

ACTUALITÉ

L'envers des nouvelles technologies



MICHEL BEAUNOYER
mbeaunoyer@laterre.ca

La psychologue du travail et *coach* en milieu agricole Pierrette Desrosiers a tenu à réagir au dossier qui a paru récemment dans *L'UtiliTerre* et qui portait sur les applications agricoles du téléphone intelligent. « Le développement des technologies a toujours eu un effet pervers, tranche-t-elle, mais avec l'avènement d'Internet, la croissance de la menace est exponentielle. »

Le dossier « Le téléphone intelligent : l'allié des producteurs » traçait le portrait de producteurs agricoles ayant intégré cet outil dans la gestion de leurs opérations. Selon la psychologue bien connue dans le domaine agricole, depuis quelque temps, des producteurs viennent la consulter pour des problèmes de cyberdépendance. Un phénomène qui n'est pas assez connu, déplore M^{me} Desrosiers.

« Le problème avec les technologies liées à Internet, c'est qu'il y a un volet interactif très accrocheur, souligne-t-elle. C'est un outil de communication

d'une grande efficacité, dont personnellement je ne pourrais me passer, mais qui peut facilement devenir envahissant. »

Les témoignages recueillis par la psychologue viennent appuyer le fait que ces nouvelles technologies ont un côté sombre lorsqu'elles viennent empiéter sur les activités normales. « Avec un téléphone intelligent et les diverses applications offertes, le producteur agricole est bombardé d'information. Il ne peut plus s'en passer. Et la recherche d'information devient alors obsessionnelle. Ce qu'il faut évaluer alors, c'est le nombre d'heures que l'on consacre à ces tâches et ce que l'on sacrifie en échange », explique M^{me} Desrosiers.

Selon elle, non seulement ce comportement influe-t-il sur l'humeur, mais encore il affecte la productivité des individus. À une époque où tout le monde semble se plaindre d'un manque de temps, elle déplore que certains de ses clients consacrent au-delà de 35 heures par semaine à leurs cyberactivités.

Ainsi, la fréquentation de sites de rencontre ou de pornographie, la consultation



Selon la psychologue Pierrette Desrosiers, la surutilisation des technologies de l'information peut créer une dépendance dommageable.

et la mise à jour des pages Facebook ou encore les jeux en ligne sont autant d'activités facilement addictives, souligne

la psychologue. Le pire, toujours selon elle, c'est que les gens qui souffrent de dépendance ne s'en rendent souvent pas compte eux-mêmes. Ce sont leurs proches qui peuvent voir une modification de leur comportement ou qui déplorent leur indisponibilité.

Un questionnaire pour déceler la cyberdépendance

Pierrette Desrosiers offre l'accès, sur son site Web qui porte son nom, à un questionnaire qui permet de déterminer la place que prennent les activités liées à Internet dans notre quotidien. C'est un outil intéressant pour déterminer s'il y a un comportement problématique à corriger.

Une autre approche préconisée par M^{me} Desrosiers est de se donner ce qu'elle appelle des règles du jeu pour mieux gérer le temps consacré au téléphone intelligent ou à Internet. « On peut se mettre des alarmes pour limiter le temps d'utilisation, le nombre de sites visités ou encore d'applications sur le téléphone. Il est aussi possible de s'entendre sur des périodes réservées à la famille, lors des soupers par exemple.

« Avec les téléphones intelligents, nous sommes face à une technologie qui nous suit partout où nous allons. C'est évidemment un bel outil pour réduire l'isolement que l'on peut ressentir parfois dans le monde agricole. Cela étant dit, il faut se méfier pour que ces technologies ne nous coupent pas du monde », résume-t-elle.

Fédération
des producteurs
de bovins
du Québec

Producteurs laitiers,
mettez votre inventaire à jour !

Contribution spéciale
de réforme (53,86 \$)

bovins

Vous recevrez votre facture 2013 en mars prochain.
N'attendez pas la cohue, vérifiez dès maintenant votre inventaire chez ATQ !

Les dates à retenir...

Date d'inventaire	1 ^{er} février 2013
Délai maximal pour vérifier votre inventaire avec ATQ	28 février 2013
Envoi des factures incluant le document de correction d'inventaire	mi-mars 2013

Pour obtenir votre inventaire en ligne
visitez le WWW.ATQ.QC.CA
ou composez le 1 866 270 - 4319

Agri-Tracabilité Québec
Certifiée ISO 9001-2008

163340