

Écrans : 5 effets délétères pour le bien-être et comment les contrer

🕒 Lire 3 minutes

Plus tôt cette année, Toyoake, une ville japonaise de 69 000 habitants, a attiré l'attention du monde entier en proposant de limiter l'utilisation des smartphones à deux heures par jour pour préserver la santé de ses habitants. Cette mesure peut sembler radicale, mais elle reflète une inquiétude croissante face au temps passé devant les écrans. À mesure que l'intelligence artificielle accélère les tâches, transforme les habitudes et modifie nos interactions, la question n'est plus de savoir si la technologie affecte notre bien-être, mais à quel point – et comment y remédier.

Voici cinq conséquences de l'usage croissant des écrans et de l'IA sur notre bien-être au travail :

1. La commodité érode la connexion

La plupart des réunions se font désormais sur écran, et plus de la moitié incluent au moins un participant à distance. Par souci de commodité, beaucoup ne quittent même plus leur bureau pour collaborer en personne – 50 % rejoignent leurs réunions en visio depuis leur poste de travail. Résultat : plus de temps sur écran, moins de liens en personne, ce qui affaiblit la confiance et la culture, et accentue le sentiment de solitude. La commodité finit par supplanter la connexion.

2. La capacité d'attention diminue

En 2007, année du lancement de l'iPhone, la durée moyenne d'attention sur une tâche était de deux minutes et demie. Aujourd'hui, elle n'est que plus que de 47 secondes ! Selon le Microsoft Work Trend Index 2025, les employés sont interrompus toutes les deux minutes par une réunion, un mail ou une notification. Les chercheurs alertent : cette situation génère du stress, des erreurs et une baisse de la performance. Le fait de jongler entre les fichiers, les discussions et les réunions se traduit par une grande fatigue chez la plupart des individus.

3. L'IA sur-sollicite notre cerveau

L'explosion des outils basés sur l'IA transforme le travail aussi profondément que le smartphone. Leur promesse : améliorer la productivité. Mais ils sont aussi cognitivement exigeants. « C'est une façon de travailler qui sollicite beaucoup le cerveau... on réfléchit tout le temps », explique Thomas Seitz, du McKinsey Health Institute. Les utilisateurs assidus de l'IA déclarent plus de burn-out (45 %) que les utilisateurs occasionnels (38 %). L'ère de l'IA ne fait que commencer, et nos interactions pourraient évoluer vers des commandes vocales. En attendant, nous passons tous plus de temps devant nos écrans.

4. Le « multitasking » nuit à la collaboration

Si vous avez déjà répondu à des mails pendant une visioconférence, vous n'êtes pas seul : 55 % des employés travaillent sur plusieurs tâches en même temps et 39 % d'entre eux avouent somnoler pendant les réunions virtuelles, selon QUIXY. Cela est plus grave qu'il n'y paraît : le multitasking augmente le stress et réduit l'engagement. Et l'impact est encore plus négatif lorsque les caméras sont éteintes. Les outils censés faciliter la collaboration ont souvent tendance à la diluer.

5. Plus d'écrans, moins de mouvement

Ce n'est pas seulement notre santé mentale qui en pâtit. Plus les interactions se font sur écran, moins on se lève pour aller en réunion ou discuter avec un collègue. Nombreux sont ceux qui restent assis la majeure partie de la journée, ce qui favorise les troubles musculosquelettiques et les maladies chroniques. Quand chaque tâche, du brainstorming aux échanges informels, se fait sur écran, le mouvement disparaît du quotidien.

Concevoir des espaces propices au bien-être

L'expérience de Toyoake ne réussira peut-être pas à éloigner ses citoyens de leur smartphone 22 heures par jour, mais elle pose une question essentielle : comment concevoir des espaces de travail qui placent le bien-être en tête des priorités, dans un monde saturé d'écrans et d'IA ?

Interdire la technologie n'est pas la solution, mieux vaut compenser ses effets. Les salles de réunion peuvent être pensées pour une meilleure collaboration entre participants présents et à distance. Les espaces de socialisation et de régénération offrent des lieux pour se retrouver ou se ressourcer, avec ou sans technologie. L'approche de conception des espaces de travail de Steelcase, axée sur le design communautaire, préconise une diversité d'espaces : zones calmes pour la concentration, espaces performants pour collaborer et apprendre, lieux conviviaux pour les échanges en face à face. Prendre conscience de l'impact du temps passé devant les écrans aide les designers à créer des environnements où les employés peuvent s'épanouir. En offrant du choix et du contrôle sur les espaces et les modes de travail, les organisations favorisent la santé mentale et physique, pour que chacun donne le meilleur de lui-même.