

# Le stress technologique

Du vieux vin dans de nouvelles barriques ?

*Bart Vriesacker - Conseiller en prévention psychosociale*

# Bart Vriesacker

Conseiller en prévention psychosociale



bart.vriesacker@mensura.be

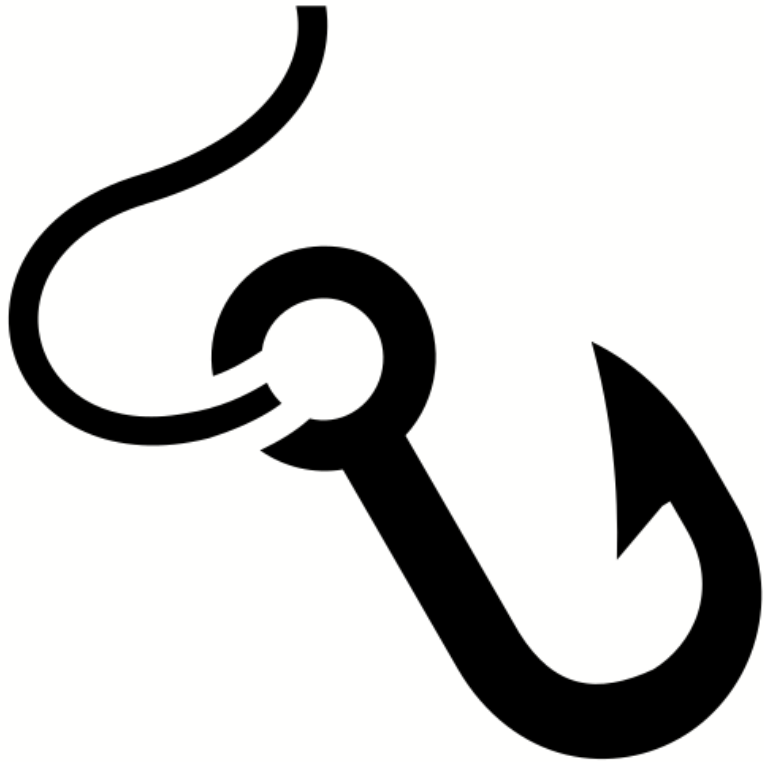






- Un quart du temps passé en ligne est consacré à l'utilisation des **médias sociaux** (1 h 40 min).
  - **Facebook** est la « communauté » en ligne la plus populaire (mais présentant la moindre croissance) - 82 % de la population mondiale dispose d'un compte Facebook.
  - Nous passons **en moyenne 8 heures et 41 minutes par jour** sur des appareils électroniques contre en moyenne 8 heures de sommeil par nuit.
  - En outre, **4 personnes sur 10** vont consulter leur smartphone la nuit, lorsqu'elles reçoivent une notification de réception d'un message.
  - **Quatre-vingt-un pour cent** des utilisateurs de smartphone ne laissent leur appareil branché en permanence.
- Smartphones en ligne (1 h 40 min) - Médias numériques en Flandre

