Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Faire le lien entre le multitâche numérique et le stress



Il n'est que 11 h 30. Vous vous évertuez à effectuer les prévisions de vente trimestrielles, à rédiger un nouveau plan d'affaires et à élaborer le programme de la réunion qui aura lieu demain avec la direction. Vous travaillez au moyen de plusieurs écrans, numérisez des documents, vérifiez vos courriels pour recueillir les dernières nouvelles, faites le suivi de vos fils Twitter et menez des recherches en ligne à la dernière minute tout en participant à une conférence téléphonique avec votre bureau des ventes en Allemagne. Vous ne devez pas pour autant oublier de répondre à un client, à un collègue qui vous appelle au bureau et à votre fils qui vous envoie un texto pour savoir à quelle heure vous serez de retour à la maison. Vous vous sentez incapable de vous concentrer, épuisé et stressé! La technologie n'était-elle pas censée faciliter la vie?

Même si elle a certes transformé la manière d'accéder à l'information et de communiquer, la technologie a fait du multitâche une nouvelle norme. En théorie, accomplir six tâches à la fois devrait sextupler notre efficacité, mais le multitâche peut en réalité réduire notre productivité de 40 pour cent. Il est de surcroît une source de stress.

Le multitâche et le cerveau

Certaines personnes ont le don de mener plusieurs tâches de front, et d'ailleurs leur emploi en dépend : pensons aux contrôleurs aériens, aux premiers intervenants et aux chefs, entre autres. Mais pour les gens comme vous et moi, il est difficile de se concentrer sur plusieurs choses à la fois – le cerveau n'est pas fait pour cela. À l'instar d'un ordinateur qui ralentit, gèle ou plante lorsqu'il doit basculer entre plusieurs fenêtres et programmes, notre cerveau peut avoir du mal à fonctionner lorsqu'on lui demande à maintes reprises de passer rapidement d'une tâche à l'autre.

À tâches multiples, stress multiple

Lorsque nous effectuons plusieurs tâches à la fois, le cerveau est constamment bombardé d'information et de demandes nouvelles, ce qui déclenche une réaction de lutte ou de fuite. Des hormones et des substances chimiques sont libérées dans le flux sanguin pour l'aider à se préparer à une menace réelle ou perçue. Le cœur pompe plus vite pour accélérer l'afflux de sang vers le cerveau et les muscles, la glycémie augmente, les paumes se couvrent de sueur et les pupilles se dilatent. On se sent alors anxieux ou stressé.

À petite dose, le stress peut stimuler notre créativité et nous aider à respecter des délais très serrés, mais si on y est exposé pendant une longue période, il peut entraîner plusieurs problèmes de santé dont des problèmes gastro-intestinaux, des douleurs chroniques et des troubles de sommeil. Il a d'ailleurs été démontré que le stress à long terme contribue au développement de maladies chroniques, dont les maladies cardiovasculaires et certains cancers.

Le multitâche et les milléniaux

Bien que personne n'échappe aux effets du multitâche numérique, ce sont les milléniaux qui en paient peut-être le prix le plus élevé.

Nés entre 1980 et 2000, les milléniaux forment la première génération issue de l'ère numérique. Ils ont grandi dans un monde multitâche et, maintenant adultes, ils passent sans peine d'une plateforme multimédia à l'autre à raison de 27 fois l'heure. Vivre en mode multitâche numérique toute une vie a-t-il des effets nocifs?

Des recherches indiquent que le multitâche pendant une longue période peut effectivement endommager le développement du cerveau, en particulier les régions qui contrôlent les fonctions cognitives et émotionnelles. Ces résultats pourraient expliquer les raisons pour lesquelles les milléniaux, comme groupe, s'ennuient facilement et s'attendent à être gratifiés et récompensés rapidement en contrepartie de leurs efforts.

On apprend également que l'épuisement professionnel affecte les enfants du millénaire, souvent avant l'âge de 30 ans. Bien qu'ils aient peut-être l'habitude de mener plusieurs tâches de front dans l'univers numérique, ils constatent qu'ils n'en sont pas capables dans la vie réelle.

Atténuer le stress numérique

Que pouvons-nous donc faire pour préserver notre bien-être physique, mental et émotionnel? Voici des suggestions en ce sens :

- Vérifiez vos courriels et le contenu de votre boîte vocale une fois l'heure ou deux fois par jour. Créez des alertes électroniques et vocales indiquant que vous répondrez à un moment précis.
- Utilisez votre calendrier en ligne pour bloquer du temps, et ainsi vous concentrer sur une priorité ou une tâche difficile sans être dérangé.
- Votre corps et votre cerveau ont besoin de pauses régulières pour se reposer et se revigorer. Prendre régulièrement de brèves pauses a pour effet d'améliorer la concentration, mais gardez-vous de les passer les yeux rivés sur les médias sociaux ou votre téléphone intelligent.
- Prévoyez régulièrement des moments sans technologie. Par exemple, laissez votre téléphone intelligent à la maison lorsque vous sortez avec des amis, ou passez les dimanches après-midi hors ligne.

Gérer le multitâche est un jeu qui en vaut la chandelle, peu importe les moyens que vous prenez pour y arriver. Vous serez plus productif, ferez du meilleur travail et accomplirez vos tâches plus rapidement. Vous pourrez également réduire votre stress. Pour découvrir d'autres moyens de vous adapter au monde numérique actuel où tout se déroule à un rythme rapide, communiquez avec votre programme d'aide aux employés et à la famille.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.