

LE CISSS DES LAURENTIDES

complice de votre santé

CONFÉRENCE VIRTUELLE : RÉDUIRE LE STRESS NUMÉRIQUE

*Conférence offerte dans le cadre du
mois de la santé psychologique 2024
Le 28 mai 2024*



Par Vicky Larouche
Agente de gestion du personnel

Objectifs

- Être familier avec les concepts de l'hyper connexion et de la déconnexion.
- Faire des liens entre l'hyper connexion et le stress au travail.
- Comprendre et identifier les facteurs de risque.
- Saisir les conséquences de l'hyper connexion.
- Comprendre les actions préventives et utiliser des astuces de déconnexion.

Mise en contexte

Dans les deux dernières années, le monde du travail a grandement évolué.

Ces changements ont eu pour conséquence d'effriter les barrières entre le travail et la vie personnelle de par l'utilisation d'outils de communications à distance.

En effet, la semaine de travail a augmenté d'environ 3.3 heures et le temps passé en rencontre a augmenté de 48 minutes.



Qu'est-ce que la "nomophobie" ?

Se dit de quelqu'un qui ne peut se passer de son téléphone portable et éprouve une peur excessive à l'idée d'en être séparé ou de ne pouvoir s'en servir *



D'après plusieurs études, près de 70% de la population serait nomophobe.

Quelques statistiques

Un adulte ouvre son téléphone cellulaire en moyenne toutes les 9 minutes.

50% des travailleurs disent ressentir (fortement, assez ou un peu) une pression pour rester connectés.

54% des salariés n'arrivent pas à décrocher durant leurs congés.

La mauvaise utilisation des outils numériques occasionne des conséquences négatives sur la productivité des équipes, dont 28% de distractions numériques sont considérées comme une perte de temps au cours d'une journée de travail.

95% affirment dormir dans la même pièce que leur téléphone.

Environ 8 personnes sur 10 ont leur téléphone en tout temps à portée de main.

*77% prennent leur téléphone dans un délai de 15 minutes au réveil.**

Activité de prise de conscience

1. Combien d'heures par jour passez-vous devant l'écran dans le contexte de votre travail ?
2. Combien d'heures par jour passez-vous sur votre téléphone ?
 - Android : Paramètres /Bien-être numérique
 - iPhone: Réglages/Temps d'écran
3. Combien d'heures par jour passez-vous sur votre tablette, votre ordinateur personnel, votre télévision ou autres écrans ?
4. À quand remonte votre dernière déconnexion numérique de 24h ?

Temps d'écran

Selon vous, à partir de combien d'heures par jour un temps d'écran peut être associé à un risque de détresse psychologique ?

Plus de 4 heures par jour de temps d'écran par loisir est associé à un risque plus élevé de détresse psychologique, à une moins bonne santé physique, à des problèmes de sommeil et à une plus grande insatisfaction dans plusieurs sphères de la vie (relations, finances, etc.).



Déconnexion

Ne pas être connecté aux outils de communication (numériques) professionnels et ne pas être rejoint en dehors des heures de travail et des périodes de congé en vue d'assurer le respect des temps de repos et de congé et la conciliation de la vie personnelle et familiale.*



Hyperconnexion

Être en contact permanent avec son environnement professionnel et ne pas parvenir à dissocier le temps personnel du temps de travail.*



L'hyper connexion et le stress au travail

L'hyper connexion peut générer une crainte de manquer quelque chose d'important lors des temps de pause, de repas et de repos.

Voici quelques exemples de stress au travail :

- Impression d'être submergé d'informations;
- Sentiment d'un besoin de répondre immédiatement aux courriels reçus;
- Pression pour tenir le rythme de tout lire et assimiler;
- Fatigue virtuelle;
- Manque de concentration lié à l'entrée de notifications.

***70 % des courriels sont
ouverts dans les 6 secondes
suivant leur réception.***

Facteurs de risque de l'hyper connexion

Divers facteurs, autant au niveau personnel qu'organisationnel, prédisposent à l'hyper connexion et ont des impacts importants et dommageables pour les individus et pour le CISSS.

Ces facteurs de risque peuvent se retrouver dans quatre (4) principales catégories



La technologie : dont les notifications, les appels, les textos, etc.



