



HYPERCONNEXION ADDICTION AU NUMERIQUE

« Une astreinte numérique permanente »...

Avec l'évolution des Techniques d'Information et de Communication (TIC) et l'essor du télétravail, nous utilisons de plus en plus internet et nos écrans, quelle que soit **l'interface** (smartphone, tablette, ordi, TV) et pour **différentes activités** (travail, information communication en ligne, réseaux sociaux numériques, séries films, jeux vidéo et jeux d'argent, sexe, pornographie) !

Quand l'usage devient-il excessif ?

On peut définir les notions suivantes :

- **Hyperconnectivité, hyperconnexion, usage problématique d'internet** ou « **Trouble Lié à l'Usage d'Internet** » (TLUI) lorsque l'importance de l'usage d'internet provoque des répercussions négatives (voir test IAT, rubrique «outils»).
- **Addiction au numérique** (cyberdépendance, cyberaddiction, techno-dépendance) lorsque l'usage entraîne des répercussions négatives, aggravées par :
 - un besoin irréprensible d'aller sur internet,
 - un syndrome de manque,
 - une impossibilité de réduire ou d'arrêter,
 - la perte d'intérêt pour ses autres activités et la continuation de la pratique malgré des conséquences négatives au niveau social et familial, financier et judiciaire, professionnel.





PROFESSIONNEL

- Travail à distance, télétravail, visioconférence, continuité d'activité.
- Flexibilité du temps et de l'autonomie.
- Gain de temps, instantanéité.
- Facilitation des échanges, de la communication, travail collaboratif (plateformes, tchats), partage d'informations.
- Augmentation des compétences, de la créativité, de la productivité, des connaissances (cours en ligne : MOOC*, e-learning).

SANTÉ

- Accès aux tutos, vidéos, applications et infos santé, sport, nutrition. Application de suivi médical et bien être (sommeil, poids, nombre de pas, détente, maladies chroniques), prise de rendez-vous, téléconsultations.
- Activités agréables (musique, achats, séries, cuisine...). Satisfaction immédiate de certains besoins.
- Développement d'un cerveau exploratoire, rapide et déductif.
- Développement de l'attention visuelle, de la concentration, de la prise de décision rapide.

SOCIAL

- Facilitation des 2 activités les plus fondamentales pour l'être humain : relations sociales et sexualité.
- Accessibilité de tous à certains divertissements, culture, loisirs, achats, événements du monde, informations pratiques (plans, horaires, voyages, restaurants).
- Communication en temps réel, intergénérationnelle.
- Anonymat possible, sentiment d'appartenance, de reconnaissance, de succès.





PROFESSIONNEL

L'omniprésence du numérique a un impact fort sur la Qualité de Vie au Travail (QVT).

- Perte des frontières entre le personnel et le professionnel.
- Modification du rapport au temps et sa gestion : urgence, immédiateté.
- Isolement, désintégration du collectif, perte de l'esprit d'équipe, modification des relations sociales.
- Charge mentale, surcharge informationnelle et communicationnelle, surmenage, baisse de la productivité.
- Nécessité d'adaptation du management.
- Augmentation des injonctions de traçabilité et de contrôle, de reporting.
- Usage excessif ou addiction au numérique pouvant dégrader l'équilibre social, les performances (individuelles et collectives) .

SANTE

Conséquences **physiques** :

- Sédentarité prolongée, surpoids et ses conséquences (diabète, maladies cardio-vasculaires...).
- Sommeil : déficit en durée et en qualité.
- Troubles MusculoSquelettiques : poignets, mains, cou et dos.
- Vision : fatigue visuelle, maux de têtes.

Conséquences **psychologiques et cognitives** :

- Troubles de l'attention (« switching »), de la concentration (surcharge informative), de la mémoire, surexcitation mentale (« multitasking » qui réduit la performance).
- Fragilité émotionnelle, difficultés à la frustration et tendance à l'impulsivité. Habitude d'immédiateté.
- « Technostress », anxiété, dépression, épuisement, sentiment de honte et de culpabilité, burn out, idées suicidaires.

