

Zoom, Teams...

Pourquoi sommes-nous si fatigués lors des réunions en visioconférence ?

Depuis plus d'un an maintenant, le télétravail est devenu la norme. Cette nouvelle façon de travailler a tendance à nous enfermer, on enchaîne les réunions sans s'accorder de pause. La concentration devient alors difficile, c'est ce qu'on appelle la "Zoom fatigue".

PAR MARGAU GONZALEZ. CRÉDIT PHOTO : PEXELS/ANNA SHVETS | LE 28 AVRIL 2021

Au début de la mise en place du télétravail, beaucoup se sont montrés enthousiastes à l'idée de travailler à la maison. Libre de se lever plus tard, de bosser en pyjama, de prendre le petit-déjeuner devant son ordinateur, adieu les transports en commun... : le rêve ! Seulement voilà, un an après, la vision du télétravail a bien changé. On a du mal à décrocher, ou au contraire, on n'arrive pas à se concentrer... Les études à ce sujet se sont multipliées et un rapport de Stanford datant de février dernier, a analysé le phénomène de la "Zoom fatigue".

Qu'est-ce que la "Zoom fatigue" ?

"La Zoom fatigue, c'est ce que l'on ressent après une journée de télétravail, quand nous sommes plus fatigués que si nous avons été au bureau", définit Charlie Clarck, cofondateur de Whistcom, entreprise spécialisée en stratégie orale. Des chercheurs du Stanford Virtual Human Interaction Lab se sont donc penchés sur le sujet et ont décelé quatre raisons principales pour lesquelles les chats vidéo nous fatiguent. La première cause vient du fait que le contact visuel est très intense et éprouvant pour les yeux. Ensuite, les scientifiques expliquent que se voir constamment dans une vignette lors des visioconférences est fatigant. *"C'est pénible et stressant. Et de nombreuses recherches montrent qu'il y a des conséquences émotionnelles négatives à se voir dans un miroir",* explique Jeremy Bailenson, directeur et fondateur du Stanford Virtual Human Interaction Lab. Le fait de ne pas bouger est aussi une des raisons pour laquelle nous sommes fatigués. Enfin, les chercheurs ont observé une augmentation de la charge cognitive en chat vidéo. *"Si vous voulez montrer à quelqu'un que vous êtes d'accord avec lui, vous devez faire un signe de tête exagéré ou lever le pouce. Cela ajoute une charge cognitive lorsque vous utilisez des calories mentales pour communiquer",* indique Jeremy Bailenson.

Microsoft invite les télétravailleurs à faire des pauses

Afin de prouver que les pauses sont importantes en télétravail, le laboratoire des facteurs humains de Microsoft a mené une étude sur quatorze personnes. Ils ont demandé à ces dernières de participer à des réunions vidéo tout en étant équipées d'une casquette pour surveiller l'activité électrique de leur cerveau. La première journée, les volontaires ont assisté à quatre séances successives d'une demi-heure. Un autre jour, les mêmes réunions ont été séparées par des pauses de dix minutes, pendant lesquelles les participants ont médité. Ainsi, lorsqu'ils ont eu le temps de se reposer, le rythme cérébral a chuté, permettant au cerveau d'être moins sollicité.

Face à ce constat, Microsoft a décidé d'agir en proposant aux utilisateurs d'Outlook d'aménager des temps de pauses. Ainsi, ces derniers seront libres de prendre cinq, dix ou quinze minutes de pause. L'employeur devrait pouvoir définir une valeur par défaut et l'employé pourra alors aménager son emploi du temps en fonction. Microsoft précise que cela n'allongera pas le temps des réunions. Une entrevue devant durer une heure, durera finalement cinquante-cinq minutes. Michael Bohan conseille *"d'utiliser ces cinq ou dix minutes pour faire un autre type de travail, reprendre notre souffle et faire une pause loin de l'écran"*.

Comment réduire la fatigue liée aux réunions en visioconférence ?

Afin de réduire la fatigue liée aux réunions en visioconférence, Jeremy Bailenson conseille de réadapter son espace de travail. La première chose à faire est d'éloigner son écran d'ordinateur pour permettre d'écrire sur un carnet et pour moins fatiguer les yeux. Pour ajouter encore de la distance, fondateur du Stanford Virtual Human Interaction Lab incite à investir dans un clavier et une souris plutôt qu'un ordinateur portable. Ensuite, afin de reposer les yeux, il conseille de réduire la taille des visages apparaissant à l'écran. Enfin, Jeremy Bailenson recommande, avec l'accord des participants, de désactiver sa caméra pour ne se concentrer que sur ce qui est en train d'être dit. Dans le même esprit, il préconise de faire des réunions uniquement audios afin de ne se concentrer que sur les voix.

Pour limiter la fatigue, il est aussi important de s'octroyer des pauses actives. En plus de s'éloigner de son ordinateur, il est conseillé de ne pas scroller l'écran de son téléphone. Prenez cinq minutes pour aller boire un verre d'eau ou souffler dans votre jardin ou sur le balcon. Sinon, il existe aussi la technique du 20-20-20. Toutes les vingt minutes, regardez par la fenêtre à vingt pieds, soit six mètres, pendant vingt secondes. Ainsi, la fatigue visuelle sera moins importante.