer son expérience.



Un des risques du télétravail (Techno compétence, 2020)

est le risque de conflit entre la vie privée et la vie professionnelle. En effet, certaines personnes ont de la difficulté à mettre une limite claire. Les personnes qui font du télétravail ont aussi tendance à travailler plus d'heures et à rester disponibles en dehors des heures de bureau.

Étude sur la connectivité 24/7 (Becker et al., 2018)

Une étude de l'Université Virginia Tech montre que le simple fait qu'une personne soit joignable augmente son niveau de stress et affecte négativement le bien-être de ses proches. En effet, même si aucun message n'est reçu ou envoyé, la possibilité de répondre à un courriel hors des heures de travail cause de l'anxiété.

Des solutions? (APSSAP, 2020)

- Fermez votre ordinateur à l'heure prévue.
- Communiquez votre horaire de travail et vos plages de déconnexion à votre entourage personnel et professionnel.
- Retirez les notifications en dehors des heures de travail.
- Ajoutez une phrase semblable à celle-ci à votre signature électronique : « Je prendrai connaissance de mes courriels pendant les heures normales de bureau et y répondrai dans un délai de xx à xx heures ».
- Ayez un rituel de début et de fin de journée. Par exemple, se préparer comme si vous alliez au bureau le matin et aller prendre une marche à la fin de la journée.

LA FATIGUE ZOOM – L'AVEZ-VOUS DÉJÀ RESENTIE?

Quelques hypothèses (L'Actualité, 2020)

1. Notre cerveau n'a pas l'habitude d'être en interaction avec les autres à travers un écran. Malgré sa capacité d'adaptation, on parle ici de milliers d'années de conditionnement. C'est encore très exigeant pour le cerveau.

2. Notre cerveau a aussi l'habitude de se fier au langage corporel pour saisir rapidement une situation. Comme la visioconférence ne permet pas de voir tous ces détails, on doit se concentrer presque uniquement sur le discours et en interpréter chaque mot. Cela est très prenant sur le plan cognitif.

3. La caméra sur le visage contribue aussi probablement à la fatigue. Le cerveau est attiré par les yeux en raison de la charge d'information qu'ils contiennent. Dans la vie de tous les jours, on ne fixe jamais quelqu'un longtemps, car c'est trop exigeant sur le plan de l'attention. Ce phénomène est plus marqué lors des rencontres de groupe où le cerveau tente de tout interpréter.

4. Il est aussi étrange pour le cerveau de voir sa propre image en train de parler dans le coin de l'écran. Cela perturbe la concentration.

5. Il y a aussi le manque de rétroaction qui peut être épuisant lorsque nous faisons une présentation devant beaucoup de personnes.

6. Finalement, il y a l'immobilité qui contribuerait à la fatigue. Le corps n'est pas fait pour être immobile et la visioconférence fait en sorte que nous sommes statiques pendant des heures.

Des solutions? (L'actualité, 2020)

- ✓ Utiliser parfois le téléphone pour pouvoir marcher pendant la discussion et prendre congé des stimulus visuels.
- ✓ Fermer toutes les autres applications sur son ordinateur pour éviter la surstimulation du cerveau.
- ✓ Fermer votre caméra de temps en temps tout en restant à l'écoute (avec la permission de votre interlocuteur).