



Santé au travail Gestion du stress numérique

eDossier, Visana

On se comprend. **visana**

Le stress numérique au poste de travail

Quelques faits

Les employés/es soumis à un stress numérique élevé souffrent 25% plus souvent de maux de tête

Le stress numérique est plus marqué chez les personnes âgées entre 25 et 34 ans que chez les autres groupes d'âge

Le stress numérique survient dans toutes les branches et tous les domaines d'activité

Le degré de numérisation au poste de travail n'est pas le seul élément déterminant pour le stress numérique

Plus d'un tiers des employés/es ne se sent pas à l'aise dans l'utilisation des technologies

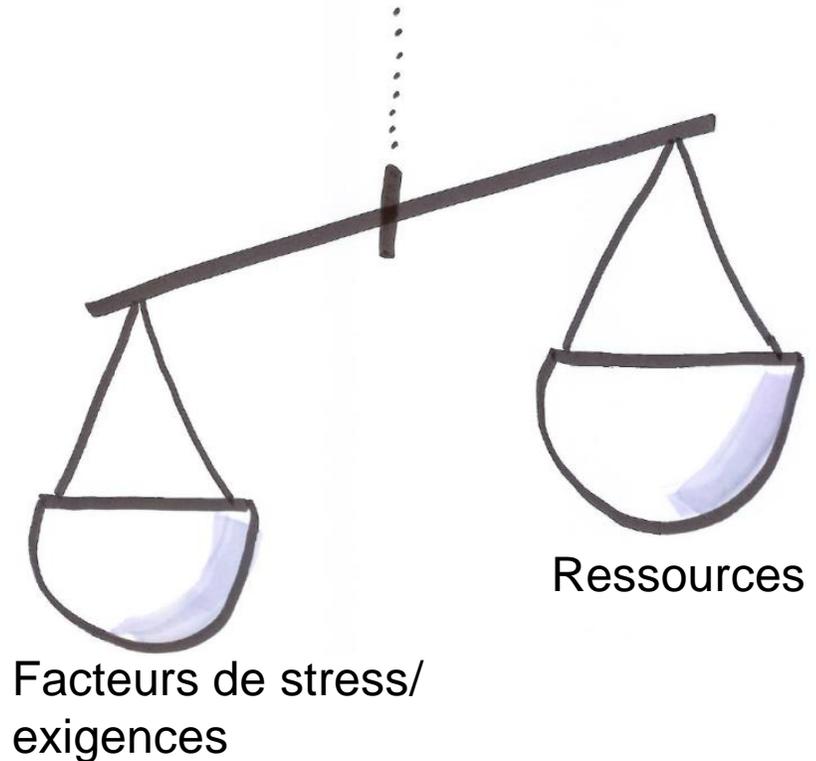
Le stress numérique: qu'est-ce que c'est?

Une définition

Le stress désigne un état d'activation psychique ou physique accru, en raison d'un manque d'équilibre entre les exigences et les conditions (ressources) individuelles pour gérer ces exigences.

Le stress devient un problème pour la santé lorsque la durée et l'intensité des sollicitations sont importantes.

On parle de stress numérique en cas de conséquences négatives suite aux sollicitations en lien avec les médias numériques. Il peut être déclenché par de nombreux facteurs.

