

Déconnectez-vous !

► Pour lutter contre le stress et le burn-out, le gouvernement souhaiterait imposer un droit à la déconnexion.

► Mais comment se déconnecter vraiment ?

Eclairage **Solange Berger**

Près de 8 travailleurs belges sur dix consultent leurs mails ou leurs sms professionnels pendant leurs week-ends ou leurs vacances, révèle une enquête de Securex. Les raisons invoquées par ces travailleurs ? Ils désirent s'assurer qu'il n'y a pas de problème en leur absence, ne veulent pas manquer une opportunité, craignent d'avoir plus de boulot de retour au travail ou ont peur d'une remarque d'un supérieur. "Ils n'évoquent jamais de raisons saines de créativité par exemple", note Marjan Abadie, fondatrice de l'Institut Mindfulness, qui constate qu'"il y a de plus en plus de gens qui consultent des spécialistes pour une addiction aux smartphones."

Le droit à la déconnexion existe en France depuis le 1^{er} janvier 2017. Le principe : les grands employeurs doivent trouver un accord pour autoriser leurs travailleurs à se déconnecter de leurs applications professionnelles en dehors des heures de travail. Kris Peeters, ministre de l'Emploi, souhaite faire de même en Belgique. "La proposition a été reprise dans l'accord conclu cet été. Cela fait partie des mesures pour réduire le stress et le burn-out dans les entreprises", explique Geert Vermeir, manager au Centre de connaissances juridiques de SD Worx. "Il existe déjà des règles qui concernent le temps de travail et protègent le travailleur face aux risques de stress et de burn-out, mais pas encore de réglementation spécifique pour la déconnexion."

Mais une règle va-t-elle réellement changer les choses ? "A mon avis, pas tellement", estime Geert Vermeir. "Certains travailleurs lisent d'office leurs mails même s'ils n'y sont pas obligés. Et puis la problématique est plus large et dépasse le cadre professionnel. On a bien vu que cet été les Belges ont plus utilisé Internet en vacances avec la fin du roaming. En général, ce n'est pas pour lire les mails du bureau... Une réglementation n'est qu'une partie de la solution."

"Il ne suffit pas de ne pas se connecter avec son ordinateur ou son smartphone pour vraiment se déconnecter de



Quitter son smartphone ? Difficile pour certains.

"Il ne suffit pas de ne pas se connecter avec son ordinateur ou son smartphone pour vraiment se déconnecter de son boulot."

MARJAN ABADIE, FONDATRICE DE L'INSTITUT MINDFULNESS

son boulot", estime Marjan Abadie. "La déconnexion va bien au-delà de la non consultation de mails ou des réponses à des sms. Comment faire pour ne pas penser au boulot quand je cuisine, suis avec mes enfants... ? Avec aussi l'idée inverse : comment ne pas penser à ce que je vais préparer à manger ce soir quand je suis en pleine réunion ? La pleine conscience permet de voir ce à quoi on est occupé à un moment. Quand je joue avec mes enfants, je suis vraiment avec eux. Idem à un dîner avec des amis. Quand je consulte un dossier, mon esprit est dans le dossier."

Cette déconnexion se fait en deux étapes. "La première étape du mindfulness est de prendre conscience de l'instant. La deuxième est d'apprendre à fermer les portes et les fenêtres avec une plus grande compétence. Cette pleine conscience est tout un processus d'apprentissage", note Marjan Abadie, dont l'institut propose notamment une formation sur 8 semaines (avec 8 séances de 2h-2h30) ou 3 journées en immersion. "On acquiert la compétence de ramener ses pensées à

Épinglé

Apprendre à méditer

Créé en 2013, l'Institut Mindfulness a été lancé par Marjan Abadie qui pratique la méditation depuis 2003. Il propose différents types de formation, tant pour les privés que pour les entreprises, ainsi que des séances de méditation. En individuel ou en groupe. "Je préfère les séances en groupe", explique Marjan Abadie. "On y développe, ensemble, une humanité commune. C'est être simplement les uns à côté des autres, paisiblement, chacun cherchant en soi un espace de sérénité. Et puis certains captent les choses plus vite. On profite de l'expérience des autres."

Dans ses formations pour entreprises, Marjan Abadie préfère commencer avec les managers. "J'ai remarqué que les collaborateurs sont plus ouverts à entamer une formation si leur manager en a suivi une, car ils peuvent constater les changements qui se sont opérés chez lui. Et puis si le manager l'a fait, le collaborateur se donne plus facilement l'autorisation de le faire aussi." La prochaine session d'information sur le mindfulness en entreprise aura lieu le 19 septembre. Et en janvier, l'Institut ouvrira à Etterbeek (Bruxelles) un espace où il sera possible de participer à des sessions de méditation dans un lieu calme.

un état serein, à l'ici et maintenant, d'observer toutes ces pensées qui fusent. Je ne suis plus au milieu des vagues. L'idée n'est pas de fuir les vagues mais de prendre conscience qu'elles existent, de les observer et de gérer la distance. C'est moi qui suis à la barre. Cela ne m'empêche pas de rêvasser, mais alors je le fais par choix. Je décide à ce moment-là de le faire et je suis conscient de ce choix."

Ce problème de déconnexion n'est pas neuf. Il n'a pas fallu attendre les nouvelles technologies pour avoir la tête ailleurs. "Mais il a été renforcé par l'hyperconnectivité. Il ne faut cependant pas tout mettre sur son dos", poursuit la fondatrice de l'Institut Mindfulness, qui insiste sur le fait qu'il ne suffit pas de couper son smartphone. "Si en ne répondant pas à mes mails, j'ai peur de rater quelque chose, cela va me stresser encore plus. Il faut vraiment se déconnecter émotionnellement et mentalement. Cela se passe en nous. Notre mental fonctionne comme notre corps : il a besoin de respirer."