Conséquences **accidentelles** :

- Véhicule et piéton (usage smartphone).

Risque d'**addictions** :

- Aux réseaux sociaux, sexuelles, appli de rencontres, jeux vidéos, jeux de hasard et d'argent, achats pathologiques.
- Co-addiction avec la consommation de substances psychoactives (alcool, cannabis, médicaments...), facilitation de l'accès aux produits.

SOCIAL

- Cyberharcèlement, cyberpornographie, violences sexuelles, problème de protection des données. Participation à des activités illégales. Radicalisation, extrémisme.
- Isolement social, détachement relationnel (cyber relations), perte de lien avec la réalité, problèmes relationnels, conjugaux, familiaux.
- Conséquences financières et précarisation. Dettes.
- Décalage social des compétences et des intérêts entre les « technomordus » et les « technoexclus ». Inégalité de l'accès aux moyens techniques.

→ Respect des savoir-faire sociaux

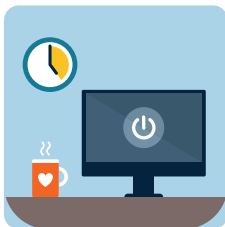
- Préserver des temps sans écran (repas, sports, loisirs, cultures, rencontres...).
- Maintenir la politesse (quitter son écran des yeux pour regarder son interlocuteur, mettre son téléphone en mode silence, dire bonjour, au revoir et merci...), communication respectueuse.
- Refuser la cyber-agression écrite (commentaires, posts, tags, tchats...) et sonore (arrêt des notifications...).

→ Santé physique et mentale

- Se lever, faire du sport, bouger, faire des pauses, bien s'installer, s'étirer, s'hydrater.
- Préserver un bon sommeil (sas de déconnexion avant l'endormissement, pas d'utilisation pendant la nuit...).
- Penser aux pauses visuelles régulières, porter un regard au loin, baisser la luminosité de l'écran...
- Ne pas regarder les écrans lors de la conduite ou de déplacement piétonnier.
- Profiter de chacune de ses activités en pleine conscience, trouver des moyens alternatifs pour réguler ses émotions.
- Se respecter : prendre du recul et du temps, éviter la surenchère (commentaires, mails...).

→ Quantifier et qualifier votre e-connexion

- S'auto questionner avec le questionnaire IAT (voir rubrique « outils ») : usage problématique ?
- Apprendre à s'autoréguler par une utilisation consciente et limitée, utiliser internet avec un but.
- Prévoir la durée à passer devant un écran (jeux vidéo, séries), gérer son temps de connexion, ralentir le débit de connexion (exemple : applications Moment et Actiondash), désactiver les notifications.
- Apprendre à s'auto réguler pour une utilisation consciente et limitée, utiliser internet avec un but. Techniques d'auto-régulation (voir rubrique « outils »).



Le bon usage du numérique représente aujourd'hui une compétence professionnelle à part entière.

- Mettre en place une démarche de prévention globale sur le numérique : adapter le DUERP en prenant en compte le risque numérique, le télétravail et ses risques inhérents (dont ceux liés au manque de soutien, à l'isolement et aux conduites addictives). Voir rubrique outils : « *9 astuces pour réguler ses usages au boulot* ».

→ Ergonomie et organisation du travail

- S'assurer de locaux et matériels adaptés, logiciel et connexion performants.
- Former de façon adéquate aux outils informatiques, prévoir un tutorat pour la prise en mains des technologies, des changements avec des temps de partage, de pratiques.
- Evaluer et réguler la charge de travail liée à l'hypersollicitation numérique, garantir un soutien social solide, donner des marges de manœuvres, assurer une juste reconnaissance du travail, remettre de l'humain.

