

CHARGE MENTALE MIEUX LA DÉFINIR POUR MIEUX LA GÉRER

NEUVIÈME JOURNÉE TERRITORIALE
DE LA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ AU TRAVAIL

Montbeton · Espace Jean-Bourdette · 8 novembre 2022



CDG82

CENTRE DEPARTEMENTAL DE GESTION
de la Fonction Publique Territoriale
de Tarn-et-Garonne

L'IMPACT
DU NUMÉRIQUE
SUR NOTRE
CHARGE MENTALE



Etienne Arpaillanges



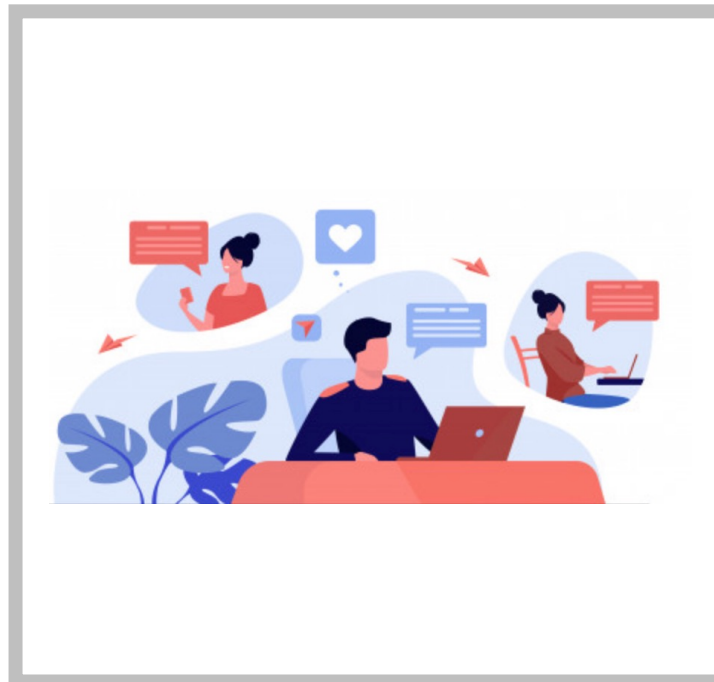
L'IMPACT DU NUMÉRIQUE SUR NOTRE CHARGE MENTALE

ACTUELLEMENT SUR INTERNET



L'IMPACT DU NUMÉRIQUE SUR NOTRE CHARGE MENTALE

LES PHÉNOMÈNES À L'OEUVRE



L'HYPERCONNEXION

désigne l'utilisation excessive des technologies de l'information et de la communication, du numérique et du temps qui y est accordé.

L'INFOBÉSITÉ

se traduit par l'incapacité d'un individu à traiter le flux d'informations qu'il reçoit sans en subir de conséquences nocives.

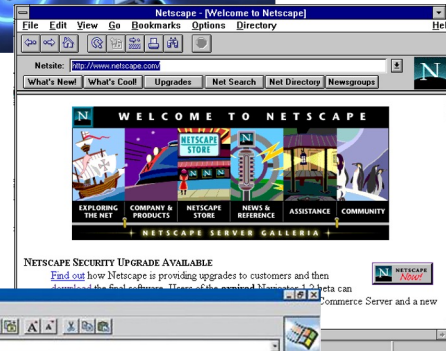


DU WEB 1 AU WEB 2.0...

