



# NEWSLETTER

## Avril 2021



Réconcilions la Performance et le Bien Etre au Travail

### POURQUOI LA VISIOCONFERENCE MET-ELLE NOTRE CERVEAU KO (et comment riposter) ?

Les discussions vidéo peuvent être source d'épuisement mental, notamment par **manque de communication non verbale lors des échanges**. La visio est génératrice de fatigue mentale car discuter via vidéo exige (beaucoup) plus de concentration qu'en échangeant face à face.

En présence de quelqu'un, un hochement de tête indique une écoute ou approbation par exemple. La posture et les gestes peuvent traduire l'envie de prendre la parole. **En visio, le cerveau doit se concentrer davantage** pour s'appuyer sur d'autres indicateurs, comme le ton de la voix ou les expressions du visage.

La technologie restitue parfois ces informations avec un léger décalage, ce qui complique la tâche pour le cerveau. Ce décalage de millisecondes est suffisant pour demander un effort supplémentaire au cerveau pour qu'il puisse reconstruire la réalité. La réduction et la mauvaise qualité des signaux obligent à **être plus attentifs pour suivre** et prêtent aussi à des moments de confusion dans la conversation.

Si la visioconférence bouleverse la perception des autres, elle modifie également le **regard porté sur soi-même**. Se voir à l'écran avec les autres joue sur l'anxiété et la fatigue mentale. En plus de devoir gérer la conversation, l'esprit n'a de cesse de se demander quelle posture adopter ou de se focaliser sur son propre visage.

La situation se complique avec le nombre de participants. Le **mode galerie**, où les visages apparaissent dans de petites vignettes est difficile à gérer pour le cerveau, en plus d'éventuels chats ou d'apparition de notifications qui nous distraient et donc rendent encore plus difficile la concentration.

La fatigue mentale est générée par **l'accumulation du temps passé sur une même tâche**. Rester passif face à un ordinateur est encore plus demandeur d'énergie.

#### Quelques conseils de vos élus CFE CGC



- Essayer de **faire des pauses visuelles toutes les 20 min** en levant les yeux de votre écran et **regardez à 20 m** devant vous **pendant 20 secondes**.
- Se fixer des **créneaux de réunion plus courts** pour laisser un temps de récupération entre 2 réunions ou activités.
- **Bannir l'utilisation systématique de la caméra** : on peut l'utiliser au début pour se présenter et prendre des nouvelles des autres puis la couper si on n'intervient pas afin de permettre à chacun de se concentrer sur le contenu de la discussion.
- **Ne pas tomber dans le syndrome de la « visionite »** en alternant avec d'autres modes de communication plus classiques, comme le téléphone, la messagerie, le travail sur document partagé et aller voir les collègues quand nous sommes sur place..

Enfin, travaillez chez soi n'interdit pas de faire une pause . Pensez-y !

**31**

Nombre d'alternants  
inscrits au  
31/12/2020

**106**

Nombre de télétravailleurs  
inscrits au  
31/12/2020

**22**

Nombre d'expatriés  
inscrits au  
31/12/2020



Changement d'agence de voyage : CWT est remplacé par AMEX GBT

l'outil de réservation qui est fermé du 17/04 au 02/05 pour assurer la transition vers la nouvelle agence.



Muriel BIENVENU (psychologue du travail)  
06 03 84 22 07  
murielbienvenu@hotmail.fr

Permanences sur sites, par téléphone et dans son cabinet situé à Paris 5

La CFE-CGC vous conseille de **ne pas hésiter, en cette période difficile et très perturbante, de prendre contact ! Confidentialité garantie au secret professionnel.**



Le petit geste RSE proposé par la CFE-CGC

Limitez votre consommation de papier. Privilégiez l'utilisation de papier recyclé. Sa fabrication est beaucoup moins polluante que le papier non recyclé.

En effet, elle nécessite :  
• 20 fois moins d'arbres,  
• 100 fois moins d'eau et  
• 3 fois moins d'énergie

#### SECTION Naval Group REGION PARISIENNE

Finlay : Patricia Lemoine : 06 65 79 96 39 - Evelyne Tiriou : 06 74 44 59 50 - Sylvie Raffin : 06 30 16 84 23  
Bagneux : Damien Codron : 06 86 70 85 09 - Sophie Delorme : 06 84 26 69 44

Cliquez sur : <https://intranet.mariem.int/intranet/web/cfe-cgc-naval-group/grand-paris>

