

# Détox digitale, mode d'emploi

Claire Nillus



Pour les télétravailleurs qui ont déjà du mal à se déconnecter en temps normal, la problématique grandit depuis le début de la crise sanitaire. Alors, malgré les circonstances qui favorisent la surconnexion, pourquoi ne pas envisager une « détox digitale » ?

En mai 2019 déjà, le deuxième baromètre « Hyperconnexion : quel impact sur la santé des Français ? » (Fondation April/Institut BVA) faisait état d'une dépendance accrue des Français à leurs outils numériques. Les trois quarts des sondés se disaient dépendants, et un sur quatre « *totalemment dépendant* ». Un chiffre en hausse puisque 11% estimaient ne pas pouvoir tenir une heure sans être connectés à internet (contre 5% en 2018) !

C'est pourquoi certaines entreprises mettent en pratique une fois par an la « journée mondiale sans e-mail » afin d'inciter leurs collaborateurs à se parler... Si le télétravail intensif a mis à bas ces bonnes résolutions, il ne faut pas se priver de l'occasion d'adopter de meilleures pratiques digitales afin de ne pas tomber dans le « piège

numérique » : hyperconnexion et addiction mais aussi sédentarité, surpoids, stress, sommeil fracturé...

« *La frontière entre des conduites chroniques et addictives est floue, comme peut l'être celle entre un usage numérique permanent et l'addiction au travail, comme l'est devenue celle entre nos vies professionnelle et privée, entre les outils qui font gagner du temps et ceux qui sont devenus chronophages* », explique Thierry Le Fur, expert en comportements numériques et addictifs. « *C'est ce qui inquiète le plus les managers. Captivé par l'écran, on ne voit plus le temps passer. D'articles attractifs en supports multimédias viraux (Mooc, tutos, vidéos), la plus grande partie de nos activités devient virtuelle* », poursuit-il.

## Quelques bonnes pratiques

- 1 Moins j'envoie de messages, moins j'en reçois.
- 2 Plus je privilégie le téléphone, moins j'écris.
- 3 Moins vite je réponds, moins vite on me répond, donc moins souvent.
- 4 Je fuis les polémistes (trolls) sur les réseaux sociaux pour avoir la paix.
- 5 Moins j'ai de réseaux et de messageries, moins j'ai de messages à consulter (et donc à traiter).
- 6 Je développe le repère « temps » : combien ai-je passé de temps ? (sur Word, pour PC, en consultant la fonction « temps total d'édition » dans la succession d'onglets Fichier > Informations > Propriétés).
- 7 Je repère dans la journée les moments où je suis en pleine forme et je les sanctuarise (rien ne doit me perturber) : c'est le moment où le numérique doit être un allié, pas un perturbateur.

## «ÇA DURE! IL VA FALLOIR DOSER»

Avec le déploiement du télétravail, comment échapper à cette hyperconnexion qui sert aussi à la survie de nombreuses activités?

«*Tout d'abord, il faut faire des points réguliers, conseille Thierry Le Fur. Ce qui ne se mesure pas, ne se gère pas. Donc, pour commencer, il faut une prise de conscience de notre relation personnelle avec le numérique afin de pouvoir découvrir comment retrouver progressivement la maîtrise de nos usages par des choix conscients.*»

## CONTRÔLER SES MESSAGERIES

SMS, e-mails, réseaux sociaux d'entreprise ou externes, pop-up, bannières...

En consultant sa messagerie en continu et en répondant du tac au tac, on entretient une disponibilité permanente qui peut être contre-productive, qui force à s'interrompre et perturbe voire rompt le fil de la pensée. La bonne pratique consiste à supprimer les alertes et ne regarder ses e-mails que toutes les deux ou trois heures.

Car, comme le fait remarquer Thierry Le Fur, «*dans certains cas, on ne travaille plus, on ne traite que des messages.*»

## GÉRER SON TEMPS

Faire une tâche en plusieurs fois prend plus de temps qu'en continu. Or chaque interruption (mail, SMS...) peut générer (en moyenne) jusqu'à une minute de déconcentration, minutes qui finissent par se chiffrer en heures! Il est important de repérer les bons «tempo digitaux» afin de distinguer les temps, durées et rythmes de connexion bénéfiques des autres temps toxiques (inutiles ou superflus). Cela suppose d'accepter de rester hors connexion de temps en temps, en dépassant la peur de passer à côté d'une alerte... le temps de finir une tâche. Le temps, c'est aussi celui qu'on s'accorde, bien sûr, sachant que plus l'on s'en donne, plus on en prend. Pour retrouver une certaine maîtrise, pourquoi ne pas faire sonner un minuteur

## ● CELA SUPPOSE D'ACCEPTER DE RESTER HORS CONNEXION DE TEMPS EN TEMPS, EN DÉPASSANT LA PEUR DE PASSER À CÔTÉ D'UNE ALERTE...

(toutes les vingt-cinq minutes, par exemple), se lever, boire un verre d'eau, passer un coup de fil, regarder au loin et reposer ses yeux...

## TRAVAILLER EN MODE DÉCONNEXION

Il y a des astuces pour se déconnecter du flux continu d'alertes et d'e-mails : il est possible de copier-coller des e-mails pour y répondre plus tard, tranquillement, sans autre sollicitation extérieure et en prenant le temps de se relire. Pourquoi ne pas se remettre parfois à écrire à la main? «*En prenant un papier et un stylo, on peut éteindre son ordinateur... et le rallumer ensuite : avec la reconnaissance vocale des traitements de texte, on facilitera la saisie de son discours, c'est ça aussi le bénéfice du digital*», conseille l'expert en comportements numériques et addictifs. ●



Pour aller plus loin

## La déconnexion est un droit et un devoir

Le droit pour tout salarié de ne pas être connecté à un outil numérique professionnel (smartphone, ordinateur, tablette...) en dehors de son temps de travail – mais aussi pendant son temps de travail – est inscrit dans le code du travail depuis 2016, dans le cadre de la négociation obligatoire sur la qualité de vie au travail (QVT). La loi lui assigne comme objectif «*d'assurer le respect des temps de repos et de congé ainsi que de la vie personnelle et familiale*». Durant le temps de travail, ce droit à la déconnexion doit être possible afin de favoriser la mise en place de périodes sans connexion, se concentrer sur certaines tâches ou avoir des échanges avec ses collègues.

Responsable de la santé et de la sécurité de ses salariés, l'entreprise doit fixer un cadre de mise en œuvre du droit et du devoir de déconnexion dans un accord qui définit, notamment, les plages horaires pendant lesquelles le salarié peut être joignable et rappeler, les temps de repos à respecter (onze heures consécutives entre deux journées de travail). À défaut d'accord, l'employeur doit élaborer une charte, avec l'avis du comité social et économique (CSE) ou des délégués du personnel. Celle-ci fixe également les modalités de l'exercice du droit à la déconnexion. Dans tous les cas, des actions de formation et de sensibilisation à un usage raisonnable des outils numériques sont à prévoir pour les salariés comme pour les managers et la direction.