

Focus Février 2020:
Facebook®

Digital Détox Day

Un bon mois pour les bonnes questions

Apports & signature :

Santé et Qualité
de Vie au Travail

Journées Mondiales annuelles sans portables, internet plus sûr, sans Facebook® : Février un bon mois pour se poser les bonnes questions !

Le mois de février concentre une majeure partie des journées dédiées au numérique, pour mettre notre esprit en mode "ON" sur l'attention à porter à nos comportements numériques, souvent en suggérant le mode "OFF" de nos portables où applications préférées.

Le succès grandissant de ces journées à thème montre d'une part leur intérêt, d'autre part l'excellent accueil reçu par la majorité des publics, exception faite des lobbyistes ou " ambivalents". Heureux constat ces derniers sont toujours plus nombreux à revenir subitement dans le jeu : confrontés à leur tour au problème, liens d'intérêt devenus trop visibles ou évolution naturelle de leur réflexion, peu importe la raison : savourons ces salvateurs succès ! Ces rendez-vous réguliers sont si précieux, pour repenser ou réguler nos comportements, voire en posant verre, smartphone, cigarette ou toute forme de privation de notre si chère liberté.

Tels les enfants que nous emmenons en balade, le premier quart d'heure sans smartphone leur semble impossible : pourtant face aux plaisirs de jeux naturels, d'interactions "en vrai" avec leurs parents la magie opère, celle de retrouver les bonheurs qu'une dépendance nous fait oublier.

Les invitations incitations, obligations voire injonctions multiples et paradoxales permanentes, nous happent dans un tourbillon digital, comme jamais dans notre histoire. Le petit débit de boisson ferme la nuit quand le haut débit numérique est ouvert 24h sur 24h, le premier ne fait pas longtemps crédit quand le second propose un crédit illimité (que l'on paie de notre personne (nos données)).

Dans le monde du travail, comment prévenir les risques des pratiques numériques excessives ? Pour ce faire nous donnons la parole à Xavier Froissart, Directeur de la Santé et Qualité de Vie au Travail d'un grand groupe, innovant dans ce domaine : France Télévisions.

Face aux multiples dimensions des « trop numériques », nous continuerons notre route guidée par la « Boussole Temporelle ». Ce mois-ci elle proposera un Top 10 des types d'action pour déconnecter « aux bons moments » dans nos activités professionnelles (entreprise, associative, études...).

Le 28 de ce mois est-ce lui dit « sans Facebook® » : la majorité d'entre nous étant utilisateurs, nous lui dédions le 1^{er} d'une série de focus sur des pratiques numériques.

Le mieux vivre avec le numérique au travail : intéressons-nous à toutes ses dimensions !



. Santé, qualité de vie au travail et performance : quels sont les enjeux liés aux excès numériques ?

Les enjeux sont individuels et collectifs, professionnels et privés car la frontière s'est largement estompée entre vie personnelle et activité professionnelle. L'hyperconnexion joue dans les deux sens !

Sur le plan professionnel, un collaborateur peut être connecté durant tout son temps de travail voire plus. A titre privé, un actif français serait plus connecté (+ 4H hors TV) qu'il n'a de temps libre et social (4 H). Or, en termes de santé physique, la surconnexion détériore la qualité du sommeil et réduit l'envie de bouger. Quand on sait qu'un sommeil altéré multiplierait par deux à trois les risques de maladies de longue durée, (telles que les affections cardiovasculaires, le diabète ou certains cancers), qu'il en serait de même pour l'inactivité physique, et que ces facteurs s'additionnent, le risque devient considérable !

En entreprise, les facteurs de risque sont à identifier et à prendre en compte : par exemple, une grave maladie d'un collaborateur peut affecter son équipe sur tous les plans, de la dimension émotionnelle à la dimension organisationnelle. De même, la surexcitation mentale permanente est épuisante, souvent stressante et contagieuse dans les équipes.

Sans compter les conséquences pour la vie personnelle : avec une connexion professionnelle permanente, le stress chronique guette et il impacte alors notre vie privée.

A ce sujet, pour permettre aux salariés de mesurer leur niveau de connexion, voire d'hyperconnexion globale, nous avons développé un outil d'autodiagnostic des usages numériques, professionnels ET personnels. Il sera mis à la disposition de tous les salariés à partir de la fin février 2020. Dès la phase initiale de test, un responsable éditorial d'une antenne régionale a pris conscience du niveau élevé de sa connexion, voire « l'ampleur de sa surconnexion », et a décidé de réagir en utilisant les conseils que nous proposons à la fin du test.

