



Atelier

28/04/23

Sensibiliser au droit à la déconnexion

Céline Faidherbe

De quoi parle-t-on?

La loi évoque les formations et actions de sensibilisation à destination des **travailleurs** et des **supérieurs** quant à l'utilisation raisonnée des outils numériques et aux risques liés à une connexion excessive.

Il s'agit du droit à ne pas être joignable en dehors des heures de travail.

Droit à la déconnexion : que vise-t-on ?

L'hyperconnectivité est définie comme la capacité à ne pas se détacher de son activité professionnelle en dehors des temps de travail.

Connexion et surcharge mentale

Charge mentale = phénomène normal du cerveau
(temps qu'il faut au cerveau pour stocker et traiter
une information à un instant T)

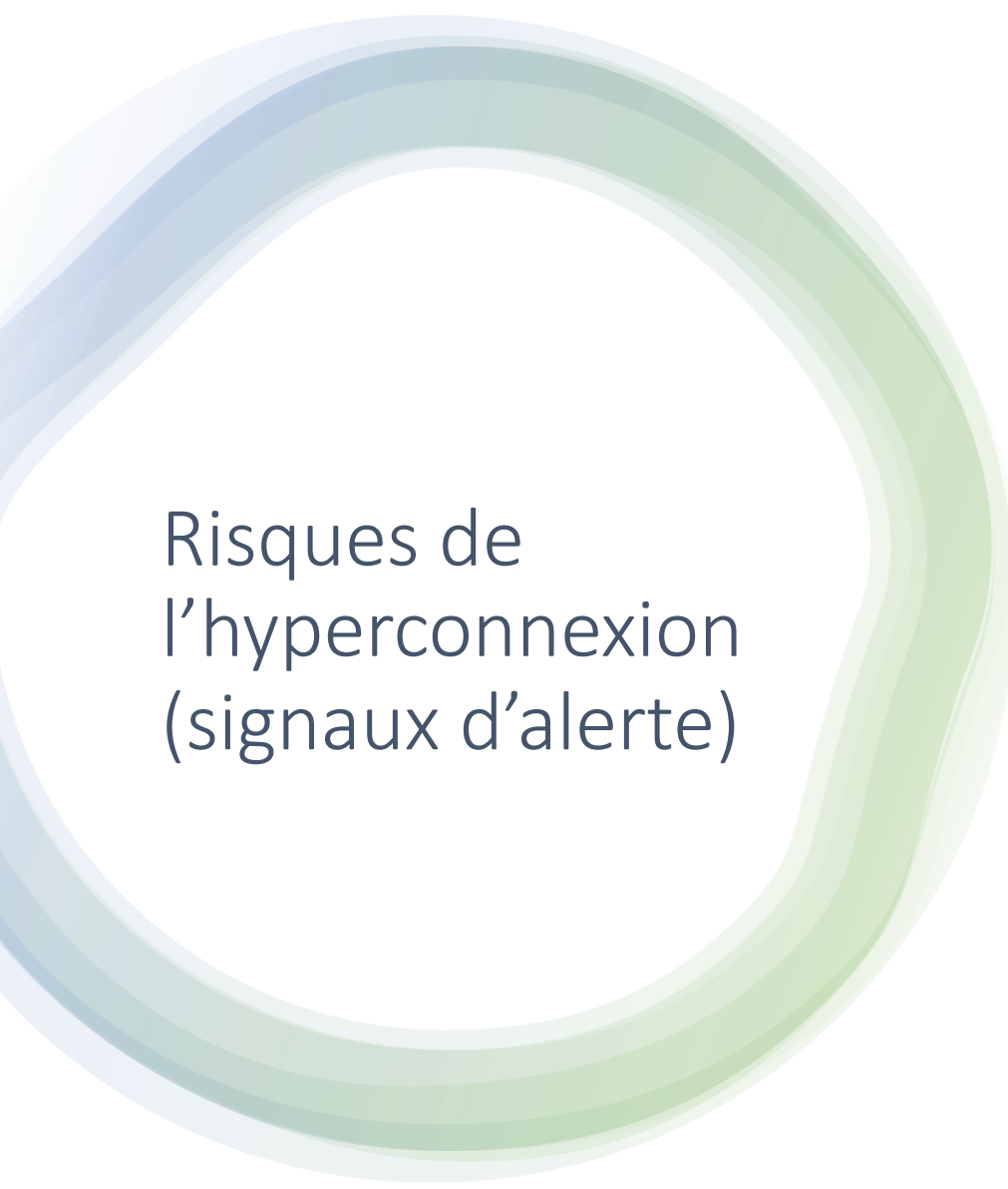
Surcharge mentale (traiter un trop grand nombre
d'informations à un instant T): STOP

