

Surcharge d'information,
infobésité,
surconnexion :
soyons vigilants !

L'hyperconnexion Tous concernés !

L'utilisation excessive des nouvelles technologies

L'hyperconnexion est directement en lien avec l'émergence des TIC, Technologies de l'Information et de la Communication, qui procurent des bénéfices tels que l'instantanéité, le gain de productivité ou encore la réactivité, mais dont le mésusage peut avoir des répercussions négatives sur la santé. Ainsi, bien qu'il n'existe pas encore de définition officielle, l'hyperconnexion renvoie à la connexion aux outils numériques perçue comme excessive aux niveaux temporel et quantitatif. Un phénomène qui s'est renforcé avec le travail à distance et depuis la crise sanitaire.

⚠️ Quels risques pour la santé ?

COLLECTIF (au niveau de l'entreprise)

- Exigences au travail
Hypersollicitation, augmentation de l'intensité, déséquilibre vie professionnelle et vie personnelle
- Autonomie au travail
Contrôle renforcé, plus assezt de limite
- Relationnel au sein de l'équipe
Délitement du collectif de travail
- Conflits de valeur
Perte de sens,

SALARIÉ (au niveau individuel)

- Physiques
Troubles musculo-squelettiques, sédentarité, troubles du sommeil, prise de poids, troubles visuels
- Psychologiques
Stress chronique, diminution de l'estime de soi
- Cognitifs
Troubles de l'attention et de la concentration, trouble de la mémorisation avec "effet Google" facilitant la quête d'information et donc l'oubli
- Sociaux
Repli sur soi, altération de la communication

Quelles mesures de prévention ?

Des mesures collectives...

- Établir une charte / un accord de déconnexion.
- Former aux usages du numérique.
- Privilégier les échanges en présentiel ou réguler ceux en distanciel : ordre du jour, durée et fréquence limitée...
- Fixer des horaires de connexion et de déconnexion.

... Et individuelles !

- Penser filtrage : activer le mode silencieux, désactiver le mode push, favoriser la déconnexion proactive.
- Se préserver : déconnexion partielle dans la sphère familiale et temps de pause "zéro sollicitation" au travail.

Qui est concerné ?

Tous les secteurs d'activité,
toutes les fonctions !



Pourtant, certains éléments augmentent le risque d'hyperconnexion :



Les services de communication, informatiques, télécommunications ne peuvent pas se passer de ces outils.



Le niveau hiérarchique, le nombre d'interactions, la taille de l'entreprise.



Le travail à l'international et le décalage horaire.

UNE QUESTION ?

Contactez nos professionnels
de santé au travail ou
informez-vous sur notre site

www.aismt13.fr

SANTÉ
AU TRAVAIL

AIMT13



NB : la loi n°2016-1088 du 8 août 2016 instaure le droit à la déconnexion*. En parallèle, les managers doivent intégrer une logique de coresponsabilité.

*Droit du salarié de ne pas devoir ou avoir le sentiment de devoir utiliser ses outils numériques hors du travail.