**Apports & signature (1/3) : Xavier FROISSART Directeur de la Santé et de la
Qualité de Vie au Travail - FRANCE TELEVISIONS**



. Si santé et vitalité physique et intellectuelles sont gages de performances, comment une QVT "globale au quotidien" peut-elle y contribuer ?

Dans tous les métiers, les collaborateurs, et particulièrement les managers, sont confrontés à la surcharge informationnelle. Dès lors, la vigilance peut s'éteindre et les vraies priorités peuvent être négligées.

Les neurosciences nous informent que le multitâche (traiter à l'écran plusieurs dossiers en même temps) nous ferait perdre en moyenne 30% de notre temps. Quant à la perturbation du sommeil - de la lumière bleue des écrans qui fragilisent l'endormissement, aux smartphones que l'on consulte dans le lit - il ferait perdre plus de 10 points de QI (ou la moitié de la capacité normale à résoudre un problème complexe).

Développer une intelligence digitale comportementale « globale » devient le premier gisement de performance à cultiver. Sans frontière, face un usage permanent voire compulsif ou addictif du smartphone, il s'agit bien d'instaurer un rapport sain avec le numérique "global au quotidien". C'est dans cet esprit de "cercle vertueux", que la QVT a un rôle-clé à jouer. Encore plus à France Télévisions, où à la surcharge informationnelle s'ajoute la passion de notre métier... l'information. Ce n'est pas un hasard si nous avons intitulé notre accord « développer la qualité de vie au travail et la qualité du travail au quotidien ».

. Pouvez-vous en un mot, évoquer le risque numérique dans votre métier et comment le gérer ?

L'immédiateté !

Pour France Télévisions, l'enjeu majeur est de donner « l'information juste et pas juste l'information ». Cela suppose de prendre le temps de vérifier l'information avant de la diffuser, ce qui fait partie de l'éthique journalistique. Dans un monde de l'immédiateté, la tentation de communiquer vite et à tous est réelle. Or, l'information vérifiée est une donnée-clé de notre raison d'être et de notre utilité sociale : elle nous différencie de certains autres médias et surtout des réseaux sociaux où se pose fréquemment la question des fakenews.

Sur le plan de la santé, la gestion de l'immédiateté et de la charge de travail est à surveiller. On peut prendre l'exemple de l'activité d'une scripte d'édition pour réaliser un journal régional. Dès 8H, elle accompagne les journalistes lors de la conférence de rédaction, puis lors de toutes les étapes de préparation du journal, en intégrant si besoin les évolutions du conducteur en fonction de l'actualité ou de la disponibilité des invités. Puis lors de la diffusion du journal régional à 19h, elle donne à la seconde près le top départ de chaque lancement en s'adaptant le cas échéant.

Nous devons être en mesure de détecter les signaux faibles pour anticiper ou corriger les effets de la pression et proposer si c'est nécessaire, en cours de carrière, une évolution vers une autre activité sollicitant l'organisme différemment.

Apports & signature (2/3) : Xavier FROISSART Directeur de la Santé et de la Qualité de Vie au Travail - FRANCE TELEVISIONS





. Ainsi ce défi impose une approche globale avec toutes les parties prenantes : comment faire en sorte qu'harmonieusement les idées et la parole se libèrent au sein des équipes ?

Nous nous sommes appuyés sur des travaux de l'ANACT et avons testé la méthode dite de « l'évaluation embarquée ».

Nous avons travaillé par groupes de projets pluridisciplinaires. Ce cadre d'ateliers permet de confronter les idées des professionnels entre eux, car les postures sont laissées au vestiaire. Ce temps de liberté de parole essentiel, favorise le dialogue et la créativité pour la recherche de solutions innovantes. Il donne du pouvoir d'agir aux salariés. Ensuite, nous sélectionnons les solutions intéressantes et réalisables. C'est dans ce cadre que le projet de l'outil d'autodiagnostic des usages numériques précité a été envisagé puis développé.

Cette méthode de recours à l'intelligence collective est aujourd'hui une des étapes de pilotage des projets de transformation.

De la QVT et de la transformation numérique à l'anticipation des transformations de l'entreprise, il n'y a qu'un pas : cette méthodologie peut-elle faire lien ?

Testée dans le cadre du déploiement de l'accord QVT, la méthodologie est aujourd'hui reprise et généralisée dans l'accompagnement des projets de transformation de France télévisions.

