

Outil de sensibilisation sur la fatigue numérique

AIDE-MÉMOIRE À L'INTENTION DES SALARIÉS



Vous avez l'impression d'être plus fatigué qu'avant à la fin de vos journées de travail remplies de réunions virtuelles? Vous ressentez probablement de la « fatigue numérique », c'est-à-dire la fatigue, l'inquiétude et l'épuisement associés à la sur-utilisation des plateformes de communications virtuelles.

Que pouvez-vous faire pour limiter les effets de la fatigue numérique?



ADOPTER UNE SAINTE HYGIÈNE NUMÉRIQUE :

- ➔ Prendre des pauses sans écran.
- ➔ Enlever l'option « plein-écran ».
- ➔ Agrandir l'espace entre vous et l'écran, en utilisant, par exemple, un clavier externe.
- ➔ Éviter de vous engager dans le « multi-tâches ».
- ➔ Confirmer auprès de votre manager la nécessité d'assister à des rencontres qui vous apparaissent moins pertinentes pour vous et pour votre travail.
- ➔ Désactiver la fonction « retour d'image » pour éviter de vous voir durant les rencontres.
- ➔ Fermer votre caméra et/ou votre micro à l'occasion pendant la réunion.
- ➔ Limiter votre temps total quotidien passé devant un écran.
- ➔ Favoriser les échanges téléphoniques pour les personnes/clients à l'extérieur de l'entreprise.
- ➔ Vous pratiquer à utiliser les outils technologiques pour améliorer votre compétence et votre confiance. Cela aidera à diminuer le stress relié à l'utilisation des plateformes virtuelles, par exemple avant une présentation ou une réunion d'importance.

POUR EN SAVOIR PLUS... VISITEZ LE WWW.GLOBAL-WATCH.COM



ORGANISER VOTRE TRAVAIL ET VOTRE ESPACE DE TRAVAIL :

- ➔ Garder un horaire fixe et régulier pour aider votre gestion du temps.
- ➔ Si possible, si vous faites du télétravail, créer un espace de travail physiquement séparé du reste de la maison pour limiter les interruptions/distractions.
- ➔ Évaluer l'ergonomie de votre poste de travail (ou demander une évaluation ergonomique professionnelle) pour diminuer ou éliminer les inconforts et douleurs associés à une mauvaise posture.
- ➔ Vérifier les vitesses de connexion de votre réseau Internet pour vous assurer d'une connexion adéquate.
- ➔ Lorsque vous êtes en télétravail, créer un moment pour vous à la fin de la journée de travail avant de retourner à votre rôle familial ou personnel.
- ➔ Tenter de travailler dans une pièce avec une fenêtre et de l'ouvrir lorsque possible.



ADOPTER DE SAINES HABITUDES DE VIE ET PRATIQUER L'AUTO-SOIN :

- ➔ Intégrer de courtes pauses d'étirements dans vos journées.
- ➔ Faire des exercices pour les muscles des yeux.
- ➔ Prendre des pauses extérieures à chaque jour.
- ➔ Pratiquer la méditation, le yoga ou des exercices de respiration abdominale profonde.
- ➔ Adopter une saine alimentation, bien s'hydrater et diminuer la caféine.
- ➔ Allouer du temps pour l'activité physique, les loisirs, des activités en famille.
- ➔ Vous déconnecter au moins une heure avant le coucher.



PRATIQUER LA PLEINE CONSCIENCE :

- ➔ Analyser ses propres pensées, ses émotions et son environnement sans jugement ;
- ➔ Comprendre l'influence que peuvent avoir ces éléments l'un sur l'autre ;
- ➔ Agir en conséquence pour se sentir bien.

POUR EN SAVOIR PLUS... VISITEZ LE WWW.GLOBAL-WATCH.COM