

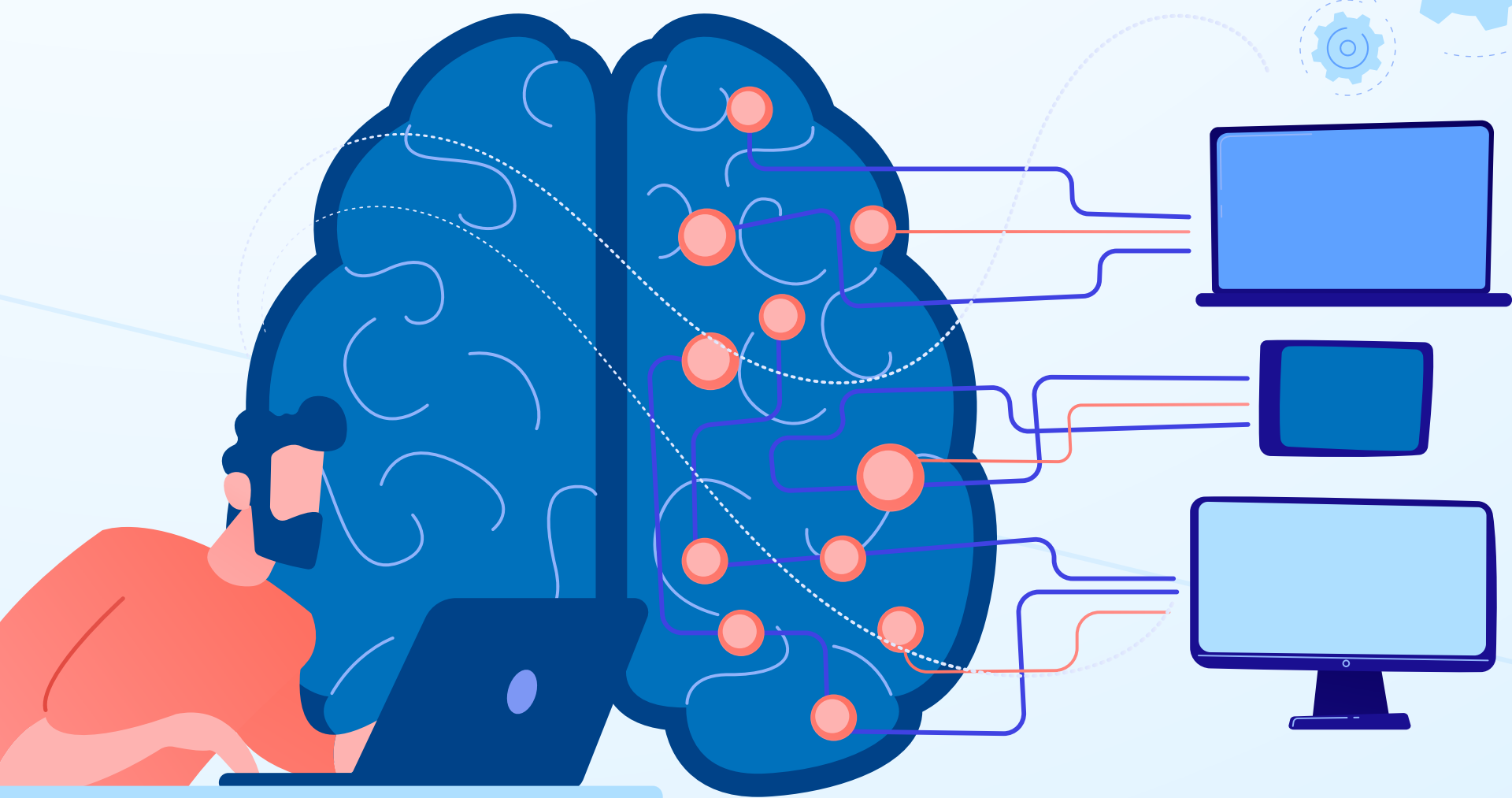
La gestion de l'hyperconnectivité chez le gestionnaire à la fonction publique québécoise



Crédits: Ayoub Hentati, Geneviève Lemieux, Hugo Martin, Souheil Hassine, Yannic Périgny-Lajoie. Avril 2025, Cercle des jeunes leaders, ENAP

En tant que gestionnaire de la fonction publique, vous avez sûrement le sentiment d'être sollicité de toute part, avec les courriels, les textos, les messages et rencontres *Teams*, les appels téléphoniques et plus ?

Il s'agit d'une réalité partagée, et cela se nomme l'hyperconnectivité.

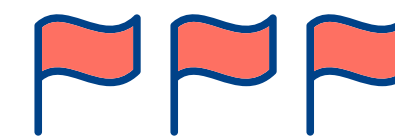


Que sous-entend l'hyperconnectivité ?

Selon le Grand dictionnaire terminologique de l'Office québécois de la langue française, l'hyperconnectivité est « **le fait, pour un internaute, d'avoir un accès quasi permanent à Internet, quel que soit l'endroit, grâce aux appareils mobiles connectés** ».

Il est donc important de se soucier de cette situation, considérant qu'elle peut impacter, la santé, la qualité de la vie professionnelle, mais également personnelle.

LES SIGNES de l'hyperconnectivité



- Sursollicitation du gestionnaire par l'usage en simultané de moyens technologiques
- Difficulté à se concentrer
- Augmentation du stress
- Diminution de la qualité de vie au travail
- Fatigue persistante et trouble du sommeil
- Sentiment d'isolement

Avais-tu pensé à ces solutions ?

- Ajuster les périodes de notifications
- Limiter les rencontres virtuelles à 90 min
- Utiliser la fonction « Ne pas déranger » dans *Teams*
- Programmer des envois de courriel en différé
- Établir des plages de déconnexion et les communiquer à l'équipe
- Définir avec son supérieur le canal de communication pour être rejoint en dehors des heures de travail
- Initier la mise en place d'une politique interne sur l'hyperconnectivité
- Mettre des pauses de 15 min entre les rencontres



MISE EN GARDE: Le document a été élaboré dans le cadre d'un *PublicLab* du Cercle des jeunes leaders. Il n'a pas la prétention d'être un document exhaustif traitant de la problématique, mais bien un outil de sensibilisation à l'intention des gestionnaires de la fonction publique québécoise