1980-1990



1990-2000



Depuis 2000



L'IMPACT
DU NUMÉRIQUE
SUR NOTRE
CHARGE MENTALE

DES FAITS
AUX EFFETS

DE + EN + NOMBREUX, DE + EN + PLUS VITE

Nombre d'années pour atteindre **50 millions d'utilisateurs**



L'IMPACT
DU NUMÉRIQUE
SUR NOTRE
CHARGE MENTALE

DES FAITS
AUX EFFETS



La Radio

38 ANS



Ipod

4 ANS



La télévision

13 ANS



Internet

3 ANS



Facebook

12 mois



Twitter

9 mois



L'IMPACT DU NUMÉRIQUE SUR NOTRE CHARGE MENTALE

DES FAITS AUX EFFETS

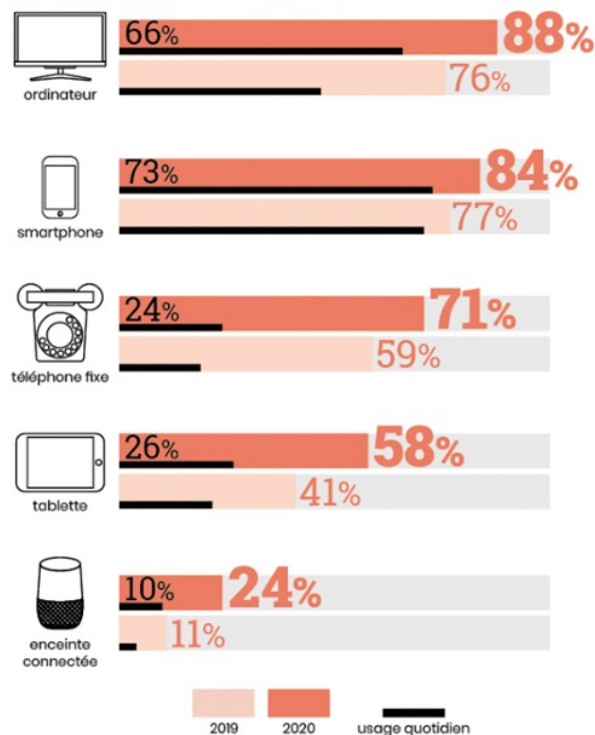
LES FRANÇAIS & LE NUMÉRIQUE

Le besoin démultiplié d'échanges numériques pendant la crise sanitaire se traduit nettement...



...dans l'utilisation des équipements

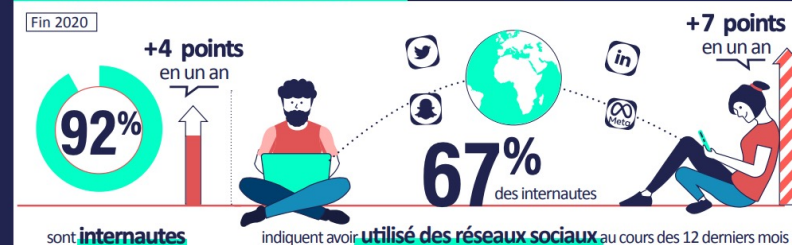
Part des individus utilisant



...et dans les usages

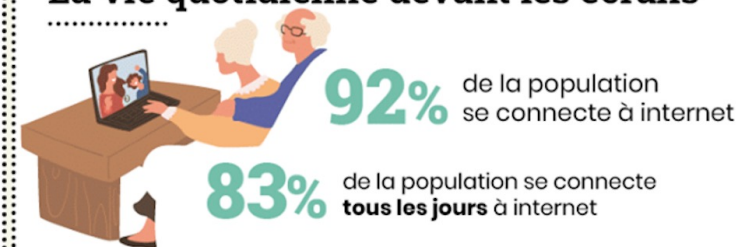
UNE HAUSSE

DU NOMBRE D'INTERNAUTES [8]

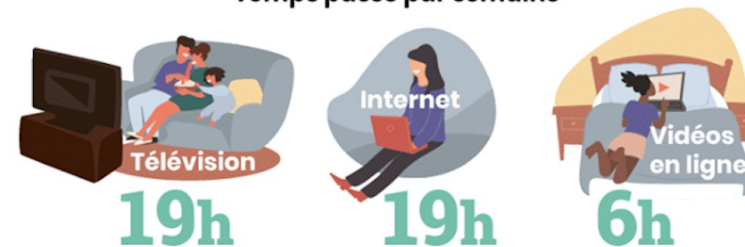


DONNÉES CLÉS du référentiel des **USAGES numériques**

La vie quotidienne devant les écrans



Temps passé par semaine



BAROMÈTRE DU NUMÉRIQUE

Équipements et usages Chiffres clés 2020

Le baromètre du numérique est une étude réalisée par le Crédoc pour l'ARCEP, le CSE et l'ANCT auprès d'un échantillon représentatif de la population française âgée de 12 ans et plus (4029 personnes interrogées en ligne et par téléphone entre le 4 décembre 2020 et le 9 janvier 2021)



USAGES NUMÉRIQUES EN CONTEXTE PROFESSIONNEL

DES EFFETS POSITIFS

Les effets du numérique sont perçus comme **un progrès** pour 59% des salariés.

53% des salariés estiment qu'ils **transforment leur mission**.
Près de 40% pensent qu'ils créent des **opportunités** d'évolution professionnelle.

62% des salariés soulignent la **réactivité** dans l'échange de l'information permise par leurs outils numériques.

55% apprécient une **meilleure gestion des urgences**.



USAGES NUMÉRIQUES EN CONTEXTE PROFESSIONNEL

DES EFFETS NÉGATIFS

Le **flux d'informations** lié aux outils numériques provoque :

- Une sensation de **fatigue** pour 43% des salariés
- Un sentiment de **submersion** pour 36% d'entre eux

Travailler en mode **multitâches** peut :

- Faire **perdre jusqu'à 40% de son temps de productivité** à cause du temps nécessaire au cerveau pour "switcher" entre les tâches
- Générer jusqu'à **50% d'erreurs** en plus dans son travail.

