

Connexion / Déconnexion : le pour et le contre

FICHE OUTILS N°1 -4

Plus nous allons être connectés,
plus nous aurons besoin de déconnexion.

Métamorphose

Depuis une vingtaine d'année, nous vivons en effet une véritable **métamorphose** que nous avons d'abord pris tout simplement pour de "nouvelles technologies" de l'information (NTIC), puis que nous avons appelé révolution, transformation voire mutation.

En réalité le digital modifie en profondeur les sociétés (politique, relations) l'économie, l'entreprise et évidemment l'équilibre de l'humain dans ses différentes composantes (citoyenne, travail, familiale, émotionnelles, etc etc !)

Nos sociétés, et nous-mêmes en tant qu'individus, sommes devenus totalement dépendants au numérique ; il nous faut l'assumer, et nous organiser à partir de ce constat.

Perte d'efficacité

La connexion permanente est source d'interruption de concentration.

30 %... c'est la perte moyenne de temps liée aux interruptions !

Et ce taux peut grimper jusqu'à 50 % lorsque l'interruption surgit à un moment inopportun.

La **fatigue intellectuelle** est souvent évoquée associée à un sentiment de frustration lorsque l'on se rend compte que l'on n'arrive plus à traiter tout ce que l'on doit traiter.

Des questionnements émergent aussi sur la quantité d'informations à traiter, la difficulté à dire non quand les priorités ne sont pas claires.

Entre connexion et déconnexion : Avantages & Inconvénients

CONNEXION

| Avantages | Inconvénients |
|--|--|
| Grande réactivité | Sentiment d'obligation de réaction |
| Échanges en temps réel | |
| Asynchronicité : « Immédiateté » de l'envoi des mails / SMS et traitement différé des messages. | |
| Pouvoir se déplacer, pendant et en-dehors des horaires de travail, tout en restant connecté | Le soir, en weekend, en vacances |
| Accès infini à l'information | Perte de temps de recherche |
| Possibilité de gérer toute sa vie personnelle (déplacements, transports, RDV personnels, contraintes familiales...) | |
| Etre en capacité de toujours faire face à l'URGENT | |
| Multiplication des contacts | |
| Partage d'informations | |
| Accélération de la circulation d'informations | |
| Collaboration plus efficace ? | Collaboration moins efficace ? |
| Sentiment d'appartenance à différents groupes | Trop nombreuses interactions émotionnelles fortes. |

DÉCONNEXION

| Avantages | Inconvénients |
|--|--------------------------------|
| Une meilleure concentration (sur un sujet, en réunion) | Moins de réactivité |
| Amélioration de l'attention | |
| Meilleure qualité de présence | |
| Moins de stress (pour certains) | Plus de stress (pour d'autres) |
| Meilleure écoute | Moins d'information |
| Plus de convivialité | |
| Plus de respect et de bienveillance vis à vis de la personne qui s'exprime | moins de partage |
| Plus grande ouverture aux autres | |

FICHE OUTIL N°1-4

| | |
|---------------------------------|--|
| Meilleure créativité | |
| Augmentation de la pro-activité | |
| Prise de recul | |
| Plus de calme | |

Ce qu'il faut retenir de ce chapitre

- Vivre dans un monde connecté n'est plus une option.
- Il nous faut apprendre, à nous organiser, à gérer nos temps de connexion et de déconnexion.
- Connexion et Déconnexion ne sont pas opposés.
- Connexion et Déconnexion ont des avantages et des inconvénients.
- La déconnexion est plus qu'un droit, c'est un besoin.

EXERCICE

Pour vous, quels avantages trouvez-vous :

- A être connecté.e
- A prendre des temps de déconnexion