

# Connectés, mais pas épuisés

Pour beaucoup de professionnels, l'hyperconnexion n'est plus un choix, mais une norme. Les e-mails après 20h, les alertes Slack/Teams pendant les réunions et les listes de tâches qui s'allongent jusque dans la sphère privée... C'est devenu la routine.

Et pourtant, le coût de cette surconnexion est bien souvent sous-estimé : fatigue chronique, perte de concentration, voire risque d'épuisement.

Cette conférence est un temps d'arrêt nécessaire pour :

- Mettre des mots sur ce que beaucoup vivent sans le nommer : la surcharge numérique.
- Découvrir des solutions concrètes pour préserver l'énergie et la performance dans la durée.



Animé par : Camille Weber-Lin  
Directrice du pôle santé psychologique



## AVEC QUOI LES PARTICIPANT·E·S REPARTENT



Une prise de recul sur les impacts de l'hyperconnexion.



Des stratégies concrètes pour préserver l'énergie individuelle et collective.



Un cadre pour instaurer des pratiques numériques plus équilibrées, applicables dès le lendemain.



418 696-1163. ON EN PARLE ?