

# MAGR<sup>H</sup>

NUMÉRO 20 • NO FUTUR ? • FEVRIER 2023

## PROCHAIN ARRÊT : LE FUTUR

- Recrutement, marque employeur, onboarding
- Management, futur du travail,
- Talent Management, gestion des carrières, rémunérations
- Santé, QVT
- RSE et diversité
- Engagement, absentéisme
- L&D
- Digital Learning, metavers, blockchain
- Pédagogie
- Evaluation

ÉDITION SPÉCIALE

SALONS



**hr technologies**  
Paris France 2023  
1 - 2 février  
Paris Expo  
Porte de Versailles

L'évènement du Futur de la fonction RH



**learning technologies**  
Paris France 2023  
1 - 2 février  
Porte de Versailles

Le salon leader du  
Digital Learning



RH : L'INNOVATION DANS  
TOUS SES ÉTATS



MAG RH 20  
HR TECHNOLOGIES



# JE SOIGNE MA TECH POUR DES USAGES ÉQUILIBRÉS ET DURABLES EN SANTÉ AU TRAVAIL

LeLab  
RHS



**CECILE RIVOIRON**

fondatrice et présidente d'Ekipoz, ma pause  
équilibre. Consultante en Innovation en santé et  
QVCT



**L**es plateformes numériques offrent de formidables opportunités de développer des apprentissages personnalisés, vecteurs de la Learning Tech ou encore pour faciliter et optimiser les processus de recrutement.

Pourtant, comme tout usage du numérique, il convient d'être raisonné afin de ne pas transformer cette «machine à apprendre» en machine à «broyer». L'hyperconnexion est un phénomène de plus en plus répandu – on en parle depuis quelques années aux USA – notamment dans le secteur tertiaire. Personne n'y échappe. Quelles que soient les tranches d'âge, les milieux sociaux, les métiers et environnements. Nous sommes tous (très)(trop) exposés. En tant que responsables des Ressources Humaines et de la Formation, des pistes sont à explorer. Alors, quels sont les risques ? Comment faire face ? Peut-on être acteur de la Tech et prendre le point auprès de ses équipes ?

### **TOUS HYPERCONNECTÉS : UN BIEN POUR UN MAL**

Avant de préciser les risques à court, moyen et long termes de l'hyperconnexion. Arrêtons-nous sur ce qu'est l'hyperconnexion. L'hyperconnexion est un «excédent», un surplus, un «trop» de connexion. Les connexions visées font référence aux différents écrans qui sollicitent nos attentions au cours de nos journées de travail et de loisirs. Il peut s'agir des ordinateurs, des tablettes, des smartphones. Essentiellement les écrans qui induisent une sollicitation de notre part.

Tous les maux de l'hyperconnexion résonnent avec ces mots : phubbing, bluring, multitasking...ou dans la version française «snober en étant connecté», «effacement des frontières vie privée vie pro», «réaliser plusieurs tâches en même temps»...

Quant aux risques...ils sont bien nombreux. Citons les principaux : perte de concentration, de mémoire, dépression, burnout, anxiété, troubles du sommeil et de l'alimentation. Les uns alimentant les autres, les autres alimentant des risques de souffrir de pathologies chroniques à plus long terme comme les pathologies cardiaques, les cancers ou encore le diabète.

### **ALORS, QUE FAIRE ? VERS UNE CONNEXION «ÉQUILIBRÉE»**

Lutter contre l' «économie de l'attention», c'est un peu comme David et Goliath, le combat est perdu d'avance.

Pourtant, doit-on baisser les bras pour autant ? Non, bien sûr que non. Oui, on peut avoir un usage «équilibré» des écrans. Équilibré, c'est-à-dire qu'il ne nuit pas à notre santé, à notre travail, à notre entourage et à nos proches.

Équilibré, car nous avons la capacité de décider quand et comment utiliser les écrans.

Équilibré, car nous n'envisageons pas de nous couper de notre outil de travail, ni de nos outils de communication avec nos proches (parfois éloignés géographiquement) ou encore de nos outils de loisirs ou de cultures.

