

Hyperconnexion : en prendre conscience pour limiter les risques

En étant constamment connectés et joignables par défaut, les frontières entre notre vie personnelle et professionnelle s'estompent. Des temps de déconnexion sont pourtant nécessaires à notre équilibre.

L'infobésité correspond à la surcharge informationnelle : En étant plus connectés, nous émettons plus d'informations et suscitons plus de réponses.

L'**hyperconnexion** désigne le fait de rester connecté de manière excessive aux outils numériques, au détriment de la vie personnelle et du bien-être.

Les salariés hyperconnectés courent le risque de perdre le contrôle de leur temps mais aussi de leur autonomie dans la gestion de leur activité professionnelle.



Quelques constats chiffrés en France* :

- **4 personnes sur 10** se disent dépendantes de leur smartphone
- **8 salariés sur 10** se connectent à leurs outils professionnels sur leur temps de loisirs
- Les salariés cadres passent **5h30 par jour** à traiter des courriels
- **51 % des courriels** ont une réponse **en moins d'1h** traduisant une hyper-réactivité
- **8 salariés sur 10** jugent l'hyperconnexion négative et anxiogène

* Chiffres issus du document « Infobésité et Hyperconnexion » de l'entreprise Engie et du site Internet de OICN

Liens utiles

Site Internet de OICN



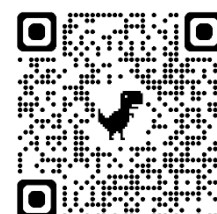
Scannez moi !



Vidéo : l'infobésité, risques et prévention



Scannez moi !



Les bons conseils de votre service de santé au travail

SSTIB

Service de Santé au Travail
Inter Banques

LILLE

Les risques de l'hyperconnexion



IMPACTS SUR LE TRAVAIL



Baisse des performances de mémorisation

Les activités multi-tâches induisent une perte de mémoire et une incapacité à mémoriser plusieurs informations



Prise de décision ralentie

Trop d'informations non priorisées entraînent une charge cognitive excessive qui nuit à notre prise de décision.



Déficit d'attention

Les distractions et les interruptions brisent les processus cognitifs comme l'analyse, le jugement et la créativité.



IMPACTS SUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ



Comportements dangereux

L'hyperconnexion peut être présente en marchant ou en conduisant. 1 accident sur 10 est déclenché par l'utilisation d'un smartphone au volant.



Altération du sommeil

L'utilisation des écrans avant le coucher favorise l'insomnie et les dettes de sommeil responsables de fatigue, perte de performance, prise de poids, hypertension artérielle voire dépression.



Anxiété

L'hyperconnexion crée la peur de manquer une information et amène les gens à être dans un comportement de vérification constant source d'anxiété.



IMPACTS SUR LA VIE SOCIALE



Baisse des interactions sociales

L'hyperconnexion réduit le temps passé avec les autres et notre qualité d'écoute. Elle peut générer des troubles dysfonctionnels et relationnels comme l'isolement.



Le « Phobbing »

C'est le résultat de la peur de manquer une information. Il peut engendrer une baisse de la satisfaction de vie voire majorer des dépressions.

Le « Blurring »

L'hyperconnexion favorise le « blurring », estompement progressif des frontières entre vie professionnelle et vie privée avec une augmentation des sollicitations professionnelles hors des heures de bureau.

