



LE TECHNOSTRESS, une nouvelle réalité

La technologie se développe à un rythme effréné, toutefois, la « connexion 24/7 » demeure une réalité relativement nouvelle. Mais cette technologie a aussi créé ses accros, des personnes qui ne parviennent pas à se débrancher.

Accueillies avec enthousiasme, les innovations ont pour la plupart comme objectif de faciliter notre vie quotidienne. Pourtant, il est important de rester conscient que ce progrès possède également des effets pervers qui peuvent nuire à notre santé (1).

Technologie et stress

Existe-t-il un lien entre technologie et stress? Il semblerait que oui. Faites un test,



Julie Banville¹



Jacinthe Ayotte²

1. FONDATRICE DE ZEN&CIE, YOGA THÉRAPEUTE, AUTEURE ET CONFÉRENCIÈRE [julie@zenetcie.ca]
2. COACH PROFESSIONNELLE CERTIFIÉE [jacinthe@aevumservicecoaching.com]

débranchez-vous complètement pendant quelques heures. Premièrement, est-ce que cette idée vous plaît ou vous effraie? *Une grande majorité de gens éprouve le besoin de se mettre à jour continuellement et, pour eux, l'idée d'abandonner l'outil se veut presque impensable.* Une fois déconnecté, comment réagissez-vous? Avez-vous une impression de vide, ressentez-vous le désir de vous reconnecter? Que ce soit personnellement ou professionnellement, de nos jours les communications virtuelles prennent une place importante. Il devient essentiel d'être vigilant à nos propres réactions internes face à cette hyperconnectivité et revoir le temps que l'on accorde aux technologies afin de garder un certain équilibre. De plus, rester branché nous maintient dans notre liste de choses à faire, nous demeurons donc en mode « faire » au lieu d'en mode « être ». Ces raisons peuvent toutes entraîner du stress de manière plus ou moins importante.

Le stress, il est crucial de le rappeler, constitue un mécanisme d'adaptation. N'étant pas néfaste à la base, il permet, entre autres, de faire face aux demandes urgentes se présentant de façon ponctuelle. Par contre, maintenu durant de longues périodes, ce mécanisme se déséquilibre et apparaît la chronicité accompagnée des symptômes du stress, souvent désagréables et nuisibles à notre état physique, mental et émotionnel.

Technostress

Plusieurs études se sont récemment penchées sur ce nouveau phénomène appelé « technostress ». Une recherche réalisée conjointement par l'entreprise Morneau Shepell et l'Université Queen's démontre que la technologie numérique contribue à une surcharge informationnelle qui pourrait avoir des répercussions sur le niveau de stress et d'anxiété de la main-d'œuvre (2). Une autre étude, menée par des chercheurs de l'université de Cambridge,

mentionne qu'une personne sur trois se sentirait submergée par son environnement high-tech et ses composantes, ceci passant des courriels à Twitter (3).

En regardant l'ensemble des analyses effectuées, il est possible de constater que de façon générale, ces dernières mettent en lumière la trop grande disponibilité qu'offrent les outils technologiques, ceci pouvant engendrer une perte de contrôle conduisant au stress prolongé. Même si la majorité du temps, la technologie nous permet d'être plus efficace entre autres par le fait d'être connecté en tout temps, il demeure que chacun doit établir ses propres limites afin de ne pas se laisser envahir et devenir, en quelque sorte, esclave de ces outils qui rendent pourtant les communications tellement plus fonctionnelles.

Une technologie mieux gérée

Timothy Ferriss, entrepreneur et auteur du livre à succès «The 4-Hour Workweek» suggère, afin de demeurer efficace, de laisser les appareils électroniques éteints sur de courtes périodes (4). Ceci aura pour effet de donner de réelles pauses et d'espérer voir le niveau de stress diminuer.

L'auteur David Allan, consultant américain reconnu depuis plus de 20 ans, détient comme philosophie «l'esprit clair comme l'eau de roche». Selon lui, cet état idéal permet d'accéder à la quiétude et à la performance. Pour favoriser ceci, il précise dans son livre «Getting Things Done» qu'il faut entre autres apprendre à gérer, parmi d'autres éléments, sa boîte courriel (5).

Ces deux experts mettent en fait en relief qu'en demeurant disponible en tout temps, il est possible de s'épuiser. Personne ne doit se retrouver accessible à son employeur, à ses employés, à ses clients, à ses collaborateurs, jour et nuit.