Connexion et surcharge mentale

La surcharge mentale se rapporte à **l'encombrement psychologique** provoqué par des préoccupations d'ordre professionnel, y compris sur les temps personnels et inversement

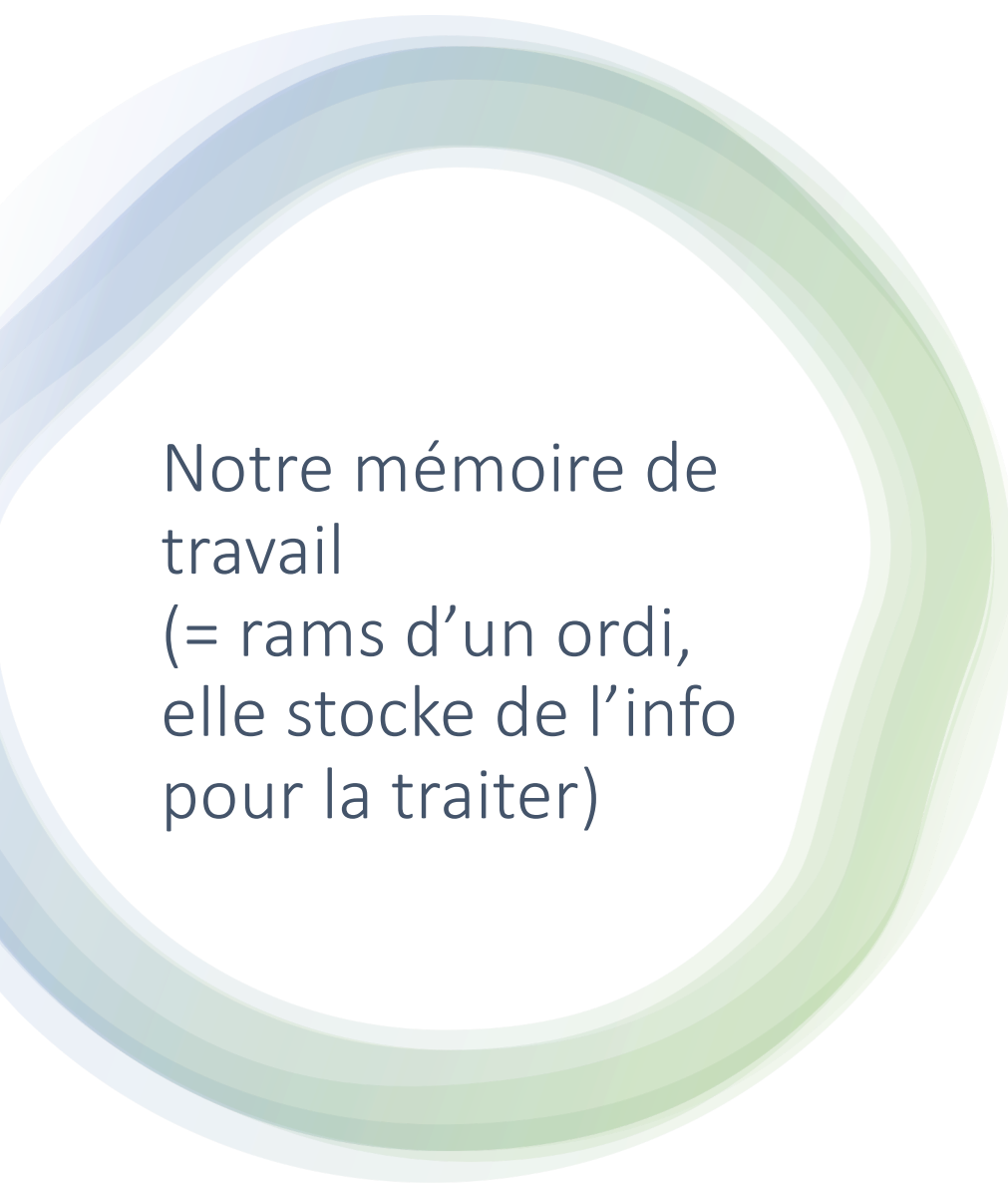
C'est vouloir faire rentrer une pointure 45 dans du 36!