→ Droit à la déconnexion (loi Travail 2016, art L2242-17)

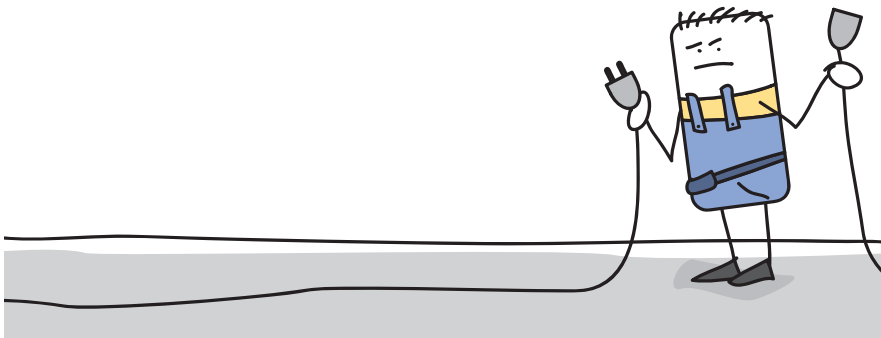
Définir un cadre temporel de connexion à définir : protocole sur l'utilisation des écrans

- Se connecter et envoyer des mails aux heures de bureau.
- Encadrer l'usage personnel du smartphone (réunions, conduite de véhicule...).

→ Charte des mails

- Sélectionner avec soins les destinataires.
- Insérer les formules de politesse.
- Planifier l'envoi des mails aux heures de travail.
- A utiliser sur le plan professionnel uniquement.

Voir rubrique outils « *Réguler les mails de mon entreprise* ».



→ Dans le cadre du télétravail

Etablir un accord ou charte de télétravail en définissant les modalités, avec mise à jour du DUERP

- Identifier avec les salariés les outils numériques prioritaires pour le travail à distance, s'assurer d'un cadre approprié pour le recours au télétravail (conditions de vie, équipement, contexte familial).
- Inciter à bien distinguer temps professionnel et temps personnel.
- Prendre en compte la charge de travail réelle : revoir les objectifs et les ajuster.
- Conserver des temps d'échanges entre les collaborateurs, le manager et l'équipe : maintien du lien.
- Former les encadrants au management à distance : organisation, régulation, animation, feedback.
- Apprendre à identifier les **situations à risques et les signaux d'alerte du mal-être** ou de la mauvaise gestion du télétravail : surprésence, situation de surcharge ou de désengagement, personne seule, fatigue exprimée, attitudes de renfermement, d'évitement ou d'agitation, logorrhée verbale, troubles de l'humeur, nécessité d'être relancé, antécédent de consommation excessive de psychotropes.



**Managers et collaborateurs,
soyez attentifs !
Quand un de vos collègues ne se comporte
pas comme d'habitude, interrogez-vous !**

AUTO-EVALUATION : IAT (Internet Addiction Test)