L'environnement : le poste de travail, les personnes autour de soi, etc.



Le comportement : nos choix et nos actions



Les pensées : l'égarément des pensées

Outils : Quels sont vos facteurs de risque ?



Conséquences de l'hyper connexion

Les conséquences personnelles

Physiques

- Troubles musculo-squelettiques
- Obésité, hypertension, maladies cardiaques
- Troubles du sommeil

Psychologiques

- Stress, fatigue mentale, anxiété et détresse psychologique
- Culpabilité, irritabilité
- Sentiment de vide
- Trouble de mémoire et de concentration, altération de la capacité d'analyse

Sociales

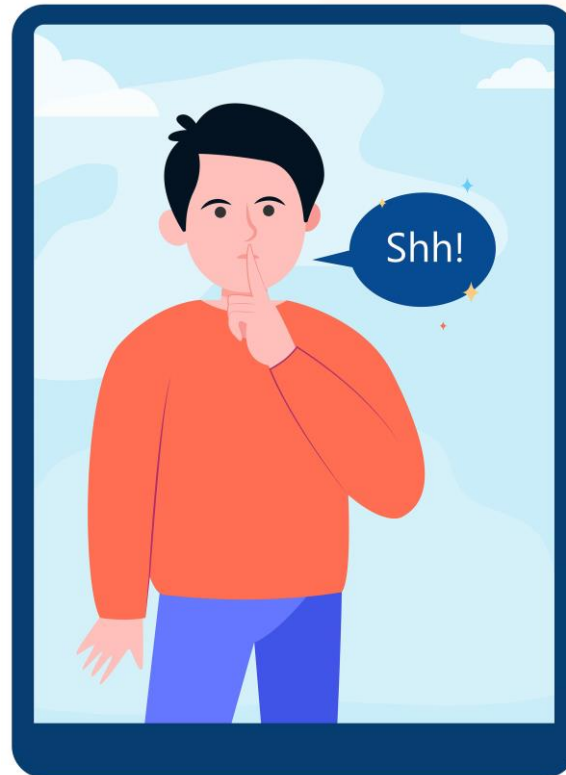
- Moins de temps consacré aux relations interpersonnelles
- Tensions familiales
- Isolement

Conséquences de l'hyper connexion

Les conséquences organisationnelles

- Mauvais climat de travail
- Culture d'hyper performance
- Manque de cohésion
- Baisse de la productivité
- Déresponsabilisation
- Mauvaise image de marque : impactant l'attraction
- Une diminution de taux de rétention
- Absentéisme

Activité de réflexion



TRUCS ET ASTUCES



Chaque jour, en moyenne, on fait défiler (scroll) l'équivalent de combien d'étages?



1. Durant l'horaire ou le quart de travail régulier

- Éviter de travailler et de consulter les outils de communication (pause/repas)
- Modifier les notifications (sur ordinateur et cellulaire)
- Désactiver la fenêtre contextuelle d'alerte de nouveaux messages courriel et les effets sonores
- Modifier votre statut dans Microsoft/Facebook
- Diminuer le temps de rencontres Teams
- Gérer vos notifications sur votre téléphone professionnel

**ASTUCE : Questionner son entourage par rapport à ses comportements et attitudes pour avoir de possibles reflets que nous ne réalisons peut-être pas.
Exemple : L'irritabilité peut être un symptôme d'hyper connexion.**

2. À la fin de la journée ou du quart du travail

- Séparer votre téléphone personnel et professionnel (si applicable)
- Changer de vêtements
- Ranger son matériel professionnel
- Fermer la porte de votre bureau
- Respecter l'agenda standard de vos collègues
- Faire du sport, prendre soin de soi, partager un bon moment avec ses proches, lire, méditer, etc.

