**La fatigue provoquée**

**par les visioconférences II**

**Lisez attentivement les questions avant d’écouter la chronique**



**Écoutez et faites les exercices**

## **I.** **Cochez les caractéristiques qui sont en rapport avec la perception de soi-même au moment des visioconférences :**

Réduction de la pression sociale

Possibles interruptions des membres de la famille

La perception de soi-même n’a pas d’importance

La présentation en mode galerie complique l’attention

Concentration sur soi-même

Concentration sur l’interlocuteur

Le système attentionnel fait 2 tâches à la fois

Situation de communication variable selon l’interlocuteur

Pneumonies

Insécurité posturale



Travail cérébral multiplié par 2

## **II.** **Associez les informations à gauche et les informations à droite d’après les données prises de la chronique.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| A) dans les appels vidéo | …… | 1) crée de grandes tensions |
| B) (le cerveau) essaie d’effectuer plusieurs tâches en même temps |  | 2) à la fin c’est la même activité qui finit par épuiser l’individu |
| C) la crise sanitaire |  | 3) devient plus forte si on accumule beaucoup de temps avec une même tâche |
| D) les tensions créées par la crise sanitaire |  | 4) incluent le chat et les notifications |
| E) la fatigue mentale |  | 5) implique une bonne dose d’énergie |
| F) les intentions de distribuer le temps avec une même tâche et avec d’autres activités |  | 6) le taux d’épuisement devient important |
| G) si les participants des réunions ne sont pas très actifs dans les visioconférences |  | 7) il ne se concentre de manière approfondie sur aucune |
| H) rester passif |  | 8) oblige les personnes à conjuguer leur vie professionnelle et leur vie personnelle |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| A | B | C | D | E | F | G | H |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

## **III.** **Cochez la meilleure réponse pour chaque question.**

1. Afin d’éviter la fatigue créée par les visioconférences, il est bon

🖵 d’aller parler avec la famille.

🖵 de regarder un objet un peu éloigné chaque 20 minutes de visioconférence.

🖵 de se procurer un jouet pour se distraire.

1. La meilleure solution pour éviter la fatigue serait

🖵 avoir des rendez-vous plus courts.

🖵 écouter la radio.

🖵 partager l’écran et regarder la télé.

1. Au moment des réunions

🖵 il est indispensable que la caméra soit allumée tout le temps.

🖵 il faut savoir employer la caméra.

🖵 il est bon d’avoir des snacks pour se distraire un peu.

1. D’une certaine manière, laisser la caméra allumée pendant toute la réunion

🖵 n’a pas d’influence sur le développement du rendez-vous.

🖵 aide à avoir une meilleure concentration sur le contenu du rendez-vous.

🖵 peut créer des distractions.

1. Nawal Abboub suggère, vu le manque des signes non verbaux,

🖵 de brancher et débrancher la caméra chaque 5 minutes.

🖵 d’augmenter le volume de la voix.

🖵 l’exagération des gestes du visage

1. Pour que les échanges soient plus fluides, on peut

🖵 poser les questions dans le chat.

🖵 poser les questions de manière orale.

🖵 laisser les questions à la fin.

1. Face aux activités qu’on réalise, les visioconférences

🖵 sont le seul moyen pour les accomplir.

🖵 peuvent s’alterner avec d’autres outils comme le téléphone.

🖵 sont peu employées car elles compliquent tout.