

Limiter les effets de la fatigue numérique

AIDE-MÉMOIRE À L'INTENTION DES MANAGERS

La réalité du télétravail, les nombreuses rencontres virtuelles et la fatigue numérique qui en découle se manifestent de différentes façons pour chacun. Les conséquences sur les salariés peuvent se faire sentir tant au niveau physique, psychologique, relationnel et organisationnel. Aider les membres de votre équipe à réduire les effets de la fatigue numérique n'aura que des effets positifs sur leur santé et bien-être, leur satisfaction au travail, leur rendement et leur engagement.

Pistes de solutions à instaurer au sein de vos équipes de travail :

- ➔ Faire connaître et appliquer les politiques/ mesures en vigueur liées à la prévention de la fatigue numérique.
- ➔ Garder un contact régulier avec tous les membres de votre équipe afin de préserver et de favoriser leur bien-être physique et psychologique.
- ➔ Bien préparer vos réunions :
 - Fixer et présenter des objectifs clairs en début de réunion.
 - Assurer le respect du temps.
 - Nommer un facilitateur, si nécessaire.
 - Identifier la prise de parole des participants.
- ➔ Prendre le temps pour un bref échange informel avec les autres participants avant de débiter la rencontre (lorsque le contexte le permet).
- ➔ S'assurer d'avoir une connaissance suffisante des outils technologiques pour pouvoir soutenir les membres de votre équipe au besoin ou les référer à la bonne ressource de soutien.
- ➔ Favoriser d'autres moyens de communication pour varier les modes de connexion.
- ➔ Encourager une saine hygiène numérique : valoriser les pauses sans d'écran, permettre d'enlever la caméra, rendre certaines rencontres facultatives, etc.
- ➔ Encourager de saines habitudes de vie : promouvoir l'activité physique, favoriser les pauses extérieures et les exercices de méditation, etc.
- ➔ Appliquer vous-mêmes les recommandations suggérées à vos salariés, afin de montrer l'exemple et de faire preuve de bienveillance envers les autres, et vous-même (voir l'outil à l'intention des salariés).

Pour en savoir plus...

Un outil additionnel pour vous, managers :

Connecté pour travailler, pour socialiser, pour relaxer... Seriez-vous techno-stressé ?