Lire ses mails au fil de l'eau fait perdre beaucoup de temps :

- Un e-mail est consulté en moyenne en moins de deux minutes suivant sa réception, et 70 % des e-mails le sont en six secondes. Il faut plus d'une minute pour retrouver la productivité perdue par cette interruption.



L'IMPACT DU NUMÉRIQUE SUR NOTRE CHARGE MENTALE

DES FAITS AUX EFFETS

Ces 50 dernières années, on a produit plus d'informations qu'en 2 000 ans d'histoire. On en consomme aujourd'hui **32 fois plus qu'en 2004.**

Nous sommes exposés à environ **1 200 à 2 200 informations non sollicitées** par jour (publicités...)

333 milliards de mails sont actuellement échangés par jour (hors spams). 60 % des salariés français utilisent le mail comme outil principal de communication et collaboration

78 % des cadres consultent leurs communications professionnelles le soir et pendant le week-end.

Les travailleurs consacrent entre **30% et 50% de leur temps de travail** à recevoir et gérer l'information. Parmi ce flot d'informations, **entre un tiers et la moitié** n'est pas important pour leur travail.



L'IMPACT DU NUMÉRIQUE SUR NOTRE CHARGE MENTALE

LES RISQUES POUR L'INDIVIDU



Caroline Sauvajol-Rialland, consultante, spécialiste française de l'infobésité

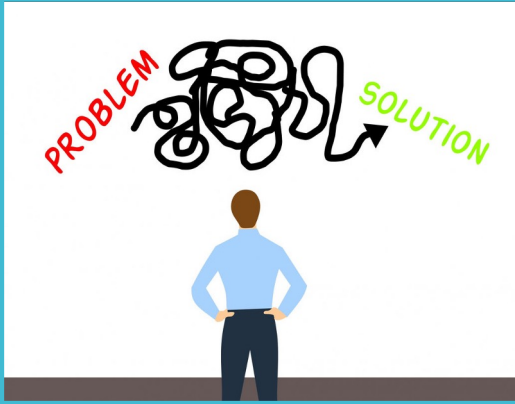


L'IMPACT DU NUMÉRIQUE SUR NOTRE CHARGE MENTALE

LES RISQUES POUR LES ORGANISATIONS



Caroline Sauvajol-Rialland, consultante, spécialiste française de l'infobésité



L'IMPACT DU NUMÉRIQUE SUR NOTRE CHARGE MENTALE

COMMENT S'ADAPTER ?

Le déploiement de solutions par les entreprises en est à ses prémices :

- 41% n'ont mis en place aucune action,
- 23% ont diffusé des chartes de bonnes pratiques,
- 16% ont élaboré des règles de déconnexion.

Pour éviter l'épuisement numérique, les salariés se sont créés leurs propres parades :

- 45 % déclarent faire une autre activité récréative toutes les 2 heures,
- 27% se réservent un créneau horaire dédié exclusivement à la gestion de ces informations,
- 1/4 éteint ponctuellement certains outils ou s'impose des durées précises de consultation.



L'IMPACT DU NUMÉRIQUE SUR NOTRE CHARGE MENTALE

COMMENT S'ADAPTER ?

Quid du droit à la déconnexion ?

- Introduit dans le Code du travail en 2017 dans le cadre des négociations obligatoires d'entreprise
- Il n'existe pas d'obligation législative dans la Fonction publique : le droit à la déconnexion n'a pas été retenu dans les dispositions de la loi du 6 août 2019 portant transformation de la fonction publique.
- Toutefois, l'accord relatif à la mise en œuvre du télétravail dans la fonction publique du 13 juillet 2021 l'évoque et souligne que « *le télétravail, en ce qu'il s'appuie davantage sur l'usage des outils numériques, nécessite de définir et de garantir l'effectivité du droit à la déconnexion* ». Une opportunité pour de futurs accords locaux comme à Paris, Nice, Lyon ou encore en région Centre – Val de Loire...

CHARGE MENTALE MIEUX LA DÉFINIR POUR MIEUX LA GÉRER

NEUVIÈME JOURNÉE TERRITORIALE
DE LA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ AU TRAVAIL

Montbeton · Espace Jean-Bourdette · 8 novembre 2022



CDG82

CENTRE DÉPARTEMENTAL DE GESTION
de la Fonction Publique Territoriale
de Tarn-et-Garonne

L'IMPACT
DU NUMÉRIQUE
SUR NOTRE
CHARGE MENTALE



Etienne Arpaillanges

merci