

La fatigue provoquée par les visioconférences II

Corrigé

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



Concentration sur soi-même

Le système attentionnel fait 2 tâches à la fois



Insécurité posturale



Concentration sur l'interlocuteur



La présentation en mode galerie complique l'attention



Situation de communication variable selon l'interlocuteur



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
4	7	1	8	3	2	6	5

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.

2. La meilleure solution pour éviter la fatigue serait
 - avoir des rendez-vous plus courts.
 - écouter la radio.
 - partager l'écran et regarder la télé.

3. 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.

4. 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.

5. 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

6. 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.

7. 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.