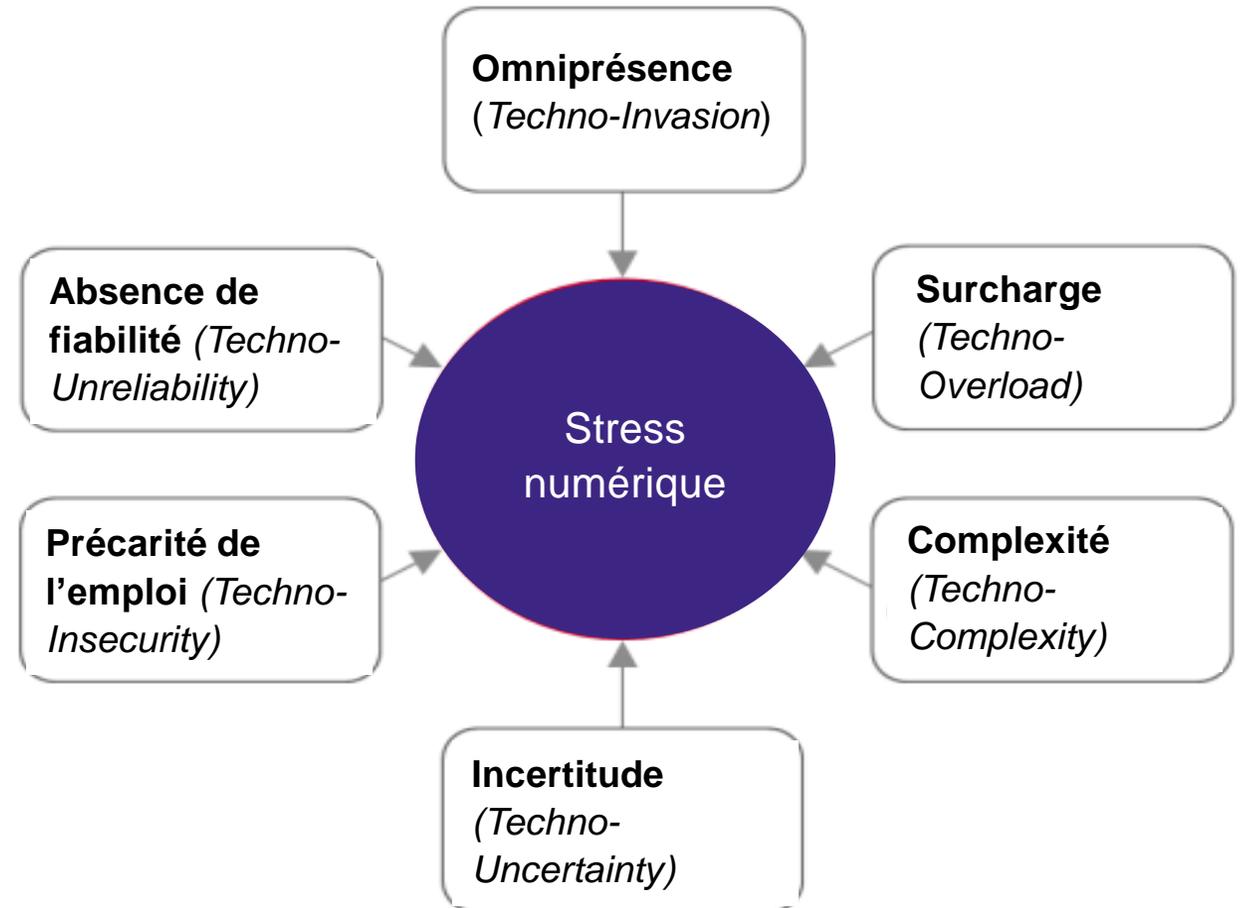


Le stress numérique au poste de travail

Facteurs de stress

Parmi les facteurs de stress les plus fréquemment cités en lien avec le stress numérique:

- surveillance de la performance et entrave à la sphère privée
- manque de fiabilité des moyens techniques
- insécurité dans la gestion des techniques numériques
- disponibilité constante d'informations et possibilité d'être joignables en permanence



Le stress numérique au poste de travail

Influence sur la santé et le bien-être

La santé, la performance professionnelle et la satisfaction sont influencées dans différents domaines par le stress numérique.

État de santé

Une personne subissant un stress numérique élevé souffre souvent d'atteintes à la santé spécifiques.

Épuisement

Une personne subissant un stress numérique élevé se sent fatiguée et exténuée et manque d'énergie vitale.

Irritation cognitive

Une personne subissant un stress numérique élevé ne peut pas lâcher prise en ce qui concerne son travail et reste préoccupée par son travail.

Irritation émotionnelle

Une personne subissant un stress numérique élevé souffre d'irritabilité et de nervosité.

Une gestion de soi saine

Comportement: stratégies anti-stress

Compétence instrumentale en matière de stress

1. Apprendre et développer les compétences techniques
2. Construire ou développer un réseau social
3. Fixer des limites / s'affirmer
4. Optimiser la gestion de soi et du temps

Compétence mentale en matière de stress

1. Accepter la réalité
2. Évaluer les exigences de manière constructive
3. Renforcer la conviction à l'égard de sa propre compétence
4. Désamorcer les amplificateurs personnels de stress

