

Comment limiter l'effet d'épuisement des visioconférences

Mesures sanitaires obliges, nous passons de plus en plus de temps sur Zoom, Google Meet et WhatsApp pour le travail ou notre vie personnelle . Mais ces habitudes ne sont pas sans conséquence et le risque d'épuisement est réel.

Temps de lecture : minute

15 février 2021

Avec l'arrivée du premier confinement, les applications de type Zoom, Google Meet et consorts nous ont permis de continuer à échanger à distance et garder le contact avec nos proches. Théâtre, danse ou mariage... Les activités confinées battent leur plein. Mais après un an de pratique plus ou moins contrainte, la fatigue se fait sentir. Une conséquence logique que nous pouvons néanmoins atténuer.

Le cerveau mis à rude épreuve

Psychologues, neurologues et chercheurs s'accordent, en France comme à l'étranger, sur le risque d'épuisement engendré par l'enchaînement des visioconférences. Le phénomène a même trouvé un surnom, "la Zoom fatigue", citée comme telle dans plusieurs médias. Les raisons de cet épuisement sont multiples. On y trouve, par exemple, le besoin de chercher et capter le regard de l'autre, ce qui s'avère impossible car il faudrait à la fois regarder son écran et sa caméra. Un léger décalage de temps ou de son, ajouté à l'absence de perception des signaux faibles (respiration, mains qui se lèvent, posture pour prendre la parole) obligent notre cerveau à doubler d'effort pour analyser les réactions des autres

participant·e·s. Sans parler de tous ces visages qui nous scrutent et du sentiment de mal aise qui peut en émaner.

Et ne vous y trompez pas. Vos moments entre ami·e·s ont exactement le même effet.

"La fatigue mentale est générée par l'accumulation du temps passé sur une même tâche", expose Nawal Abboub, docteure en sciences cognitives dans une interview donnée à [France Info](#). Même en jonglant avec des réunions professionnelles et des appels vidéo entre amis, l'activité reste similaire et suscite donc de l'épuisement. D'autant plus si les participants sont peu actifs lors de ces visioconférences. *"Cela peut paraître contre-intuitif, mais rester passif [face à un ordinateur] est encore plus demandeur d'énergie"*, ajoute l'experte, comparant cette situation au travail *"très fatigant"* des professionnels de la vidéosurveillance qui scrutent en permanence des écrans.

Résultat, en plus d'avoir un effet délétère sur notre santé, la visioconférence nous fait perdre une partie de notre concentration.

Pour limiter au maximum la fatigue et les maux de tête, voici quelques conseils délivrés par divers professionnel·le·s du monde médical, [français·es](#) ou [étranger·ère·s](#) :

- Limitez les réunions via Zoom ou Google Meet si vous le pouvez et proposez des appels téléphoniques pour éviter l'effet tunnel. Profitez des appels téléphoniques pour marcher et vous dégourdir les jambes.
- Si vous êtes l'animateur de la réunion, prévoyez un ordre du jour afin de donner une ligne directrice qui permettra à tous les participant·e·s de suivre.
- Limitez le nombre de participant·e·s et la durée de la réunion
- Laissez la caméra ouverte au début pour faire les présentations et ensuite, coupez l'image
- Faites au moins 15 minutes de pause entre deux réunions et profitez

en pour faire une tâche complètement différente : promener son chien, faire une promenade, prendre l'air...

- Toutes les 20 minutes, quittez l'écran des yeux pendant au moins 20 secondes en réalisant des exercices de yoga des yeux.

Article écrit par Anne Taffin