

Tadatam! Ainsi s'annonce, triomphante, toute nouvelle notification facebook. Dong! C'est un email qui arrive. Brrrrrr, votre smartphone en mode vibreur vous conjure de prendre l'appel. Le même son en plus bref? L'interlocuteur a laissé un message sur votre boîte vocale. Et puis, il y a l'incessant ballet des couleurs. Chiffres rouges, bulles bleues, enveloppes oranges. Autant de sollicitations sensorielles aliènent aux technologies et aux écrans.

Désormais, tout est urgent. Surtout ce qui n'a pas de raison de l'être. Répondre aux emails plus vite que son ombre, particulièrement à ceux dont il a été notifié "vu", voilà le challenge quotidien que s'imposent nombre d'entre nous. Dans le milieu privé mais aussi professionnel. "Tout devient urgent à cause de la rapidité à laquelle on informe. A cette pression s'ajoute celle de savoir qu'on va être jugé sur la rapidité d'exécution", précise Emeric au micro des 4 étudiantes de l'IHECS. Quant à Carlos, il pointe le problème de l'effritement de l'esprit critique. "Aujourd'hui, presque toutes les réponses à nos problèmes et besoins se retrouvent dans le retour d'un mail, une appli, un site web ou un média électronique. L'habitude d'avoir tout, tout de suite, nous empêche de prendre le temps d'analyser et de raisonner une situation. Or parfois, c'est crucial."

Pas moins de 56 % des utilisateurs consacrent plus de deux heures par jour au traitement de leurs emails. Or, le tri et la gestion des mails prennent beaucoup de temps et d'énergie et empêchent de réaliser le travail pour lequel les travailleurs sont payés, note Régine Sponar, psychologue clinicienne. De surcroît, à chaque fois que vous êtes interrompu, que ce soit par mail, coup de fil, sms ou autre, en moyenne 16 minutes sont nécessaires pour vous reconcentrer!

Ce qui ne nous rend pas heureux

Nombreux consultent mails professionnels et privés dans la même boîte, par ailleurs ouverte en permanence. C'est ainsi qu'on en arrive à consulter ses mails pros sur son smartphone en préparant le repas, en faisant les devoirs avec les enfants, en regardant la télé et encore une dernière fois au lit, avant de plonger dans les bras de Morphée. Pas étonnant que l'épuisement guette et que la sinistrose fasse son nid. Après avoir décompté les heures de sommeil (entre 7,5 et 8 h), celles du travail ou des études (entre 8,5 et 9 h) et les 3 heures nécessaires pour manger, se laver et s'occuper de la maison et des enfants, chacun dispose en moyenne de 4 à 5 heures de temps personnel par jour. Normalement, "s'y produisent les loisirs, les relations intimes, la réflexion sur notre vie, notre créativité, la prise de recul et la réalisation du sens qu'à notre vie", explique Adam Alter, professeur de commerce et psychologie à l'Université de New-York. Les résultats de ses travaux révèlent que les écrans

monopolisent désormais 90 % de ce temps personnel pourtant sacré. "Les écrans rendent malheureux", assène-t-il sur la scène TED. Et de préciser "les gens ont un sentiment positif envers les applications qui se concentrent sur la relaxation, l'exercice, la météo, la lecture,

" PAS MOINS DE 56 % DES UTILISATEURS CONSACRENT PLUS DE DEUX HEURES PAR JOUR AU TRAITEMENT DE LEURS EMAILS. OR, LE TRI ET LA GESTION DES MAILS PRENNENT BEAUCOUP DE TEMPS ET D'ÉNERGIE ET EMPÊCHENT DE RÉALISER LE TRAVAIL POUR LEQUEL LES TRAVAILLEURS SONT PAYÉS "

l'éducation et la santé. Ils passent en moyenne 9 minutes par jour sur chacune. Par contre, les réseaux sociaux, les applications de rencontres, de jeux, de divertissements et d'infos ainsi que les navigateurs les affectent négativement. Ils passent pourtant, en moyenne, 27 minutes



sur chacune par jour. Nous passons donc trois fois plus de temps sur ce qui ne nous rend pas heureux." Ce comportement compulsif et masochiste s'explique notamment par l'absence de signal d'arrêt. Que ce soit sur les sites d'informations et réseaux sociaux, le fil d'actualité se déroule en effet sans fin.

DES SOLUTIONS POUR REPRENDRE LE CONTRÔLE

■ A chaque fois que vous abordez une nouvelle tâche, demandez-vous le réel niveau d'urgence ou d'importance de celle-ci. Est-ce que ça va changer la face du monde de se mettre sous pression pour répondre à un email dans les 10 minutes? Avouez, il y a peu de chance.

■ Pour cesser d'être interrompu dans une tâche, déterminez des plages horaires pour regarder votre GSM et consulter vos mails. Autres astuces pour éviter de lire vos mails en continu : ne travaillez pas avec votre boîte mail ouverte ou bien retirez les notifications d'email. Pour éviter l'intrusion de votre activité professionnelle dans votre vie privée, demandez-vous à partir de quel moment vous considérez que votre journée de travail est terminée. Une fois cette heure définie, mettez toutes les notifications en off pour le reste de la soirée. Autre astuce : si cela est possible, retirez l'accès à votre boîte email pro sur votre smartphone.

■ Offrez-vous l'opportunité de (re) vivre pleinement des moments de partage et des conversations avec d'autres humains. Pour ce faire, adoptez quelques règles, comme "ne jamais utiliser mon smartphone à table". Placez-le loin de vous pour résister à la tentation d'y jeter un œil.

■ Marre de recevoir des coups de fil professionnels le we, alors qu'ils n'étaient pas urgents et auraient très bien pu attendre lundi? Soulagez vos nerfs en mettant votre téléphone en mode avion durant ces jours de repos. De la sorte, il demeure un appareil photo permettant de capturer des moments davantage partagés avec vos proches.

■ Envie d'être vraiment en vacances? Coupez l'accès à votre boîte email pro durant vos congés. Peur d'être enseveli de messages à votre retour au travail? Oubliez à jamais le message d'absence convenu "je reviendrai vers vous à mon retour". A l'instar de la stratégie utilisée au sein de l'entreprise automobile Daimler, osez "Je suis en vacances. Votre mail est supprimé et ne sera donc pas lu. Recontactez-moi à partir du..." Simple et efficace. L.Th