Elle est détaillée dans un accord signé en 2019 sur la GPEC de progrès (Gestion Prévisionnelle des Emplois et des Compétences). Le « parcours QVT dans la transformation » permet de mieux piloter les projets de transformation, technologiques ou organisationnels, au travers de quatorze étapes de référence à utiliser avec agilité. Il permet notamment d'expérimenter de nouvelles façons de travailler ou de nouveaux métiers et d'envisager les évolutions des compétences des salariés pour faire face aux évolutions.

Apports & signature (3/3) : Xavier FROISSART Directeur de la Santé et de la Qualité de Vie au Travail - FRANCE TELEVISIONS



FOCUS Facebook® :



Nous inaugurons le 1^{er} focus par le 1^{er} des réseaux sociaux Facebook®, célébré ce mois-ci (le 28 février) par la « Journée mondiale sans Facebook® ».

Facebook® influence-t'il notre monde ?

1,7 milliards d'utilisateurs "quotidiens" de Facebook® et près de la moitié des français, Facebook® est pour la majorité d'entre nous « la boîte aux lettres » multimédias et interactive préférée. Certes si d'autres réseaux sociaux explosent notamment chez les jeunes, Facebook® continue encore sa progression.

La puissance de Facebook® versus décisions étatiques ? Sa seule capitalisation boursière correspond à un quart du PIB (ou de l'endettement) de la France. En cas de "contrariété", Facebook® peut arguer le risque de déclenchement d'un séisme économique : le 26/07/18 Facebook® a perdu 100 milliards d'euros en 1 jour.

Facebook® permet de véhiculer nombre d'informations utiles mais aussi « défis* à hauts risques » et « Fakenews ». La vigilance s'impose pour les défis, un questionnement pour les fakenews : aux élections l'impact réel est-il si important ? Les likes et partages ne sont-ils pas le fait de personnes déjà convaincues (sinon le Brexit en plus de 3ans aurait pu être annulé), plus reflets qu'acteurs ?

* Ex. "Shell on challenge" ou manger la nourriture avec son emballage.

Verbatim & décryptages

Les citations d'expert ou d'internautes et anonymes, nous montrent que nous comprenons ou percevons bien les critères addictifs de F.B.

« Les réseaux sociaux deviennent des sortes de Prozac interactifs » (Michael Stora - Psychologue, Psychanalyste) :

. Le numérique fonctionne tel un stimulant psychique "excitant".

« Avoir des milliers d'amis sur Facebook® c'est comme être riche au Monopoly ». (Erik St-gelais - Internaute) :

. Un processus addictif génère une illusion virtuelle

« Passer son temps sur Facebook® c'est se sentir bien seul et sans véritables amis » ("Petites-pensées") :

. L'isolement est un risque majeur du numérique et réseaux sociaux.

« Le plus grand drame des réseaux sociaux est de mélanger la bêtise et la sagesse. » (Charly Teddy - Internaute) :

. L'ambivalence marque une conduite addictive tel le « je t'aime, moi non plus » ou « je déconne... un peu, je vais arrêter... demain ».

« Internet est si grand, si puissant et si inutile que pour certaines personnes c'est un parfait substitut à la vie » (Andrew Brown - Prix Orwell)

. Le paradoxe numérique est d'être un substitut pour réguler les excès, qui peut nécessiter de trouver des activités de... substitution.

Facebook® et la spirale des 9C

Le modèle préventif des conduites chroniques et addictives « la spirale des 9C » doit sa 1^{ère} illustration scientifique au Dr Couder, selon sa thèse doctorale **SOCIADD** de « recherche d'une addiction aux réseaux sociaux » fondée sur des utilisateurs de Facebook®. Extraits :



Premières "consommations" et coping : on s'adapte (1)

« L'individu s'adapte à son environnement en utilisant Facebook® ; car Facebook® est omniprésent dans l'environnement actuel des individus, que ce soit sur le plan relationnel, mais aussi des loisirs (Ex. les marques et entreprises utilisent Facebook® pour communiquer, créer des évènements, jeux concours ; les élèves du secondaire utilisent Facebook® pour communiquer en dehors des moments passés dans l'établissement : qui ne l'utilise pas risque de s'exclure du groupe et des relations sociales avec ses semblables ; ...) »

Cycle de renforcement : toujours plus (4)

« L'utilisation de Facebook® par les sujets « addicts » se fait de plus en plus fréquente et sur un temps de plus en plus long, avec une perte du contrôle de l'utilisation. Dans mon étude par exemple, à la question « Vous arrive-t-il de rester sur Facebook® plus longtemps que vous en aviez l'intention au départ ? », 57 % des sujets « addicts » répondent « toujours » (contre 6 % des sujets « non addicts ») ; à la question « Vous arrive-t-il de vous dire « juste encore quelques minutes » lorsque vous êtes sur Facebook® ? », 30 % des sujets « addicts » répondent « toujours » (contre 1,4 % des sujets « non addicts »).