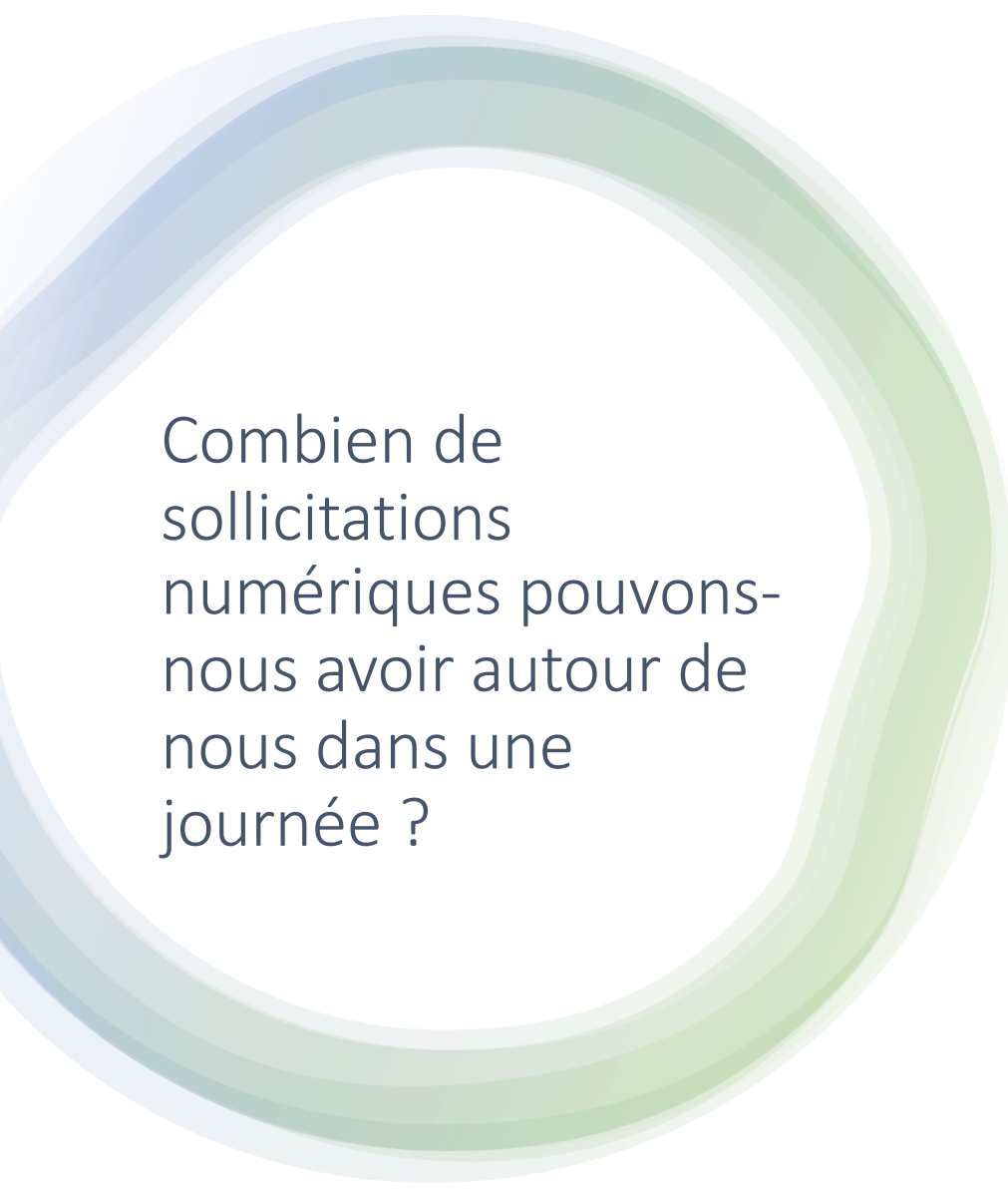
Risques de
l'hyperconnexion
(signaux d'alerte)

- Fatigue
- Stress
- Irritabilité



Notre mémoire de travail
(= rams d'un ordi, elle stocke de l'info pour la traiter)

- La mémoire de travail permet de stocker l'information durant une courte durée et de la traiter
- Durée: quelques secondes
- Taille: On retient environ 7 éléments (les premiers et derniers = éléments de primauté et de récence)
- Au-delà: dépassement et surcharge mentale



Combien de sollicitations numériques pouvons-nous avoir autour de nous dans une journée ?