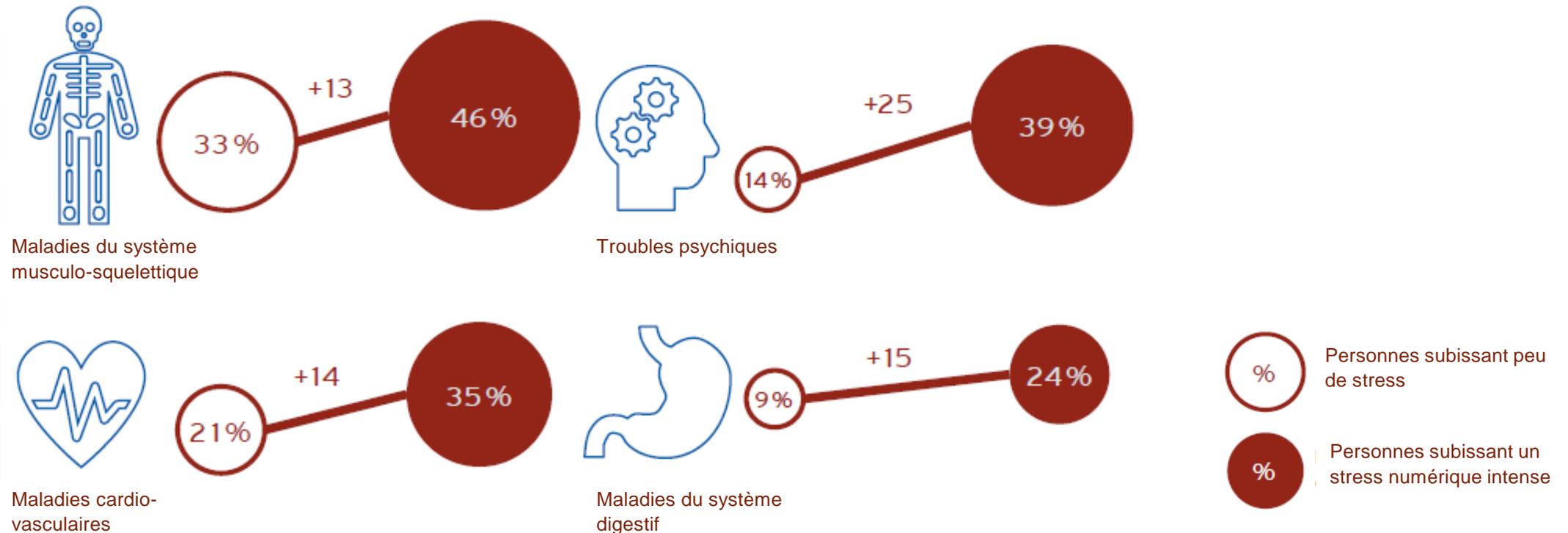
Compétence régénératrice en matière de stress

1. Repos pris activement (pauses, sommeil, vacances)
2. Le temps libre comme «contrepoids régénérant»: plaisir et repos
3. Détente physique et mentale
4. Sport et mouvement au quotidien

Le stress numérique au poste de travail

Conséquences sur la santé

Les employés/es qui ressentent un stress numérique élevé souffrent plus souvent d'atteintes à la santé spécifiques:



Source: *Gesund digital arbeiten?!*, 2020

Gestion du stress numérique

Conseils et astuces

- En recevant 50 courriels par jour de travail, nous sommes en moyenne interrompus toutes les 9 minutes. C'est pourquoi: aménagez des horaires dédiés à la gestion des courriels et désactivez la notification automatique de courriels entrants.
- Actualisez vos connaissances en matière de nouvelles technologies. Cela en facilite la gestion!
- Créez des plages horaires pendant lesquelles vous n'êtes pas en ligne et offrez un repos à votre cerveau.
- L'être humain n'est pas fait pour le multitâches. Planifiez votre journée de travail et accomplissez vos tâches les unes à la suite des autres.
- Il faut lâcher prise et pour cela, il ne suffit pas uniquement de débrancher l'ordinateur ou le smartphone: reposez-vous durant votre temps libre et dirigez votre attention sur les activités que vous aimez. Passez du temps avec vos amis/es et votre famille, en face à face.

Du livre d'Anitra Egger, *Das Digital Detox Buch*, 2019.



Nous sommes là pour vous!

En cas de questions ou de difficultés, vous pouvez contacter l'équipe Gestion de la santé en entreprise:

bgm@visana.ch

031 357 94 74