

### Emotions et numérique

*Vous est-il jamais arrivé de recevoir un message (email, Sms ou commentaire sur un réseau social) ou vous êtes senti.e agressé.e, ou pas respecté.e, et d'enchaîner en réaction, une réponse peut-être un peu vive ...*

*Et ainsi, de message en message, le « ton monte » et vous, très vite, de fulminer de votre côté de l'écran, tandis que votre interlocuteur fait de même de son côté ?*

*Vraiment ? vous ne connaissez pas cette situation ?*

Etonnement, il y a **une forte dimension émotionnelle qui circule sur les réseaux**, et à travers les messages que nous émettons et que nous recevons.

Selon les individus, cette dimension émotionnelle peut nous sembler indifférente ou au contraire **nous impacter fortement**.

Il en est ainsi sur les réseaux sociaux ou les forums ou les échanges et discussions sont souvent passionnés, mais il en est ainsi également à travers nos échanges d'emails ou il nous faut fréquemment rester en éveil pour répondre à des **sollicitations parfois urgentes**, pas toujours au moment opportun ce qui peut, parfois être sources de fortes émotions.

Et oui, les informations que nous traitons produisent des émotions, beaucoup d'émotions, positives parfois, négatives souvent : plaisir, surprise, angoisse, colère.

Plus nous sommes confrontés à des informations, plus nous ressentons d'émotions de différentes natures.

Chaque stimulation affective que nous éprouvons **nécessite un temps pour se diluer et disparaître** et nous prenons rarement ce temps là, passant (surfant) d'une information, à une autre.

En se laissant déborder par le flux d'informations, la jauge des émotions arrive rapidement à saturation.

## Entre stress et dépendance émotionnelle.

Dans ce contexte, le zapping informationnel conduit à un zapping émotionnel. Qu'il s'agisse de traitements cognitifs ou affectifs, **cela va trop vite** ! Non seulement nous ne sommes plus en mesure de temporiser et modérer nos propres pulsions, mais nous ne sommes plus capables d'identifier les émotions d'autrui. Nous n'avons plus le temps de réguler nos émotions et de nous adapter à l'humeur de nos interlocuteurs.

### **Le stress de la quantité.**

De plus, face à une liste de X emails non lus, le sentiment de ne pas pouvoir tout traiter crée de l'angoisse, de la frustration, voir une entame de l'image de soi ("je ne suis pas capable").

La fréquence des interruptions donne le sentiment de toujours être en retard sur quelque chose et nous conduit à fonctionner en permanence en réaction face à l'information numérique.

Savoir se ménager du temps pour soi, apprécier la situation sans que cela soit perçu de manière négative par l'entourage représente un gage de performance et de sérénité dans l'entreprise.

### **Le stress du N+1**

Les informations diffusées par la hiérarchie sont généralement associées à une charge émotionnelle (ou au moins attentionnelle) supérieure à la normale.

Elles sont donc plus coûteuses à traiter par les collaborateurs et peuvent être facilement perçues comme invasives même quand elles sont produites sans aucune mauvaise intention.

### **La dépendance émotionnelle.**

Ainsi il peut s'installer pour certains une forme de dépendance qui ressemble à la dépendance affective. Sans qu'on sache trop pourquoi, on « aime » venir se connecter, comme si l'on avait « besoin » de ce « doudou » qui nous renvoie de l'émotion.

Ce phénomène existe également avec les Séries, (jadis série TV) aujourd'hui diffusées en ligne avec un double phénomène. Celui de s'attacher aux personnages (même aux pires d'entre eux (Dexter Morgan, Walter White, dit « Walt », dans Breaking Bad, ou encore Franck Gallagher dans Shameless, ces personnages que l'on aime détester ...). A ce phénomène d'attachement purement affectif s'ajoutent les « trucs » développés par Netflix ou Amazon Prime pour capter notre attention et utilisée également par Facebook, Instagram, Snapchat, Youtube, consistant à lancer la vidéo suivante sans que l'on prenne le temps d'un choix conscient ...)

## La "Fomo", une autre forme d'émotion

FoMO est l'acronyme de l'anglais « fear of missing out » (la peur de rater quelque chose). Selon la définition qu'en donne Wikipédia, c'est une sorte d'anxiété sociale caractérisée par la peur constante de manquer une nouvelle importante ou un autre événement quelconque donnant une occasion d'interagir socialement. Cette peur est particulièrement nourrie par certains aspects de la technologie moderne, tels les téléphones mobiles (nomophobie) et le réseautage social à l'aide de sites tels Facebook et Twitter.

## Ce qu'il faut retenir de ce chapitre

- Une forte dimension émotionnelle circule sur les réseaux.
- Cela peut nous impacter fortement.
- Nous subissons la pression d'urgences parfois imaginaires, parfois réelles.
- Les émotions que nous traversons nécessitent du temps pour se diluer et disparaître.
- Les émotions génèrent de la fatigue mentale et une dispersion de nos capacités.
- La quantité d'informations à gérer, génère le stress « de ne pas y arriver ».
- Malgré ces difficultés, il peut apparaître une forme de dépendance au flux d'informations ;
- ou, une forme de peur de manquer quelque chose.
- Interrompu en permanence, nous avons le sentiment d'être toujours en retard ;
- Nous fonctionnons alors d'avantage en « REACTION » qu'en « PRO-ACTION ».

## EXERCICE

### **A propos des émotions :**

Remémorez vous une situation où vous avez ressenti une forte émotion à la réception d'un message :

- Quelle était cette situation ?
- Se reproduit-elle souvent ?
- Comment avez-vous réagi ?
- Qu'auriez vous pu faire autrement ?
- De quoi auriez vous eu besoin à ce moment là ?

### **A propos de vos emails :**

- A quel niveau de « mail non lus » vous sentez vous stressés. Pour certains, c'est quelques uns, pour d'autres, plusieurs dizaines, voir centaines ... Et vous ?

### **A propos du flux d'information**

Avez vous le sentiment que vous contrôlez facilement le flux d'informations qui vous arrive, ou au contraire, avez vous parfois le sentiment que c'est le flux qui vous dirige ?