- Réception de mails non-stop (FOMO)
- Enchaînement de visios (charge mentale plus importante que la réunion en présentiel)
- Groupes et flux d'infos spécifiques sur Teams, Yammer, Webex,...
- Groupes whatsapp pros et persos
- Sms
- Montre connectée
- Réseaux sociaux pro (et persos)
- Formations en ligne
- Popu actualités
- Jeux vidéo
- ...

De l'hyperconnexion... À LA DISPERSION MENTALE.

SANTÉ
AU TRAVAIL

AISMT 13



12 minutes

Temps de concentration maximum sur une tâche sans interruption pour un salarié français.



75%

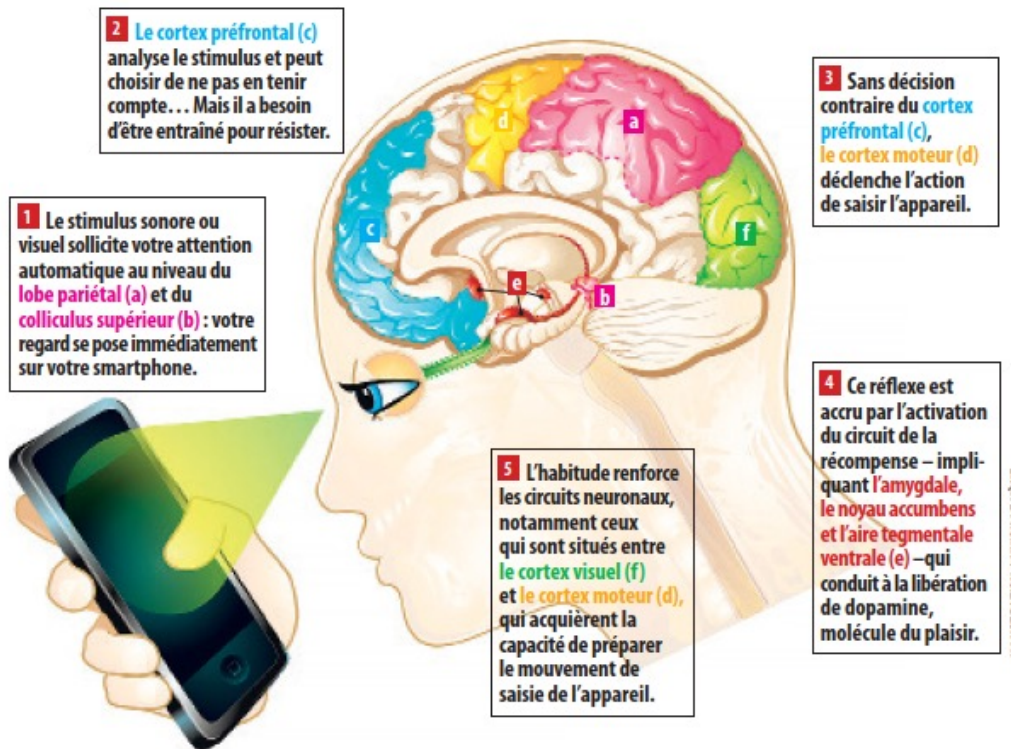
Part des collaborateurs qui disent interrompre leur travail pour regarder le contenu du dernier message reçu.



Pour un cadre, l'interruption moyenne est réduite toutes les

7 minutes !

Pourquoi réagissons-nous immédiatement aux sollicitations?



Cela stimule le **circuit de la récompense**

Ouvrir ses notifications: traitement et gratification immédiate

Dopamine +++ et glotonnerie attentionnelle

Deux moments de concentration propices /
jour

1x 45' en
matinée

1x 45' vers
16h00

Les 3 ingrédients de la charge mentale

- Les distractions (ce qui nous perturbe: notifications, popups mails, timing, enjeux, collègue qui fait l'andouille) - exogène
- La complexité (une tâche ou plusieurs tâches? Interconnectées?) - endogène/exogène. Nous avons 100 milliards de neurones mais... que deux mains !
- Focalisation de l'attention (càd nos efforts pour éviter les distractions et refocaliser notre attention) – endogène (maîtrise de l'attention et satisfaction décuplée)

Challenge?
Faire
respecter la
CCT!