Un risque mésestimé des réseaux sociaux :
les réactions, messages et partages « compulsif »

« Publier, c'est publier ». Ce n'est pas écrire puis effacer ou vouloir arguer que le groupe d'amis est restreint... et considéré ainsi le débat clos. En matière pénale, le principe est celui de la liberté de la preuve conformément à l'article 427 du Code de procédure pénale, car la recevabilité de tout moyen de preuve est justifiée par l'intérêt supérieur de la manifestation de la vérité. **La preuve numérique** permet de saisir un juge qui l'écartera ou pas : même sans être condamné, vous vivrez à minima dans le stress... "assez" longtemps.

Les risques sont multiples : amendes, dommages et intérêts, licenciement, perte de l'autorité parentale ou futurs procès avec ses enfants, prison ferme (ex. gendarmes insultés sur un mur). En savoir plus :

<https://droit-finances.commentcamarche.com/contents/1435-Facebook®-les-dangers-et-les-risques>

DDD8 - Prenez un moment pour un des sujets suivants :

. Facebook® : 7 conseils pour bien démarrer

https://www.notretemps.com/high-tech/internet/Facebook®-conseils-demarrer_i4993

. Données personnelles : conseils pour mieux utiliser Facebook®

<https://www.blogdumoderateur.com/conseils-Facebook®/>

. 10 conseils pour protéger sa vie privée sur Facebook®

<https://o.nouvelobs.com/high-tech/20120925.OBS3498/10-conseils-pour-protéger-sa-vie-privee-sur-Facebook®.html#modal-msg>

La Boussole Temporelle : à l'origine des temps



Le principe de la Boussole Temporelle invite à nous réinscrire dans nos vrais espace-temps, l' « ici et maintenant » dans notre action *versus* « tout le temps et partout en même temps ». Le zapping digital permanent devient le « partout et nulle part à la fois », jamais vraiment à notre tâche, ni à de vrais moments pour soi.

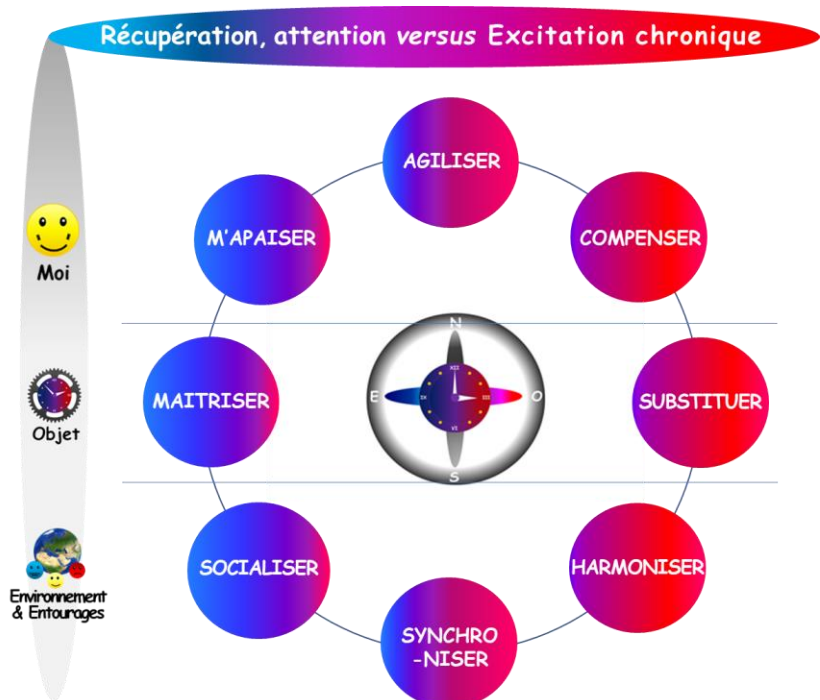
Les repères-temps viennent de loin !

