

## Audio ou visio conférence ? Il y a match !

La caméra n'est pas forcément indispensable pour animer des réunions à distance.

Par **Frédéric De Monicault**



En visioconférence, le contact permanent avec l'image est facteur de fatigue.

Fatigante, l'inflation de visioconférences ? Oui, c'est éreintant. « *Le contact visuel, sollicité à chaque interaction en visio, pèse sur les organismes* », constate Éric Gras, spécialiste économique pour le moteur de recherche d'emploi Indeed France.

Les maux constatés après un an de télétravail intensif ? Difficultés de concentration, irritabilité, migraines, douleurs à l'estomac, troubles musculo-squelettiques... Et la liste n'est pas exhaustive.

### Savoir poser sa voix

Le remplacement des visios par des conférences téléphoniques est une solution pour remédier à la situation. Les sources de stress induites par l'image disparaissent. « *On est moins préoccupé par son attitude ou sa posture* », relève Éric Gras.

Peu importe si on a les yeux cernés, des tics ou des gestes de nervosité. En audio, poser sa voix est la chose indispensable. En visio, il faut penser à beaucoup d'autres aspects.

Les incertitudes techniques aussi pèsent moins lourd : la connexion en visio saute plus facilement qu'en audio. Combien de salariés paniquent lorsqu'ils n'accèdent pas immédiatement à l'image ou qu'ils ne sont pas admis illico en réunion ? Ce constat peut-il conduire les managers à revoir leur attachement à Zoom ou Teams ?

## Deux types de réunions à distance

La typologie des rendez-vous aide à trancher entre l'audio et la visio. Laetitia de Clerck, co-fondatrice de Whistcom, cabinet en stratégie orale, souligne qu'il y a deux types de réunions à distance : les réunions de travail – entre membres d'un même groupe projet – et les réunions dites de « *motivation* » - animation d'équipe, entretien d'embauche, point de situation...

« *Dans le cas des réunions de travail, observe Laetitia de Clerck, l'objectif est de travailler collectivement sur un sujet, avec bien souvent un partage de document à l'écran : la caméra n'est pas nécessaire et on peut basculer sans problème en mode audio.* »

Dans les réunions de motivation, le but est de convaincre, de rassurer ou d'inspirer ses interlocuteurs. Il est alors difficile de se passer de la caméra.

« *Toutes les études s'accordent à dire que l'image visuelle exerce le plus fort impact, souligne Laetitia de Clerck. Ce que les gens voient de vous est plus marquant que ce qu'ils entendent de vous et que tous les mots que vous prononcez !* »

## Votre sourire s'entend

Quel vainqueur alors pour le match entre visioconférence et conf call ? En cas de dilemme, peut-on mêler les deux approches ? Commencer par exemple en visio, continuer en audio puis terminer à nouveau en visio.

Pour Laetitia de Clerck, c'est à l'orateur de consentir les efforts pour tous ses interlocuteurs. Celui qui parle doit offrir le confort maximum à son auditoire en lui proposant du son et de l'image : « *Bref, inconcevable pour celui qui s'exprime de couper sa caméra.* »

Ultime précision : se priver de la caméra ne signifie pas qu'il faut abandonner toute gestuelle corporelle. « *Mécaniquement, dans la communication orale, votre son est lié à votre image, rappelle Laetitia de Clerck. Voilà pourquoi on dit souvent que votre sourire s'entend.* »

Pour avoir une voix engageante, il s'agit d'activer sa gestuelle... « *Montez vos gestes, votre ton remonte. Baissez vos gestes, votre ton redescend. Arrêtez vos gestes, vous ferez des silences.* » Pour un peu, on se croirait au théâtre...