

Comportements & Usages numériques - Auto-Evaluation

FICHE OUTILS N°1-5

Nous ne sommes pas égaux face à la sollicitation de nos outils numériques : Selon notre personnalité, notre culture, nos compétences, nous nous adaptons comme nous pouvons. Les modules à venir vous proposeront des explications pour comprendre ce qui se joue au travers de vos attitudes, mais aussi des solutions pour améliorer votre comportement et vos usages du numérique.

Mais pour commencer ... je vous invite à faire ce petit quizz qui peut vous aider à faire le point sur vos besoins et attitudes face au numérique.

Choisissez sur chaque ligne du tableau la réponse qui vous correspond le mieux, et comptez votre nombre de ♥, de ☆ et de ❄️

Je peux couper ma connexion en-dehors de mon temps de travail. ♥	Je connais les conventions d'usage du numérique dans mon entreprise. ☆	Dans mon environnement de travail quotidien, je suis constamment dans l'interaction. ❄️
Dans mon environnement de travail quotidien, j'ai facilement accès à un endroit calme pour m'isoler. ☆	Dans mon environnement de travail quotidien, j'ai parfois la possibilité de m'isoler. ♥	Je me sens en général à l'aise pour traiter toutes les sollicitations qui me parviennent. ☆
J'ai toujours l'impression de ne pas arriver à gérer le volume d'informations à traiter. ❄️	Dans une journée-type, ma séquence moyenne de travail sans interruption est de 1 à 2h environ. ☆	Il m'arrive par périodes de recevoir trop de sollicitations à gérer à la fois.. ♥
Dans une journée type, ma séquence moyenne de travail sans interruption est de 30 min environ (entre 15 et 45 min). ♥	Dans mon environnement de travail, des contraintes d'organisation m'obligent à respecter des procédures pour le bien de tous. ♥	Il n'existe pas de convention d'usage du numérique dans mon entreprise. ❄️
Dans ma journée de travail, j'ai la possibilité de prendre des pauses récréatives quand j'en ai besoin. ☆	Dans une journée type, je n'ai pas vraiment de séquence de travail sans interruption. ❄️	Je me sens en général à l'aise pour traiter toutes les sollicitations qui me parviennent. ♥
Je coupe sans problème ma connexion quand je le décide. ☆	Dans une journée-type, je n'ai pas vraiment de séquence de travail sans interruption. ♥	Je me dois de rester connecté tout le temps pour ne rien rater. ❄️
Dans mon environnement de travail, des contraintes d'organisation m'obligent à respecter des procédures qui ne me conviennent pas forcément. ❄️	Dans mon environnement de travail, j'ai la possibilité de gérer mon environnement numérique comme je le souhaite. ☆	Dans ma journée de travail, c'est compliqué de prendre des pauses récréatives. ❄️

Vous avez une majorité d'étoiles

> pratique vertueuse

Vous semblez avoir pris la mesure des risques liés à la sur-sollicitation numérique et vous arrivez relativement facilement à vous ménager des plages de concentration suffisamment longues et fréquentes. Il est également possible qu'un environnement calme et serein vous confère de longs moments de calme propices à la réflexion et à un travail de fond.

Dans tous les cas, pour préserver votre efficacité intellectuelle, conservez ces bonnes pratiques et continuez à ne vous confronter à l'information numérique que lorsque vous l'avez décidé !

Vous avez une majorité de coeurs

> pratique à adapter

Votre sentiment de maîtrise de l'information numérique semble dépendre du contexte dans lequel vous évoluez. Vous arrivez parfois à conserver des phases sans trop de sollicitations numériques, ce qui vous permet de bien vous concentrer alors qu'à d'autres moments, vous avez l'impression de subir un rythme imposé qui ne permet plus de vous organiser comme vous le souhaitez !

Dans ces conditions, les contraintes liées à l'organisation de votre activité professionnelle ou à votre propre mode de fonctionnement vous confrontent à une trop grande quantité d'informations. Les outils numériques deviennent alors envahissants et vous donnent probablement le sentiment d'être en retard.

Pour regagner confort intellectuel et efficacité dans toutes les situations, commencez par vous interroger sur les différences qui existent entre phases de travail durant lesquelles vous maîtrisez bien les informations à traiter et celles dans lesquelles elles vous posent plus de problème.

Vous avez une majorité de flocons

> Pratique à modifier en profondeur

Des contraintes liées à l'organisation de votre activité professionnelle ou à votre propre mode de fonctionnement vous confrontent, en quasi permanence, à une trop grande quantité d'informations. Loin d'apparaître comme une aide, certains outils numériques vous semblent menaçants tant ils saccadent vos activités quotidiennes par d'intempestives interruptions qui vous empêchent de vous concentrer efficacement. Il est également possible que vous ayez le sentiment d'être toujours en retard dans votre travail en raison des données numériques qui s'accumulent rapidement et sans limite.

Si vous partagez ces sentiments, nous vous proposons ici quelques stratégies pour dompter un peu mieux vos outils numériques et regagner confort et efficacité dans vos différentes activités.

La première chose à faire est d'admettre que vous n'êtes désormais plus capable d'effectuer un traitement exhaustif à partir d'informations numériques. La vitesse de transmission des données et la quantité qui circule dépassant très largement les performances du cerveau humain, notamment, dans sa capacité à gérer simultanément plusieurs informations !

Partez ensuite du principe que pour être efficace, vous devez absolument vous «fabriquer» des moments sans interruptions. L'idéal étant, au travail, de disposer de plages de 25 minutes de calme pour avancer sur les sujets de fond. Pendant cette durée vous devrez couper toutes les sources potentielles de stimulation, email, sms, réseaux sociaux...

**(source : document proposé par Grenoble école de management)*