Toutes nos interventions autour de l'hyperconnexion commencent d'ailleurs par une invitation à se questionner, observer minutieusement le problème, le quantifier, le calibrer ... sans se voiler la face. La revue par les pairs peut être utile à cet effet, lorsque l'on a l'impression de ne pas tout à fait être honnête avec soi-même, avec une perception trop stricte ou au contraire trop indulgente de notre dépendance aux écrans.

### **DES ACTIONS DE SENSIBILISATION PERSONNALISÉES AUPRÈS DES MANAGERS, DES FORMATEURS ET ACTEURS DE LA TECH**

Sensibiliser aux risques de l'hyperconnexion est donc réellement utile tant auprès des managers que de l'ensemble des équipes. C'est le premier pas vers une amélioration possible de son rapport aux écrans. Celle-ci prendra un peu de temps. Le temps et la répétition de nouveaux usages feront leur travail.

D'ailleurs, c'est en mettant l'accent sur une approche plus personnalisée que l'on peut escompter avoir des résultats davantage probants et aussi plus durables. Les approches trop généralistes qui ne prennent pas en compte les contextes et culture d'entreprise sont vouées à fournir un vernis certes minimal mais trop superficiel pour être réellement utile et applicable, que cela soit dans son environnement de travail ou dans la sphère personnelle.

Sur ce thème, on va rencontrer de nombreuses personnes qui ne veulent pas entendre parler du sujet, parmi celles-ci certaines sont dans un «dénî» évident de leurs propres habitudes et excès de consommation d'écran. Une approche personnalisée permettra d'inviter dans la durée ces personnes à questionner leur comportement dans un cadre bienveillant.

Mieux vaut tard que jamais ! Nous ne sommes pas face à un risque conjoncturel. Mais bien face à un phénomène de société qui prend chaque jour un peu plus d'ampleur. Le cadre du numérique s'étend continuellement. Quid de l'hyperconnexion et de ses risques avec le métaverse ? Les possibilités offertes par le métaverse sont immenses...tout autant que des nouveaux risques de confusion avec le réel, de diminution de contacts humains physiques ou encore d'hyperconnexion qui en découleront. Quel équilibre vie privée vie professionnelle avec le Métaverse ?

Installer des nouvelles pratiques plus responsables dans nos connexions. Connaître le problème, ses risques et savoir se positionner, c'est bien. Mais ne nous contentons pas de résultats de diagnostics.

Quelles sont les pistes pour agir ?

A titre individuel, avec Ekipoz, nous avons identifié 30 bonnes pratiques pour aider à mieux équilibrer ses temps de connexion, gagner en concentration et en sérénité. L'outil [défi connexion](#) est intéressant tant dans la vie personnelle qu'au travail.

Citons quelques exemples de bonnes pratiques pour aller vers une meilleure connexion : prendre ses repas sans écran, acheter un réveil, créer une «zone blanche» c'est-à-dire où l'on ne se connecte pas à son domicile. Quant au travail, stoppons les envois de messages en dehors des heures de travail ou encore faisons le tri dans les multiples notifications que nous recevons.

## JE SOIGNE MA TECH IS THE NEW LEVIER D'ATTRACTIVITÉ ET DE FIDÉLISATION ?

Comme il vaut mieux prévenir et éviter un burnout que de guérir – avec tous les risques de rechute qui existent, il vaut mieux prévenir et éviter les risques d'hyperconnexion. Dans le rouge, c'est toujours «un peu tard» pour agir.

Et c'est un apport vraiment utile auprès des équipes, notamment tech qui exercent dans cet environnement par choix, qui ont un environnement connecté plus.

Les acteurs de la Tech qui s'emparent du sujet prennent un avantage concurrentiel décisif. Car si le sujet n'est pas toujours formulé, il répond en pratique à des problématiques réelles et sérieuses. Ce serait dommage de se voiler la face, de poursuivre et aller dans le mur, avec des équipes qui décrochent, se débranchent, se désengagent...ou pire craquent.

Et dans le cadre des formations, comme lors de journées de travail, pourquoi ne pas s'offrir une [micro-pause](#) déconnectée ?

*Cécile Riviron*

