



Jun 2024



Judith Guérin
Avocate aux activités de prévention
judith.guerin@farpbq.ca



Aurélie Lompré, LL.M.
Avocate aux activités de prévention
aurelie.lompre@farpbq.ca

La nomophobie et la responsabilité professionnelle

La nomophobie, soit la peur d'être séparée de son téléphone cellulaire, affecterait environ 70 % de la population. Évidemment, les avocats n'échappent pas à cette dépendance au numérique. Peut-être avez-vous l'impression que « votre vie » est contenue dans cet appareil? Peut-être craignez-vous également que l'absence de disponibilité constante pour vos clients les mène directement chez un concurrent?

Cela dit, la nomophobie peut avoir des incidences majeures en matière de responsabilité professionnelle. Régulièrement, au Fonds d'assurance, les technologies de l'information sont à l'origine de réclamations.

Plus précisément, le cellulaire est une source importante de distraction qui peut mener à des erreurs d'inattention. Ajoutons qu'il peut nuire à la productivité. En effet, près d'une heure de travail serait perdue quotidiennement en raison de sa mauvaise utilisation.

Par ailleurs, la facilité et la rapidité des messages texte et des courriels constituent un risque professionnel. Par exemple, en répondant à un courriel sur son téléphone, un avocat a transmis des informations confidentielles sur son client à l'avocat de la partie adverse. Il avait omis de retirer la fonction de saisie automatique de sa boîte courriel Outlook et n'avait pas révisé les adresses courriel des destinataires avant d'appuyer sur le bouton « Envoyer ».

Heureusement, la nomophobie n'est pas une condition irréversible. De nombreux conseils existent afin de retrouver une relation plus saine avec votre cellulaire (Ex. : Ne pas se coucher avec votre appareil mobile à proximité, élaborer une politique de retour d'appel, programmer des messages d'absence, etc.).

Cependant, saviez-vous que certaines fonctionnalités gratuites de votre cellulaire peuvent être des alliées pour vous aider à gérer les interruptions et le temps passé devant l'écran? Ici, l'expression combattre le feu par le feu prend tout son sens!

Tout d'abord, évaluez le temps destiné à la navigation sur vos applications. L'iPhone tout comme les appareils Android analysent et illustrent par le biais d'un graphique l'utilisation de votre téléphone. Pour l'iPhone, ce

graphique se trouve dans « Réglages » sous l'onglet « Temps d'écran ». Pour les appareils Android, il se situe dans les « Paramètres » puis dans « Bien-être et contrôle parental ».

Utilisez le mode avion. Ainsi, vous bloquerez les signaux Wi-Fi et cellulaires afin de ne pas être dérangé par vos appareils et les notifications.

Désactivez les notifications. Pour les utilisateurs d'iPhone, allez dans « Réglages » et « Notifications ». Pour ceux d'Android, sélectionnez l'icône « Paramètres » puis l'onglet « Notifications ».

Fixez un temps limité pour la consultation de vos applications. En ce qui concerne l'iPhone, vous devez aller dans « Réglages » et « Temps d'écran ». Cliquez sur l'onglet « Limites d'apps », puis sur « Ajouter une limite ». Vous pourrez ainsi choisir les applications pour lesquelles vous désirez établir un temps de consultation maximal journalier.

Également, sous l'onglet « Temps d'écran », vous pouvez planifier un temps d'arrêt. Pendant cette pause, seuls les applications autorisées et les appels téléphoniques seront disponibles.

Pour les utilisateurs d'Android, sélectionnez l'icône « Paramètres » puis « Bien-être numérique et contrôle parental ». Appuyez sur le graphique illustrant l'utilisation de votre téléphone pour faire apparaître les icônes des applications consultées. Pour celles dont vous désirez limiter votre temps de navigation, appuyez sur « Régler le minuteur ».

Gérez les interruptions. Sous l'iPhone, le mode « Ne pas déranger » devient un outil de gestion efficace pour permettre à l'utilisateur de demeurer concentré. Pour tirer pleinement profit de ce mode, rendez-vous dans « Réglages » et sélectionnez l'onglet « Concentration ». Vous noterez divers modes de concentration, à savoir « Personnel », « Sommeil » et « Travail ». En appuyant sur le mode désiré, vous pourrez choisir les notifications des applications à désactiver et déterminer qui peut vous interrompre (appels téléphoniques et messages texte).

De manière similaire, les appareils Android possèdent un mode « Ne pas déranger » permettant de cibler la désactivation de certaines notifications et les contacts pouvant vous joindre durant l'activation de ce mode. Il suffit d'aller dans les « Paramètres » de votre appareil puis d'appuyer sur l'onglet « Son » et choisir la fonctionnalité « Ne pas déranger ».

Alors, n'attendez plus! En utilisant ces fonctionnalités gratuites, vous pourrez vous éloigner de votre écran pour vous consacrer à ce qui est réellement important!

Références :

Apple, « iOS 12 introduit de nouvelles fonctionnalités pour réduire les interruptions et gérer le temps à l'écran », Newsroom, Communiqué de presse, 4 juin 2018, en ligne : <https://www.apple.com/ca/fr/newsroom/2018/06/ios-12-introduces-new-features-to-reduce-interruptions-and-manage-screen-time/>.

Google Help, « Gérer le temps que vous passez sur votre téléphone Android avec la fonctionnalité Bien-être numérique », Centre d'aide, en ligne : <https://support.google.com/android/answer/9346420?hl=fr#:~:text=sur%20des%20applications-,Ouvrez%20l'application%20Param%C3%A8tres%20de%20votre%20appareil.,pour%20la%20journ%C3%A9e%20en%20cours.>

Jean-Michel Vanasse, « Accro à votre téléphone? 5 trucs pour vous en libérer... temporairement! », Radio-Canada, Techno, 27 septembre 2018, en ligne : <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1126488/dependance-telephone-detox-numerique-accro-trucs-solutions>.

Laurie Michel, « Nomophobie : 3 conséquences sur votre organisation » Revue Gestion Hec Montréal, Communication, 15 décembre 2023, en ligne : <https://www.revuegestion.ca/nomophobie-3-consequences-sur-votre-organisation#:~:text=La%20nomophobie%20peut%20nous%20pousser,productivit%C3%A9%20et%20notre%20satisfaction%20g%C3%A9n%C3%A9rale>.