Occasionnellement
Rarement
Jamais

Parfois

Souvent

Toujours

	Jamais	Rarement	Occasionnellement	Parfois	Souvent	Toujours
1/ Vous arrive-t-il de rester sur Internet plus longtemps que vous en aviez l'intention au départ ?	0	1	3	4	5	6
2/ Vous arrive-t-il de négliger vos tâches quotidiennes afin de passer plus de temps sur Internet ?	0	1	3	4	5	6
3/ Vous arrive-t-il de préférer l'excitation/l'amusement lié à l'utilisation d'Internet à l'intimité avec votre partenaire ?	0	1	3	4	5	6
4/ Vous arrive-t-il de vous faire de nouvelles relations grâce à Internet ?	0	1	3	4	5	6
6/ Arrive-t-il que vos études, devoirs scolaires, ou tâches professionnelles, souffrent du temps que vous passez sur Internet ?	0	1	3	4	5	6
7/ Vous arrive-t-il de regarder d'abord votre messagerie avant d'accomplir une chose nécessaire et urgente ?	0	1	3	4	5	6
8/ Arrive-t-il que vos performances au travail ou votre productivité souffrent du temps que vous passez du temps sur Internet ?	0	1	3	4	5	6
9/ Vous arrive-t-il d'être sur la défensive ou de refuser de répondre si quelqu'un vous demande ce que vous faites sur Internet ?	0	1	3	4	5	6
10/ Vous arrive-t-il de chasser les soucis de votre vie quotidienne par la pensée réconfortante d'aller sur Internet ?	0	1	3	4	5	6
11/ Vous arrive-t-il de vous réjouir du moment où vous irez de nouveau sur Internet ?	0	1	3	4	5	6
12/ Vous arrive-t-il de penser que la vie sans Internet serait ennuyeuse, vide, et sans joie ?	0	1	3	4	5	6
13/ Vous arrive-t-il de répondre sur un ton brusque, de crier ou de vous montrer agacé si quelqu'un vous dérange pendant que vous êtes sur Internet ?	0	1	3	4	5	6
14/ Vous arrive-t-il de manquer de sommeil parce que vous êtes resté tard sur Internet ?	0	1	3	4	5	6
15/ Lorsque vous n'êtes pas sur Internet, vous arrive-t-il d'y penser activement ou de rêver d'y être ?	0	1	3	4	5	6
16/ Vous arrive-t-il de vous dire « j'uste encore quelques minutes » lorsque vous êtes sur Internet ?	0	1	3	4	5	6
17/ Vous arrive-t-il d'essayer de diminuer le temps que vous passez sur Internet sans y arriver ?	0	1	3	4	5	6
18/ Vous arrive-t-il de cacher aux autres le temps que vous passez sur Internet ?	0	1	3	4	5	6
19/ Vous arrive-t-il de choisir de passer plus de temps sur Internet plutôt que de sortir avec vos proches ?	0	1	3	4	5	6
20/ Vous arrive-t-il de vous sentir déprimé(e), de mauvaise humeur, ou énervé(e) lorsque vous n'êtes pas sur Internet, puis de vous sentir mieux lorsque vous y êtes ?	0	1	3	4	5	6

Score de 20 à 49 : pas d'usage excessif d'internet

Score de 50 à 79 : usage problématique d'internet, avec de possibles conséquences sur votre vie

Score de 80 à 100 : usage problématique d'internet, avec de sévères répercussions sur votre vie



Brochures d'information

- « Outils numériques : 9 astuces pour réguler ses usages au boulot »
- « Comment réguler les mails de mon entreprise »
- « Télétravail et conduites addictives »
- « 9 techniques d'autorégulation pour reprendre le contrôle ».

Retrouvez ces brochures sur www.addictaide.fr/pro/outils-guides/

- Autres outils sur le télétravail sur www.stprovence.fr, rubrique document de prévention

Applications



- Moment et Actiondash X : pour réguler mes temps de connection à mon smartphone

Questionnaires



- Addiction à internet : l'IAT (Internet Addiction Test)
- Addiction au Smartphone : le SAS (« Smartphone Addiction Scale »),
- Addiction aux jeux d'argent : l'ICJE (« Indice Canadien du Jeu Excessif »),
- Addiction aux jeux vidéo : le « Game Addiction Scale » (GAS).

Pour vous aider, n'hésitez pas à échanger avec votre équipe médicale (médecin du travail, infirmier, psychologue...).

Sources :

- Addiction Suisse, Internet, Focus 2019.
- Addict'Aide : Télétravail et conduites addictives : Comment prévenir les risques ?
- ANACT (Agence Nationale pour l'Amélioration des Conditions de Travail-documentation téléchargeable sur www.anact.fr) :
 - Covid-19 : isolement et conditions de travail favorisent les conduites addictives (10/11/2020)
 - Dans « Travail et changements » : Télétravail trouver la bonne formule. Conduites addictives : le rôle des conditions de travail (4/2021).
 - Apprentis en télétravail : notre checklist des bonnes pratiques (04/2021).
 - Télétravail : 10 recommandations pour négocier un accord ou élaborer une charte (12/2020).

« La présente brochure a pour vocation de délivrer des informations et conseils non exhaustifs. Elle n'a pas de valeur réglementaire »

Une question ?

N'hésitez pas à contacter votre médecin du travail.
Tél. 0 800 360 400 - www.stprovence.fr