# Appâts et pigeons



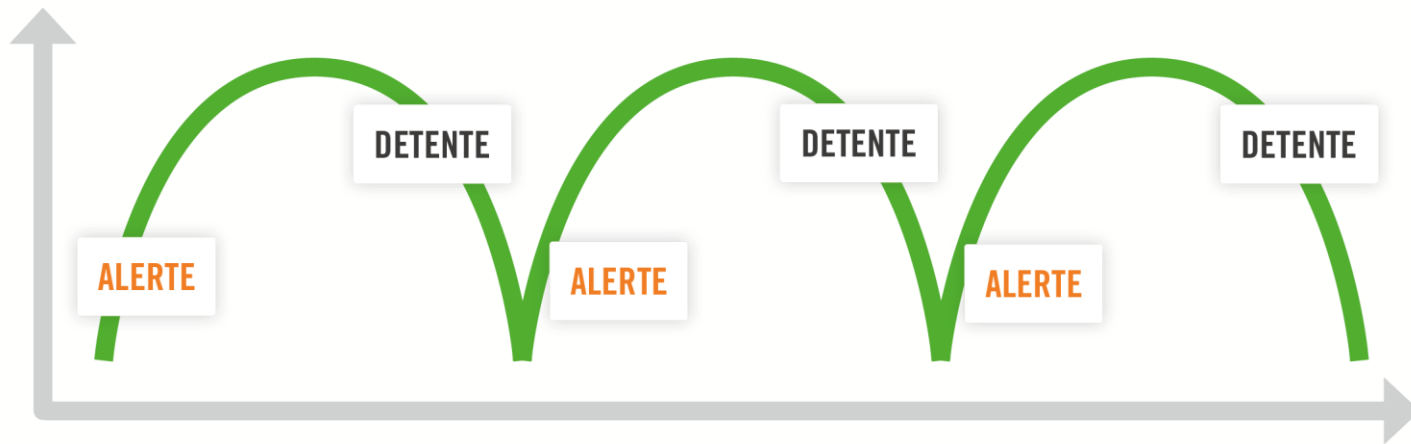
# Le stress technologique

Anxiety /  
Anxiété

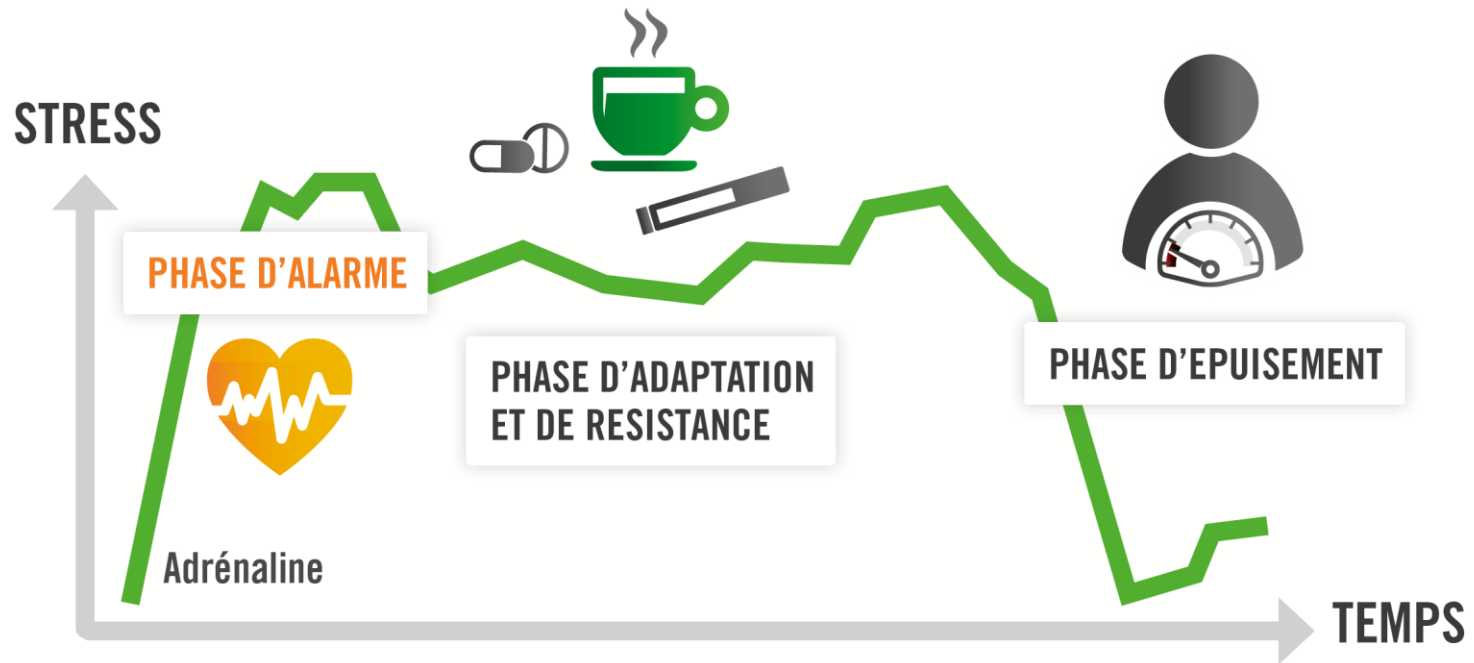
Addiction /  
Dépendance

Strain /  
Pression

**La technologie a souvent *sa part de responsabilité dans le problème.***







Nous agissons parfois *bizarrement*,  
lorsque nous sommes confrontés à la  
technologie.