Nous l'avons oublié, l'organisation de groupes structurés commença par les règles spatiotemporelles de « vivre ensemble » : pour être ensemble il faut être ... au même moment au même endroit. Pour travailler, l'efficacité collective exige d'être synchronisé.

Comme il est plus plaisant de profiter de bons moments que de travailler, les mesures-temps se sont imposées. « Ce qui ne se mesure pas ne se gère pas » : pour avoir plus de temps libre il faut mieux gérer son temps de travail.

"Pour une part" rien à changer ; un rendez-vous se pose toujours en fonction d'un lieu et d'une heure/date, où l'on doit être... présent. "Pour une autre part" tout à changer : on peut communiquer à distance à toute heure, ou être à un rendez-vous sans être présent... le nez dans le smartphone.

Malgré l'automatisation et la numérisation de multiples tâches, travaille-t'on moins ou est-on plus heureux et "bien à sa place" ? Si vous vous posez la question, "pour une part" redévelopper une culture des bons espaces-temps est une bonne idée...



Afin d'être plus serein, nous traitons (page suivante) la maîtrise des E-mails.



Les Réseaux Sociaux d'Entreprise devaient permettre le "zéro mail". Techniquement ils sont au point. Mais faute d'avoir développé dès le départ une intelligence digitale comportementale pour cette nouvelle pratique, leur désaffection est actée :

« Les réseaux sociaux d'entreprise (RSE) ne rempliraient pas leur promesse, selon une étude réalisée par la chaire RH et RSE de l'Institut de Gestion Sociale (IGS) accompagné du cabinet BDO. 58% des grandes entreprises françaises ont déjà installé ce mode de communication, mais il aurait tendance à reproduire les hiérarchies internes. Et à être délaissé par managers et salariés. »

<https://www.forbes.fr/management/les-reseaux-sociaux-d-entreprise-reproduisent-les-hierarchies/?cn-reloaded=1>

Ainsi doit-on revenir à une meilleure maîtrise des e-mails. Cela est encore plus vrai aujourd'hui que lors du lancement des RSE et « zéro mail » de 2011 : à l'époque fibre, 4G et portables avec lecture des mails était marginal empêchait le mail permanent, plus maintenant. Les temps des mails occupent la moitié des temps des cadres : reprenons la main sur nos temps numériques.

Le saviez-vous ? La méthode Pomodoro peut vous aider à traiter plus vite vos mails. Prenez un minuteur et fixer-vous une plage de 25 minutes, ici pour pré-traités vos mails (ex. "je trie les priorités" ou j'élimine l'inutile"). Après 5 minutes de pause faites un 2^{ème} Pomodoro par exemple pour traiter les mails faciles, puis un 3^{ème} pour ceux que vous devez soigner.

Top 10 conseils Mails & rythmes

- . Désactivation manuelle temporaire du pop-up d'alerte message
- . Traitement des e-mails par round (ex. 3 fois par jour)
- . Désactivation sur le smartphone
- . Paramétrage message retour "absent jusqu'à..."
- . Message absent : date de retour + 1 jour pour retour zen
- . Réduction de ses envois avec "copie"
- . Ouverture après absence par classement priorités (ex. gros client)
- . Regroupement par blocs pour effacement en une fois
- . Réduire le nombre de ses messageries (un seul circuit d'information !)
- . Notice, Mooc, etc. : (ré)découvrir options messageries "kleen"

Plus on envoi de mail... plus on en reçoit !
Encore plus avec « le copie à tous »...

Actualités, « le saviez-vous ? » et autres réflexions...



Près de la moitié de la planète utilise les réseaux sociaux !

- **4,54 milliards** de personnes sont désormais en ligne : 298 millions de nouvelles personnes dans le monde se sont connectées au cours de l'année écoulée
- 64% des internautes sont préoccupés par la manière dont les entreprises utilisent leurs données personnelles et près de la moitié d'entre eux utilisent désormais des bloqueurs de publicité
- 4 internautes sur 5 jouent chaque mois à des jeux vidéos

<https://viuz.com/annonce/2020/01/30/pres-de-la-moitie-de-la-population-mondiale-utilise-desormais-les-reseaux-sociaux/>

Retour sur le dry january (mois sans alcool) :

malgré les lobbies, il a bien eu lieu ! Petit rappel de son intérêt :



Résultat de l'Etude Sussex : <http://www.sussex.ac.uk/broadcast/read/47131>

Repères (sympathiques) : connaissez-vous les 4-8-12 ?