3. Lors des congés et des vacances

Préparer son absence à l'avance :

- Indiquer ses vacances à l'avance dans son horaire
- Réserver une plage de travail personnel pour la première journée du retour
- Préparer un message d'absence automatique
- Fermer le cellulaire professionnel et les notifications
- Faites une pause numérique en utilisant le mode avion

4. Dans votre vie personnelle

- Gérer les notifications
- Utiliser le minuteur des applications
- Utiliser des outils d'aide à la déconnexion
- Effectuer le défi 24 h de déconnexion
- Faire le "ménage" de vos applications et oser se désabonner
- Ranger vos appareils
- Tirer des bilans régulièrement
- Fermer vos écrans 2 heures avant le sommeil
- Laisser votre téléphone hors de votre chambre à coucher

Solution extrême: Optez pour la "digital detox" ou la désintoxication numérique

LE CISSS DES LAURENTIDES
complice de votre santé

QUESTIONS ET COMMENTAIRES ?

Procédures de déconnexion des outils technologiques

Teams :

1. [Gérer les notifications dans Microsoft Teams \(et les désactiver pendant les réunions et les appels ou pour des conversations spécifiques\)](#)
2. [Modifier votre statut dans Microsoft Teams](#) (Vous pouvez définir la durée de ce statut.)
3. [Planifier un statut d'absence du bureau dans Microsoft Teams](#)

Outlook :

1. [Retarder ou planifier l'envoi de courriers électroniques](#) (version Outlook lourde)
2. [Planifier l'envoi de messages sur le web à une date ultérieure](#)
3. [Activer ou désactiver les effets sonores dans Outlook](#) (nouveaux messages, calendrier, tâches, rappels d'indicateurs, alertes diverses et modification du volume du son)
4. [Activer ou désactiver la fenêtre contextuelle d'alerte de nouveau message](#) (Outlook)
5. [Comment activer ou désactiver les notifications push et les sons](#) (Outlook pour Android ou iOS)
6. [Gérer les notifications dans Outlook mobile](#)

Procédures de déconnexion des outils technologiques

Appareil Androïde :

- https://www.android.com/intl/fr_fr/digital-wellbeing/#relaxing-when-want-to-unplug

Appareil iPhone:

- <https://support.apple.com/fr-ca/guide/iphone/iphbfa595995/ios>
- <https://support.apple.com/fr-ca/guide/iphone/iph7c3d96bab/ios#:~:text=Pour%20d%C3%A9sactiver%20les%20notifications%20de,iphone%20pour%20%C3%A9viter%20les%20interruptions.>

Application :

- SPACE – En finir avec l’addict :
https://play.google.com/store/apps/details?id=mrigapps.andriod.breakfree.deux&hl=fr_CA&gl=US
- Forest – Restez Concentré:
<https://apps.apple.com/fr/app/forest-restez-concentr%C3%A9/id866450515>
https://play.google.com/store/apps/details?id=cc.forestapp&hl=fr_CA&gl=US
- Freedom | Block Distractions
<https://play.google.com/store/apps/details?id=to.freedom.android2&hl=fr&gl=US>
<https://apps.apple.com/us/app/freedom-screen-time-control/id1269788228?ls=1>

Références

Sites internet :

- <https://www.hbrfrance.fr/chroniques-experts/2018/08/21387-pour-controler-votre-vie-controler-ce-a-quoi-vous-pretez-attention/>
- <https://synapses-lamap.org/2019/06/12/peut-on-faire-attention-a-plusieurs-choses-a-la-fois/>
- <https://vivalaoffline.com/la-nomophobie-probleme-de-notre-ere/>
- <https://www.slate.fr/lien/50349/sante-nomophobie-addiction-portable-mobile>
- CRHA, infographie, "Droit à la déconnexion" :
[file:///C:/Users/heam9000/Downloads/Infographie-Droit-a-la-deconnexion%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/heam9000/Downloads/Infographie-Droit-a-la-deconnexion%20(1).pdf)
- [Définitions : nomophobe - Dictionnaire de français Larousse](#)
- [Hyperconnectivité et écrans: ce qu'il faut savoir | PAUSE \(pausetonecran.com\)](#)
- <https://vitrinelinguistique.oqlf.gouv.qc.ca/fiche-gdt/fiche/26557053/hyperconnectivite#:~:text=D%C3%A9finition,gr%C3%A2ce%20aux%20appareils%20mobiles%20connect%C3%A9s.>
- <https://pratiquesrh.com/article/hyperconnectivite-quand-la-deconnexion-sinvite-au-travail>