Commencer en prenant la température de
votre organisation :

Relever les indicateurs de (sur)connexions
intéressants afin de connaître la santé
numérique de votre entreprise





Sensibiliser : la pyramide du changement

- Faire connaître (rationnel, cognitif) = CCT
- Faire comprendre (rationnel)
- Faire adhérer (émotionnel, affectif)
- Faire changer les comportements (conatif)



Exemple : trier ses déchets

- Je connais le prix de l'amende et l'existence de déchetterie et le système de ramassage des ordures
- Je comprends que l'abandon d'un encombrant porte préjudice à la collectivité
- Je pense que c'est normal d'être sanctionné d'une amende en cas d'abandon d'un encombrant
- J'apporte mes encombrants à la déchetterie



Exercice pour le droit à la déconnexion

Je **connais** le contenu de la CCT et donc, le cadre dans lequel mon entreprise se situe concernant le droit à la déconnexion

Je **comprends** l'influence de la (sur)charge mentale et d'une connexion incessante et son coût sur ma santé et le nombre de burnouts que cela occasionne

Je **pense** que cette CCT est une bonne chose et qu'elle a pour but de protéger ma santé des effets néfastes d'une connexion incessante

J'applique les règles de la CCT de mon entreprise



Sensibiliser le
management

⇒ Exemplarité nécessaire
⇒ Cohérence des actions
pour éviter la dissonance
cognitive
(je fais ce que je dis)

Sinon, risque d'une politique
à deux vitesses entre
« empêchés-exclus » et les
« ayant droit »



Sensibiliser le management

- Manager \neq boîte aux lettres (ne fait pas que descendre les instructions de la hiérarchie)
- Manager = soutien managérial
- Transposer et construire en équipe le « comment » (règles de fonctionnement)
- Passe par l'échange avec l'équipe pour que cela fasse sens pour tout le monde



Sensibiliser
le
management

- Faire moins de management et plus de « moinage » : prendre soin de soi
- Plus d'autonomie
- Manager par la valeur ajoutée (et pas par la rapidité de réponse aux mails)

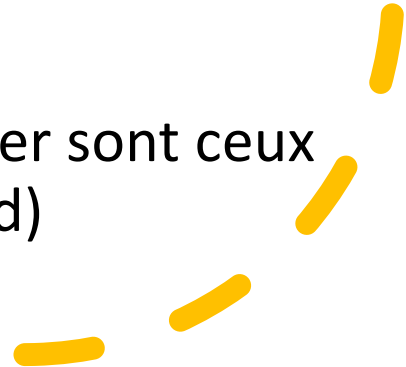


Prendre soin
de soi=
responsabilité
et lucidité >
égoïsme

- Commencer la journée en mode avion > 10h00
- Ne pas lire ses mails en arrivant
- Pas de réunion en début de matinée
- Ne pas regarder ses mails avant de partir

- Si urgence ? Pas de mail car processus asynchrone

« Les managers qui peuvent inspirer sont ceux qui peuvent respirer » (A. Chignard)



En équipe?

Réduction mail : fixer un objectif à atteindre par équipes pour gagner quelque chose.