La journaliste Marlène Duretz (Le Monde - MAJ : 21/01/2020) - 1^{ère} à avoir publié une estimation du temps numérique passé par les cadres dans leur vie (250 000 H)* - nous a offert pour une journée mondiale des « free hugs » (ou « étreintes gratuites » ou « câlins »)**, deux statistiques qui invitent à quitter un moment son écran pour partager un moment de chaleur humaine

« Si le site journee-mondiale.com préconise « 7 minutes de câlin par jour pour se sentir heureux », la psychologue Virginia Satir*** voit les choses différemment : « nous avons besoin de 4 câlins par jour pour survivre. Nous avons besoin de 8 pour fonctionner. Et de 12 pour croître » ». Marlène Duretz nous en rappelle 5 atouts dont la réhabilitation du contact en silence et plus surprenant : l'expression du potentiel créatif !

* http://www.lemonde.fr/m-perso/article/2016/02/05/journee-sans-telephone-mobile-et-si-on-decrochait_4860405_4497916.html

** Journée internationale des câlins : chaque 21 janvier.

*** Doctorat Honoris Causa en sciences sociales ET en psychologie.

Lien : https://www.lemonde.fr/m-perso/article/2016/01/20/cinq-raisons-de-ne-pas-delaissier-les-calins_4850703_4497916.html?fbclid=IwAR3l3_agRmKNW569wH80tu713Uj80p69lxkwOmhezsG8Ym2koDYu8GgZ2w



5 bonnes raisons d'adopter les Digital Détox Day 8 ...pour vous ou vos entourages professionnels et personnels

Sécurité : une fois par mois n'est pas de trop pour prendre un temps afin de connaître le virus ou l'arnaque du moment. Changer vos mots de passe 1 ou 2 fois par an (selon un calendrier).

Sérénité : faites une fois par à minima un « ménage de printemps » dans vos trop nombreux interlocuteurs, inutiles, toxiques ou polémistes (troll).

Santé : il est des mois riches en conseils santé (maladies cardio-vasculaires, diabète et cancers) ... générés par le manque de sommeil ou d'activité.

"Sous" : un petit point pour savoir combien un numérique trop envahissant vous fait perdre de temps et donc le plus souvent d'argent ? C'est très vrai en entreprise : hyperconnexion = 30% de temps perdu !

Satisfaction : une addiction fait oublier ce que (ou qui) nous aimions : et si nous programmions sorties/soirées en vrai (même une simple pasta-partie).

Exemple de calendrier "callé" sur une actualité du mois

- | | |
|------------------------------------|---|
| (8) janvier : 1 bonne résolution ! | (8) juillet : J. de l'amitié : recontacts ! |
| 8 février : J. sans mobile | 8 août : Anniv. Droit à la déconnexion |
| 8 mars : J. droits des femmes | (8) septembre : efficacité numérique |
| (8) avril : J. de la santé | 8 octobre : J. dépression (+ santé ment.) |
| (8) mai : J. du rire : sortez ! | 8 novembre : J. internet sans crainte |
| 8 juin : Aniv. Méthode Descartes | 8 décembre : à vous de choisir ! |

« J. » : journée mondiale consacré à un thème le 8 ou pas (8).

« Sans calendrier on reporte toujours à jamais »

Vous pouvez retrouver tous les 3D8 sur :

<https://www.federationaddiction.fr/?s=DDD8>

et une vue synthétique des 3D8 (Wikipédia : Digital Détox Day 8

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Digital_D%C3%A9tox_Day_8_\(3D8\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Digital_D%C3%A9tox_Day_8_(3D8))

Médias : tous documents 3D8 disponibles en format original & Pdf
(coordonnées ci-dessous)

L'initiateur des 3D8 : Thierry Le Fur
tlefur@addlib.fr - 06 38 82 87 08 - [LinkedIn](#)

Expert en comportements numériques & addictifs - Qualité de Vie au Travail lié au digital. Diplômé d'Etudes Supérieures Universitaires de Prise en charges des addictions (Paris VIII) ET Management/Communication (MBA-IMP/ESG).

Contributeur : Sénat, Assemblée Nationale, France stratégie...

Auteur : [Pouce ! Mieux vivre avec le numérique](#) (Préface JP Couteron Ex. Pdt Fédération Addiction) **Média** : [BFM TV](#), [Allô Docteurs](#), [CNEWS](#), [RTL](#), France Inter, [L'OBS \(tribunes\)](#), [LE MONDE](#)...

