



## Aider vos employés à prendre un peu de recul pour leur santé mentale et physique.

Personne ne peut nier que, ces deux dernières années, les plateformes vidéo comme Zoom, Skype, FaceTime, WebEx et Google Hangouts, pour ne nommer que celles-là, sont une bénédiction pour les entreprises et les familles, notamment en cette période où les voyages ont pratiquement cessé.

Il n'est donc pas surprenant que l'utilisation des plateformes de réseaux sociaux pour rester en contact avec ses collègues ou d'autres personnes entraîne dans bien des cas la « fatigue Zoom ».

Nous sommes des êtres sociaux, et la preuve que les contacts favorisent notre santé mentale n'est plus à faire. Or, les rencontres vidéo, qui sont désormais légion, peuvent avoir des effets néfastes inattendus sur les télétravailleurs.

En effet, lorsque nous discutons avec quelqu'un ou que nous participons à une réunion en personne, nous établissons un contact visuel avec une ou deux personnes à la fois. Nous écoutons, nous observons et nous prenons note inconsciemment des signes non verbaux (mouvements des mains, respiration, expressions faciales, etc.) autour de nous. Et tout cela, sans que le reflet de notre propre image vienne nous distraire.

De plus, le format des conférences vidéo nous oblige à fixer un mur de gens rendant difficile la distinction des signes non verbaux. Le cerveau doit passer en vitesse supérieure pour décoder les subtilités des messages des participants, et les occasions de raconter une anecdote pour détendre l'atmosphère sont peu nombreuses. Ajoutez à cela le fait de nous voir dans cette galerie, le sentiment de toujours être observé, le souci de notre apparence et la gestion de ce qui nous entoure (animaux de compagnie et enfants), et il n'est pas étonnant qu'une profusion de conférences vidéo puisse nous mettre à plat.



Quels conseils pouvez-vous donner à vos employés pour qu'ils puissent rester connectés tout en réduisant au minimum la « fatigue Zoom »? Voici quelques suggestions :

- 1. Planifiez un appel téléphonique.** Vous pourrez bouger et regarder ailleurs que sur votre écran, et ne verrez pas votre propre reflet. Les appels téléphoniques sont plus propices à l'écoute et à la prise de notes. En mettant les choses par écrit, vous pourrez mieux vous organiser et retenir ce qui est important.
- 2. Planifiez des pauses entre les réunions vidéo.** Faites quelque chose qui vous éloigne de votre écran et permet à votre cerveau de récupérer : du changement, c'est aussi bon que du repos.
- 3. Évitez le multitâche.** Ce n'est pas le moment de vérifier vos courriels, d'envoyer des textos et de faire votre liste d'épicerie. Restez attentif pour ne pas manquer une information importante.
- 4. Éloignez-vous de votre écran** et allez marcher un peu dehors, buvez de l'eau et faites quelques étirements pendant la journée.
- 5. Fixez-vous des limites.** Établissez des règles domestiques à propos des réunions. Fermez la porte de votre bureau ou posez une affiche « STOP – réunion en cours » près de votre poste de travail pour indiquer que vous ne voulez pas qu'on vous dérange. Si vous avez des enfants, demandez-leur de fabriquer l'affiche. Ils seront plus susceptibles de respecter les règles s'ils ont contribué à les fixer!
- 6. Prévoir qu'il y aura des imprévus.** Reconnaissez que vous avez des animaux de compagnie et des enfants à la maison et que bon nombre de gens sont dans la même situation que vous. Les interruptions sont inévitables.
- 7. Si les réunions vidéo vous causent de l'anxiété,** méditez ou faites des exercices de respiration profonde avant le début de la réunion.
- 8.** Si c'est vous qui animez la réunion, **donnez aux participants la permission d'utiliser la fonction audio seulement** ou de désactiver la fonction vidéo à l'occasion.
- 9. Accordez une pause à vos yeux** en respectant la règle 20/20/20 : toutes les 20 minutes, regardez à 20 pieds de distance durant 20 secondes.
- 10. Réglez la luminosité de votre écran** en fonction de l'éclairage dans la pièce où vous êtes pour éviter la fatigue oculaire.
- 11. Si possible, séparez votre espace de travail de votre espace personnel.** À la fin de la journée, éteignez votre ordinateur et quittez votre poste de travail.

Le télétravail devrait être la norme pendant encore des mois, voire des années, du moins à temps partiel et pour une partie des effectifs. Il est donc important d'établir des règles sur les conférences vidéo et de les respecter pour que, dans l'intérêt de notre santé mentale, nous puissions maintenir des liens positifs avec les autres, virtuellement ou en personne.