Même si plusieurs s'accordent pour dire qu'il faut mettre des limites, il n'est pas toujours évident de le faire. Plusieurs travailleurs craignent les repréailles de la part de leur employeur, d'autres vivent avec le sentiment d'être indispensable ou ont l'impression de manquer quelque chose. La nomophobie ou FOMO (Fear of missing out) souvent associées aux réseaux sociaux, mais pouvant également s'appliquer à la prise de courriels, est même considérée par

certain psychologues comme une pathologie contemporaine. Pourtant, en s'entraînant à mettre de côté régulièrement les outils technologiques, il devient possible d'apprendre ou réapprendre tranquillement à fonctionner sans eux. Dans un monde où l'information circule rapidement et abondamment, il est important de se désintoxiquer quotidiennement du flux de renseignements parfois inutiles qui encombreront nos vies. En incluant des pauses, nous nous offrons l'opportunité de prendre un moment de recul et la latitude de créer de l'espace mental, dans le but de favoriser la concentration et diminuer le stress! De retour devant ce flux d'information, nous arrivons ensuite à mieux trier ce qui est pertinent et prioritaire afin d'effectuer une meilleure sélection. Passer

de la réalité virtuelle au monde réel demeure essentiel à l'équilibre dans cet environnement où communication et responsabilités augmentent de façon exponentielle.

Références bibliographiques

1. Épuisants les courriels professionnels, Dmitry Belyaev, Journal metro, 25 janvier 2016
2. [<http://www.morneaushepell.com/ca-fr/Publications/une-nouvelle-%C3%A9tude-sur-le-stress-au-travail-en-lien-avec-la-sant%C3%A9-mentale>]
3. [<http://techno.lapresse.ca/nouvelles/201107/13/01-4417431-les-technologies-sources-de-stress.php>]
4. The 4-Hour Workweek, Timothy Ferriss, Business Book Summaries, 2014
5. Getting Things Done (GTD) – the Art of stress-free productivity, David Allan, Penguin Books, 2001 ■

TRUC DU COACH

Si vous êtes accro à votre téléphone intelligent, voici un petit défi pour vous : au minimum une fois par semaine, sortez de la maison sans votre appareil, aller prendre une marche ou acheter du lait, peu importe, mais laisser volontairement votre cellulaire au foyer. Cette courte pause vous permettra de vous couper momentanément de la technologie. Au retour à votre domicile, retenez-vous de vous regarder immédiatement votre mobile. Débuter par un délai de cinq minutes, puis avec le temps allonger la durée pour dépasser une heure. Vous constaterez probablement que tout reste stable et que vous ne manquez rien de crucial! Le but ultime de cet exercice : réussir à s'éloigner de la technologie plusieurs heures, voire même une journée complète. On peut également se rendre à utiliser le «door drop» c'est-à-dire l'acte de laisser son cellulaire à la porte avec les clés.

TRUC DU YOGATHÉRAPEUTE

La philosophie du yoga nous invite à développer sa conscience corporelle donc en passant par le corps, pour harmoniser les différents aspects de notre être (corps, mental, émotionnel). Le déséquilibre principal de notre époque est certainement la suractivité mentale et se déconnecter des outils technologiques est un bel exercice pour s'exercer à observer ce qui se passe en soi, en faisant preuve de compassion. Si je n'ai pas un appareil à portée de main, si je suis déconnecté, si je ne fais rien, est-ce que je ressens un vide? Si c'est le cas, observez cette sensation. Notez ensuite si celle-ci s'accroît avec les minutes. Est-ce que cette sensation est physique (nœud à l'abdomen, difficulté à respirer, pression à la poitrine), est-elle mentale (pensées qui s'accroissent, rumination), est-elle émotionnelle? (impatience, tristesse, colère, culpabilité).

Observer permet de prendre conscience de certains mécanismes inconscients pour ensuite agir afin de retrouver un équilibre. Par exemple, pour sortir d'un état inconfortable, il est possible de : respirer profondément et calmement, s'allonger sur le dos et fermer les yeux quelques minutes ou s'étirer et délier les parties du corps tendues tout en lenteur. Avec la pratique, on peut passer du FOMO (Fear of missing out) au JOMO (Joy of missing out)! ■