Déposer son smartphone dans une boîte en entrant en réunion

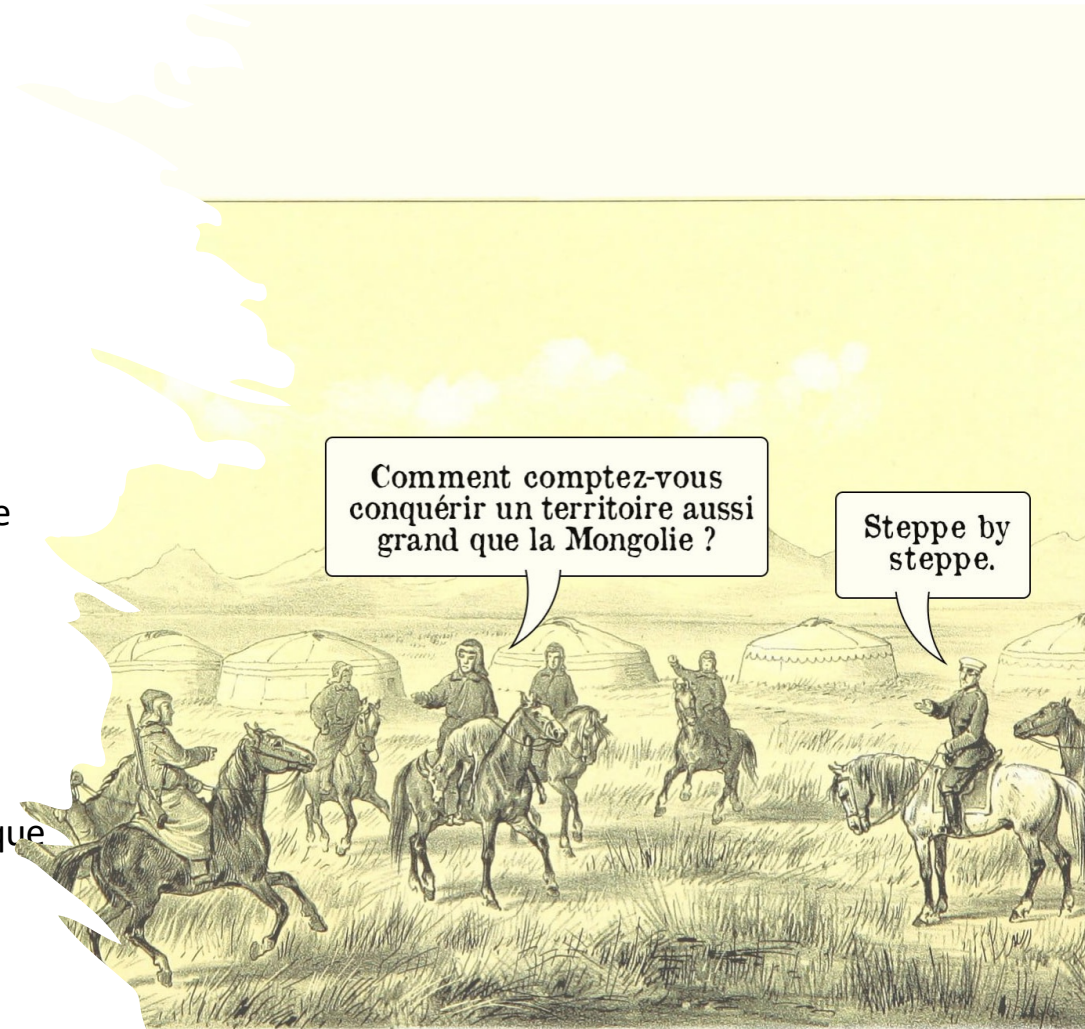


Individuellement?

- **Informer** contenus CCT (cognitif)

Les faits : Journal interne, intranet, ...

- Faire **comprendre** (cognitif/émotionnel) : effets charge mentale
 - Formation Bien-être au travail
 - Kit « digital detox » avec conseils et astuces :
 - Bien-être: une seule tâche à la fois (« steppe by steppe »)
 - Technique: limiter mes mails pour ne pas être dérangé : applis cold turkey, Forest, Freedom, désactiver les notifications, réponse automatique au sms (statut concentration)
 - Trucs et partage de conseils: 2x45',...
 - Histoires: campagne, témoignages surcharge mentale, équilibre vie privée/pro, humour, ...
 - Auto-test avec état de la situation et renvoi vers bonnes pratiques selon son degré d'hyperconnexion



© Un faux graphiste

Collectivement?

- Faire **adhérer** (émotionnel, affectif)
 - Challenges « Débranche! » (nudge) : ne pas envoyer de mail pendant x jours
 - Instaurer des events collectifs qui boostent : Le vendredi libéré, le dry january, la journée sans e-mail,...
- Faire **changer** (conatif) : applique la CCT (check sur les indicateurs du changement)



Balayons
aussi devant
notre
porte...!

- Service communication:
 - ne créons-nous pas trop d'infos?
 - Disposons-nous du bon outil pour chaque message (matrice de communication)?



Une éthique de la communication à retrouver ?

Pierre Firket, chargé de cours au DUMG de l'ULiège et aux manettes du CITES, une clinique du stress et du travail, rencontre de ces patients vivant sous le stress de la coulée continue de mails. Mais il regarde l'hyperconnexion comme *«un épiphénomène. Le problème, c'est le rapport au travail qu'il y a dessous. C'est le monde du travail lui-même, sa compétition, sa précarité. Des entreprises déclarent qu'elles vont couper leurs serveurs le week-end, c'est une chimère. Qu'est-ce que ça va changer? Les employés risquent d'avoir double dose de messages le lundi matin. Il faut agir plus fondamentalement, pas juste sur le canal. Il y a une éthique de la communication à retrouver.»*

Pour le Pr Firket, il faudrait aussi court-circuiter la tendance compulsive au «tout, tout de suite», qu'il s'agisse d'écrire à quelqu'un ou de lui répondre. *«On ne mesure pas encore bien les conséquences psychiques et sur la cognition que peut avoir l'hyperconnexion. Mais il n'y a plus de temporalité, et ça, ce n'est pas banal. Le temps social a changé.»*

Source: <https://www.medi-sphere.be/fr/actualites/connectes-h24-le-boulet-moderne.html>



Merci !

