



L'HYPERCONNEXION

Le numérique a envahi le monde de l'entreprise, une accélération qui a modifié notre organisation de travail, en bousculant notre équilibre vie privée et vie professionnelle.



C'EST QUOI L'HYPERCONNEXION ?

Elle se définit comme une connexion excessive aux technologies de la communication et de l'information. Sentiment d'urgence, surcharge d'informations et une sur sollicitation de courriels, de notifications, de sms...quasiment en continu.

En contexte professionnel, elle se traduit par une sollicitation des salariés en dehors des heures de travail et par un envahissement sur leur vie privée.



CONSÉQUENCES D'UNE HYPER-CONNEXION

SUR LA SANTÉ MENTALE :

- Etat de stress, d'anxiété, la crainte de manquer une information
- Fatigue, épuisement, surcharge mentale
- Etat dépressif, burnout
- Comportement addictif (tabac, alcool, drogues, médicaments...)
- Hyperactivité
- Comportement dangereux (le téléphone en conduisant)

LE SAVIEZ-VOUS ?

La France est le premier pays au monde à avoir inscrit le droit à la déconnexion dans la loi, dès 2017.

Le concept de déconnexion vous garantit le droit de ne pas être constamment joignable par votre employeur ou vos collègues en dehors de vos heures de travail. Un sujet particulièrement mis en avant avec l'avènement du télétravail.

DANS QUEL BUT ?

- Faire respecter les horaires de travail
- Garantir le temps de repos et de congés
- Réguler la charge de travail
- Préserver la santé physique et mentale
- Maitriser la frontière entre la sphère personnelle et la sphère professionnelle
- Améliorer la qualité de vie au travail (QVT)

SUR LA SANTÉ PHYSIQUE :

- Troubles du sommeil par l'exposition à la lumière bleue
- Maladie cardio-vasculaire (HTA ,AVC...)
- Surpoids, obésité induit par la sédentarité
- Troubles musculo-squelettiques (épaules, cou, dos, poignet)
- Troubles digestifs (perte d'appétit, déséquilibre alimentaire...)
- Signes dermatologiques (eczéma, psoriasis)
- Problèmes ophtalmiques, fatigue visuelle, picotements, rougeurs et brulure des yeux...

SUR LA VIE SOCIALE ET FAMILIALE :

- Coupure relationnelle avec les proches (amis, famille, collègues)
- Arrêt des activités de loisirs et sportives...
- Incompréhension familiale créant des discordes (vie de famille, de couple)

SUR LA QUALITÉ DU TRAVAIL :

- Diminution de la concentration et de l'attention
- Diminution de l'efficacité et de la productivité

BÉNÉFICES D'UN BONNE DÉCONNEXION :

- Un salarié plus motivé, épanoui et plus serein.
- Une meilleure qualité de vie au travail (QVT).
- Une meilleure santé mentale et physique en évitant des complications de santé notamment celles liées aux risques psychosociaux.
- Un temps de travail mieux apprécié.



- De meilleurs échanges avec les collègues.
- Une plus grande efficacité dans l'exécution des tâches.
- Une vie privée et/ou familiale de qualité.
- Moins de stress, moins de fatigue.

«7 français sur 10 seraient incapables de se passer d'objets connectés »

(Résultats 2021 du baromètre de la fondation APRIL)



GARDER L'EQUILIBRE VIE PRO / VIE PRIVÉE : MODE D'EMPLOI !

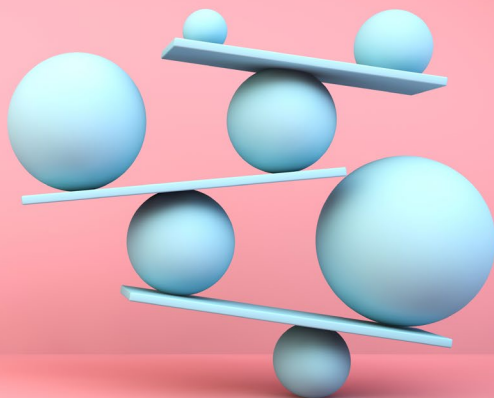
Appliquez le droit à la déconnexion en vous intéressant à ce qui est mis en place par l'employeur.

AU TRAVAIL :

- Privilégiez les échanges verbaux.
- **Au quotidien**, planifiez-vous un temps pour consulter votre messagerie.
- A votre retour de congés : prévoyez-vous également un temps pour consulter vos messages.
- Planifiez vos horaires pour être joignable afin de ne pas être sollicité en dehors.
- **Faites régulièrement des pauses visuelles en détachant vos yeux des écrans.**
- Au volant (ex : les commerciaux), ne répondez pas aux appels, précisez à votre employeur quand vous êtes joignables.
- Identifiez les différences entre votre travail à réaliser au quotidien et le travail demandé.
- **Ne déjeunez pas devant votre ordinateur.**
- Profitez de la pause déjeuner pour sortir du lieu de travail et vous aérer.

UNE FOIS LE TRAVAIL TERMINÉ :

- Déconnectez-vous de votre messagerie professionnelle ou autres outils de communication interne à l'entreprise afin de ressentir une vraie rupture entre votre travail et votre temps libre.
- Mettez vos outils numériques hors de votre champ de vision pour moins y penser et ne pas être tenté de les utiliser.
- En cas d'absences, n'oubliez pas la messagerie automatique des congés en incluant le collègue relais.
- Coupez les notifications, désactivez toutes les messageries et applications en lien avec le travail **les jours non travaillés**
- Eteignez vos écrans **1 h à 1h30** avant de dormir.
- Gardez en mémoire que la plupart des tâches que vous n'avez pas terminées pourront l'être le lendemain.
- Prévoyez du temps pour : voir des amis, de la famille, faire des sorties culturelles, des loisirs, du sport, vous détendre, vous reposer, vous relaxer (yoga, sophrologie, méditation ...), ou tout simplement ne rien faire.



HYPERCONNEXION : FAITES LE TEST !

Inspiré du test réalisé lors de la semaine du numérique en octobre 2022

	OUI	NON
Consultez-vous immédiatement votre téléphone quand vous recevez une notification ou un mail ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eprouvez-vous le besoin immédiat de répondre à un mail privé ou professionnel ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si vous êtes dans une file d'attente, consultez-vous votre téléphone pour vous avancer dans votre travail ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consultez-vous vos mails professionnels pendant vos congés ou en dehors de vos heures de travail ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cela vous est-il arrivé plus d'une fois d'être en retard parce que vous consultiez votre téléphone ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous arrive-t-il d'être régulièrement sur écran pour des raisons professionnelles avant de vous coucher ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lors de votre pause repas, gardez-vous votre téléphone ou PC près de vous afin de poursuivre votre travail ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous arrive-t-il de consulter votre téléphone même si quelqu'un vous parle ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

VOUS AVEZ AU MOINS 4 «OUI» ?

- Revoyez vos habitudes dans l'usage des outils numériques et l'organisation de votre travail afin de préserver votre santé. (Cf. les conséquences d'une hyperconnexion et comment la prévenir pour garder l'équilibre vie pro/ vie privée).
- N'hésitez pas à évoquer le sujet lors de votre rendez-vous en santé au travail auprès d'un médecin, d'un infirmier.