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.

# Gestion efficace de la technologie afin qu'elle ne mène pas votre vie

*Gina possède un téléphone intelligent, une tablette PC, un ordinateur et un portable. Chaque soir avant d'aller au lit et chaque matin à son réveil, elle vérifie ses courriels, sa messagerie vocale ainsi que ses*



*comptes Facebook et Twitter. Elle se rend disponible en soirée et durant les fins de semaines, qu'elle soit à la maison, sur la route ou en vacances, et elle envoie parfois des courriels à son patron à minuit, question de lui démontrer son engagement vis-à-vis son travail. Au lieu de s'amuser avec sa fille au parc, elle s'assoie sur un banc, téléphone intelligent à la main, pendant que sa fille s'emploie à faire sa gymnastique seule. En dépit du temps supplémentaire effectué, son patron doute de la qualité de son travail et dit qu'elle semble souvent distraite. Gina se sent débordée, sous-estimée et stressée !*

Pour certains, la technologie offre une flexibilité et la possibilité de travailler à distance. Pour d'autres, un « bureau à portée de main » peut faire en sorte que vous vous sentiez disponible 24 heures sur 24. Où le travail se termine-t-il et où la vie personnelle commence-t-elle ? Vous sentir « disponible » 24 heures sur 24 en permanence peut causer de l'anxiété, des troubles de sommeil, de la tension musculaire, enfin, tout ce qui peut générer le stress chronique et l'incapacité à vous « arrêter », ce qui peut ensuite donner lieu à des problèmes plus sérieux. L'abus de la technologie peut générer un niveau de stress dangereux, vous rendant ainsi moins productifs au travail et plus tendu lorsque vous arrivez enfin à la maison. Plus précisément, l'abus de la technologie au travail peut commencer à vous déconnecter des personnes les plus importantes pour vous : votre famille et vos amis.

## Temps pour se débrancher

À bien des égards, la technologie facilite notre travail. Besoin d'être guidé ? Vérifiez le GPS de votre téléphone. Vous voulez aviser vos amis d'un délai ? Envoyez-leur un court message. Vous vous demandez depuis quand un leader mondial est au pouvoir ? Vérifiez en ligne. Toutefois, l'inconvénient dans ce monde de technologie est d'apprendre à s'arrêter, surtout lorsqu'il s'agit du travail. Afin d'échapper à votre cocon technologique, au travail comme à la maison, essayez ce qui suit :

**Il est temps d'y faire face.** Ce n'est pas parce que la technologie existe que vous devez l'utiliser. Vous pouvez écrire 15 courriels de long en large pour discuter de quelque chose, mais considérez que le tout pourrait être facilement résolu par une réunion de cinq minutes ou une conversation téléphonique. Technologie ne signifie pas toujours efficacité.

**Mono-tâche.** Bien que les multitâches aient été définies comme critiques, la recherche a commencé à démentir ce mythe. Une étude récente menée par l'Université de Stanford a effectué plusieurs tests afin de comparer les performances reliées à une utilisation normale de la technologie vs une sur-utilisation, ce qui signifie que les gens exécutent plusieurs tâches en même temps (par exemple : envoyer des courriels en regardant la télévision, écouter de la musique tout en effectuant quelques appels pour faire bonne figure). Leur conclusion ? Les gens qui utilisent la technologie en exécutant plusieurs tâches en même temps ont de la difficulté à faire le tri entre des informations importantes et leurs distractions. Il n'est donc pas étonnant que le fait de jongler quotidiennement entre vos courriels, votre compte

corporatif Twitter, votre messagerie corporative, etc., peut sérieusement affecter votre concentration et votre productivité.  Éteignez votre messagerie et, à la place, planifiez des moments durant la journée pour vérifier votre messagerie et autres éléments de nature électronique. Cela vous permettra de vous consacrer à 100 % à ce que vous êtes en train de faire sans être interrompu par la technologie.

**Débranchez.** Planifiez certains moments durant la semaine, comme des repas en famille, durant les périodes « sans technologie ». Durant cette période en soirée, personne (vous y compris !) ne peut toucher à un ordinateur, au téléphone ou tout autre appareil. De plus, durant la semaine, essayez de planifier des activités régulières qui ne requièrent aucunement l'utilisation de la technologie. Planifiez des dates avec votre conjoint, joignez-vous à une ligue de sport ou allez tout simplement faire une promenade.

**Fixez des limites.** Faites de votre mieux pour ne pas apporter de travail à la maison, même si cela signifie rester un peu plus tard en soirée. Si ce n'est pas possible, déterminez une limite de temps pour vous brancher. Ne vérifiez pas vos courriels ou votre boîte de messagerie après 19 h, réservez plutôt du temps pour vous et votre famille. Si le fait d'être débranché durant votre temps libre n'est pas une option, établissez une *petite* fenêtre de temps pour vous brancher. De plus, essayez de séparer votre téléphone et votre ordinateur personnels de ceux que vous utilisez pour votre travail, afin de ne pas vous tenter.

**Évadez-vous.** Si vous travaillez dans un bureau, faites un effort pour vous éloigner de votre bureau, ordinateur et téléphone durant la journée. Prenez une marche pendant votre période de repas, mangez à l'extérieur de votre bureau et faites des étirements régulièrement. Cela vous donnera l'occasion de décompresser, ce qui fera en sorte que vous serez davantage motivé et plus productif à votre retour. C'est également une bonne façon de reposer vos yeux et votre corps de l'inévitable piège qu'est de la technologie.

N'oubliez jamais que la technologie est censée exister pour vous faciliter un peu la vie, pas pour la gérer. Cela devrait faire en sorte que vous jouerez votre rôle au travail plus efficacement, vous aidera à créer et à maintenir des relations significatives et à ne pas générer de tension, de stress et de panique. Trouvez des façons de vous « débrancher », de vous rafraîchir et de prendre le contrôle, et n'oubliez pas que rien ne peut remplacer la qualité du temps accordé à vos amis et votre 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.