

Hyperconnexion professionnelle

Quels risques & comment préserver sa santé ?

hypersollicitation, hyperréactivité, hyperjoignabilité en dehors du temps de travail

Qu'est-ce que l'hyperconnexion professionnelle ?

C'est lorsque que l'on ne peut s'empêcher ou que l'on se sent contraint de consulter ses outils connectés, en dehors du temps de travail. Cette hyperconnexion peut provoquer des conséquences pour la santé physique, psychique et sociale.

Comment arrive-t-on à une hyperconnexion dans son temps personnel ?

C'est la conséquence sur le long terme :

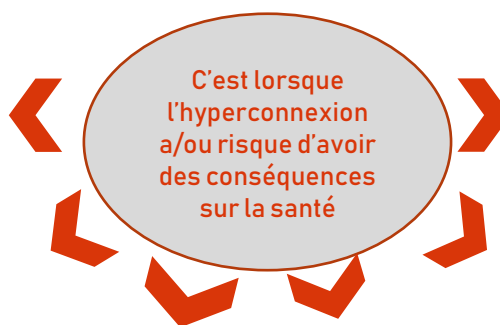
- d'une surcharge de travail avec des délais courts pour le réaliser
- d'une gestion difficile du fait d'une surcharge d'informations (par exemple une quantité d'emails importante)
- d'une perte de repères en ce qui concerne le temps et le lieu de travail (notamment avec le télétravail)
- d'une volonté de se montrer performant, disponible et présent vis-à-vis de son équipe
- de répondre à une certaine pression d'équipe, de satisfaire la culture d'entreprise (répondre vite, répondre tard, en week-end/vacances)
- d'une confusion des critères urgents et importants dans l'organisation du travail.

A partir de quel moment, il devient nécessaire d'agir pour prendre soin de soi ?

Une baisse de mon équilibre de vie, une difficulté à mettre une séparation entre ma vie personnelle et ma vie professionnelle.

Du stress, de l'épuisement.

Une baisse de ma concentration, de ma créativité, de la qualité de travail, un sentiment d'éparpillement.



Des difficultés avec mon sommeil.

Un changement dans mon humeur (plus impatient, plus irritable, agressif ou triste).

Des tensions dans vos relations, avec mes collègues de travail, mes proches, mon entourage personnel, un risque d'isolement

Ces conséquences ne sont pas exhaustives et exclusives à l'hyperconnexion. Ce sont des points de vigilance afin de prendre soin de vous.

Est-ce que je suis hyperconnecté ?

- Est-ce que je consulte systématiquement et régulièrement ma messagerie professionnelle ou un autre outil de communication en dehors de mon temps professionnel (soirée, week-ends, vacances) ? est-ce que je le fais de manière compulsive ? est-ce que je le vis comme un empiètement dans ma vie personnelle ?
- Est-ce qu'il m'arrive d'envoyer des messages tardifs, hors temps de travail pendant les week-ends ou mes vacances ?
- Est-ce que j'ai l'impression d'éprouver de plus en plus de difficultés à me déconnecter et que les outils numériques de travail envahissent ma vie personnelle ?
- Mes proches, ma famille m'ont-ils fait remarquer que j'étais trop connecté, m'ont-ils reproché d'être absorbé par la consultation des outils numériques de travail (téléphone, ordinateur) ?
- Est-ce que j'éprouve des difficultés, voire de l'anxiété à ne pas consulter ma messagerie professionnelle ou autre outil de communication en dehors de mon temps professionnel ?
- Est-ce qu'il est difficile voire impossible pour moi de faire des temps sans connexion (ex. temps repas, week-ends, vacances) ?

Si vous avez répondu oui à un ou plusieurs items, soyez vigilant et mettez en place des bonnes pratiques pour réguler votre connexion. Si vous en souffrez, n'hésitez pas à en parler à un professionnel de santé.

Comment réguler sa connexion et prendre soin de soi ?

Prendre conscience & s'observer :

Prendre conscience de ses comportements de connexion et de certains facteurs qui peuvent les influencer (comme la peur de louper une information importante, de ne pas être vu comme une personne performante).

S'auto-réguler, s'auto-discipliner :

- Clarifier la politique de l'entreprise concernant la connexion en dehors du temps de travail, exprimer vos difficultés liées à l'hyperconnexion en dehors du temps de travail ;
- Pratiquer une autodiscipline et limiter l'usage de vos outils numériques de travail en dehors de vos heures de travail ;
- Limiter la pression subie en s'autorisant à ne pas répondre en dehors des heures de travail, (si possible, demander à ses interlocuteurs de privilégier l'envoi des mails pendant les temps de travail ou ne pas répondre aux mails systématiquement pour signifier temps travail / temps personnel) ;
- Différencier ses outils numériques personnels de ceux professionnels (ex. smartphone, ordinateur) ou bloquer par une application les outils professionnels lors du temps personnel si cela est possible.

Prendre soin de soi au-delà du temps de travail :

- Prévoir des activités ressourçantes sans écran, des activités physiques pour bouger ;
- Marquer la séparation entre temps/espace personnel et professionnel ;
- Se fixer des objectifs de déconnexion ;
- Favoriser une bonne hygiène de vie.

Focus Manager : comment mon équipe utilise-t-elle les outils numériques de travail ?

- Quelle est la politique de l'entreprise vis-à-vis de l'hyperconnexion en dehors du temps de travail ? Les temps de travail/ temps personnels sont-ils respectés ?
- Est-ce que dans l'organisation du travail, dans le fonctionnement de mon équipe, les temps de travail/ temps personnels peuvent-ils être respectés ?
- Est-ce qu'il y a certains facteurs, causes qui peuvent expliquer l'hyperconnexion aux outils numériques de travail (symptôme d'une autre problématique comme un manque de reconnaissance, un manque de communication, etc.) ?
- Est-ce que le temps de travail et le droit à la déconnexion sont respectés dans mon équipe ? est-ce que j'ai identifié des freins ?
- En tant que responsable, quelle est mon attitude vis à vis de ce droit à la déconnexion ?
- Est-ce que je montre l'exemplarité en tant que manager dans un bon usage des outils numériques et du droit à la déconnexion ?
- Lors d'un message tardif ou hors temps de travail, est-ce que mon équipe est sensibilisée à ajouter une note pour que le destinataire ne se sente pas obligé de répondre immédiatement ? (« ce message ne nécessite pas une réponse immédiate »). Ce type de message permet-il de déculpabiliser les collègues ?
- Est-ce que j'ai identifié dans mon équipe des « *émailleurs compulsifs* », est-ce que je les ai sensibilisés aux risques et aux bons usages des outils numériques de travail ?
- Est-ce que mes collaborateurs ont besoin d'être sensibilisés au bon usage des outils numériques de travail ?



SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL MULTISECTORIEL
 32, rue Glesener - L-1630 LUXEMBOURG
 Tél. : 40 09 42-1000 - Fax : 40 09 42-512
 www.stm.lu