# Comment pouvez-vous agir en tant qu'organisation ?

Quatre niveaux d'action

# Comment pouvez-vous agir en tant qu'organisation ?

## Quatre niveaux, du plus coercitif au plus libre

1. Mesures au niveau de **l'équipement informatique**
2. Etablir des « **règles** » : établir une charte de bonne conduite et/ou reprendre des « règles » dans le règlement de travail
3. Mettre en place de **bonnes pratiques**
4. Formation → **Sensibilisation**

# Comment pouvez-vous agir sur vous-même ?

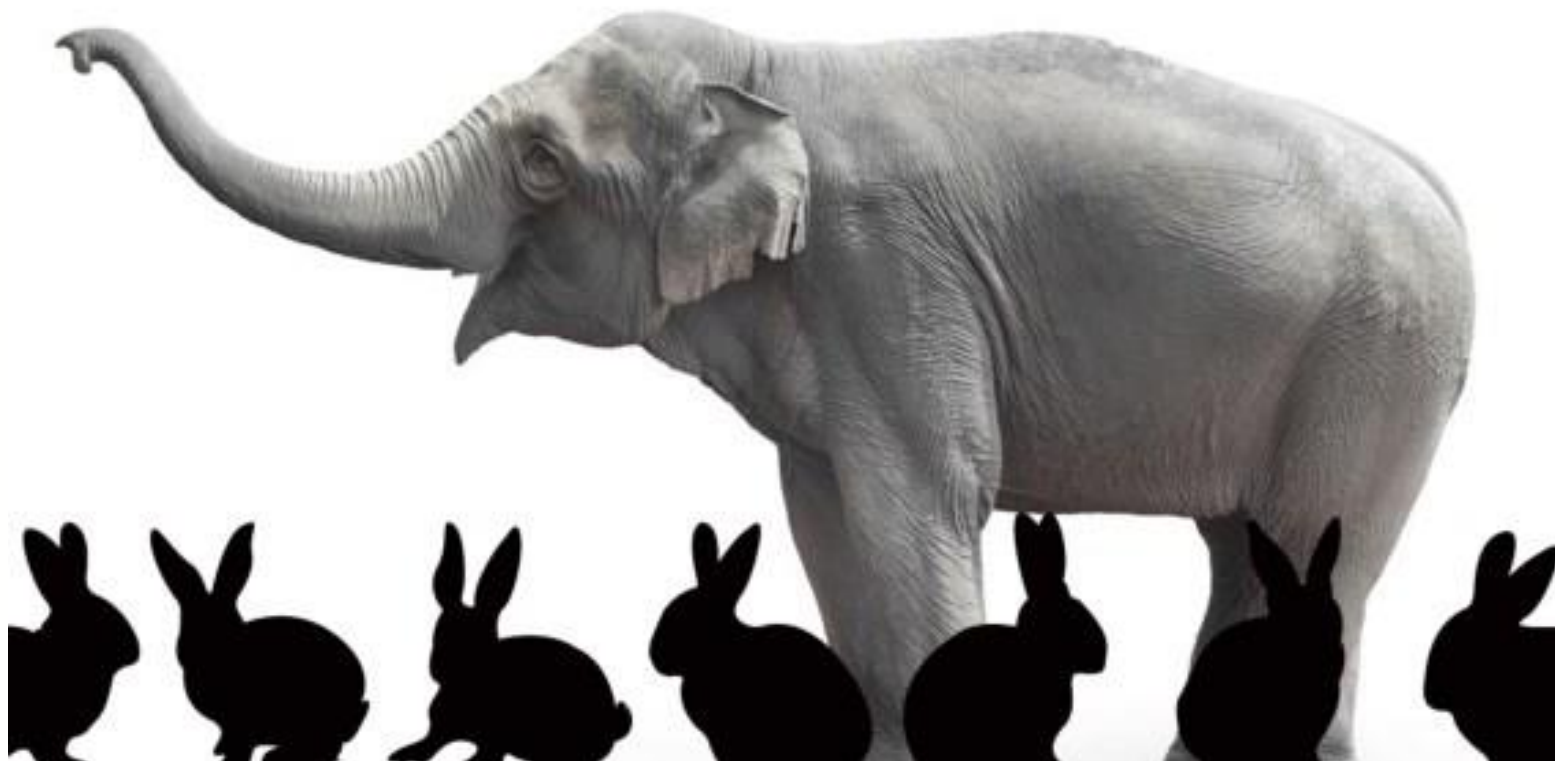
Quatre conseils

Power off

Shutting down...



Déconnectez-vo



**Cessez de faire plusieurs  
choses à la fois**



**Exercez votre attention**




A person is seen from behind, kayaking on a calm lake. They are wearing a grey beanie, a blue life vest, and a maroon long-sleeved shirt. The lake is surrounded by a dense forest of green trees under a cloudy sky. The text "Déconnectez" is overlaid on the lower left side of the image.

**Déconnectez**



# Merci !

**Mensura est à votre disposition :**

 0472/90 53 78

 [bart.vriesacker@mensura.be](mailto:bart.vriesacker@mensura.be)