

En cette période d'incertitude, les réunions en ligne nous permettent de continuer à communiquer

Par [Lisa Rabasca Roepe](#), contributrice

Des Happy hour, des ateliers créatifs, des fêtes d'anniversaire et des clubs de lecture ... virtuels.

Alors que les gouvernements poussent la population au confinement et à la distanciation sociale pour limiter la propagation du coronavirus (COVID-19), les gens trouvent des moyens originaux pour communiquer avec leur famille, leurs amis et leurs camarades de classe.

Ce soudain intérêt à se connecter numériquement, lié au fait que la plupart des bureaux sont passés au télétravail et que les écoles assurent des cours en ligne, a eu pour résultat une augmentation subite du nombre des réunions virtuelles. D'après des estimations, il y a eu [plus de 50 millions de téléchargements](#) d'applications de vidéoconférence depuis que les gens sont confinés chez eux. Les entreprises technologiques ont réagi en mettant [leurs ressources](#) à disposition pour aider les collaborateurs, désormais en télétravail, à rester connectés et productifs.

« Plutôt que d'envoyer d'innombrables e-mails à leurs collaborateurs dans la journée, les responsables peuvent, par exemple, organiser une réunion virtuelle chaque jour pour les aider à se sentir connectés à l'entreprise », suggère Brooke Guttenberg Wachtler, fondatrice et présidente de BEW Consulting & Training LLC à New York. « C'est plus personnel qu'un e-mail et ça fait une pause agréable pendant la journée ».

La technologie à distance aide les gens à communiquer

Pour de plus en plus de collaborateurs, les réunions virtuelles n'ont pas besoin de se limiter au bureau. Nombreux sont ceux qui cherchent des manières créatives d'utiliser la technologie vidéo dont ils se servaient au

bureau pour garder un contact social, même en restant éloignés physiquement. Étant donné que, dans un grand nombre d'États, les entreprises non essentielles sont fermées et que le gouvernement exhorte les gens à rester chez eux tout en évitant toute interaction avec d'autres personnes, le besoin d'être connectés est plus pressant que jamais. « Il est important de multiplier les occasions afin de profiter des moments où l'on communique avec les autres », déclare Mme Wachtler.

D'après les experts, la possibilité de voir des collaborateurs et des amis tout en restant confiné peut améliorer fortement notre humeur. « Nous essayons tous de maintenir une certaine normalité et de continuer à faire les choses que nous faisons habituellement, comme voir des gens », dit Trina Bockus, fondatrice de Trina Bockus Life Coaching à Chicago.

Se retrouver avec des amis et des collègues, pouvoir les regarder et les voir sourire, est essentiel à notre bonheur. « Lorsque nous voyons le visage de quelqu'un, nous sécrétons davantage d'ocytocine », dit Tracey Adams, fondatrice de ThriveOn Seminars à Portland, en Oregon. « Si vous ne faites que des réunions audio, vous risquez d'être distrait et vous ne ressentirez aucun des avantages du fait d'être connecté ». Des médecins de la [Stanford School of Medicine](#) ont découvert que notre corps sécrète davantage d'ocytocine lorsque nous rencontrons d'autres personnes face à face, ce qui nous donne une sensation de bonheur. « Pour l'instant », dit Mme Adams, « nous allons devoir nous contenter de réunions virtuelles pour atteindre ce bonheur ».

Les technologies à distance encouragent les interactions

Pourtant, ces activités en ligne, qu'elles soient d'ordre professionnel ou personnel, ne doivent pas être à sens unique. « Pour que ces activités en ligne soient une réussite, il faut que les participants puissent se parler, et pas simplement écouter le meneur de la discussion », explique Jason Womack, instructeur en études de leadership à la Commanders' Professional Development School de Montgomery, en Alabama.

À titre d'exemple, M. Womack a adapté son activité personnelle « un livre, une bière » mensuelle en un [événement en ligne hebdomadaire](#). Contrairement à un club de lecture où tout le monde lit le même livre pour en parler, M. Womack invite des gens à se rassembler en ligne pour partager le nom d'un livre qu'ils ont lu, une chose qu'ils en ont retenue et en quoi elle leur sert encore aujourd'hui. M. Womack procède exactement de la même façon que lorsqu'il organisait ses réunions mensuelles physiquement. « Le principal, c'est que les gens puissent se voir et communiquer », dit-il. Avec un peu de chance, ils en retirent aussi une ou deux recommandations de lecture.

Depuis que le gouvernement italien a mis tout le pays en quarantaine le 9 mars dernier, Jeanne Esti, coach pour cadres, partage un repas virtuel avec sa famille et ses amis en Italie tous les week-ends. Ses amis de Milan lui laissent une place à leur table et installent un iPad à l'endroit où elle s'assoit habituellement, afin qu'elle puisse se joindre virtuellement à la conversation. « Je prenais mon petit-déjeuner alors qu'ils en étaient au repas du midi », dit Mme Esti, responsable chez Compagna Enterprises, LLC. Elle a également partagé un repas avec ses cousins de Naples et même suivi un cours de cuisine virtuel avec eux. « Nous essayons de tout faire pour rester connecté », dit-elle.

Il y a également des tonnes de possibilités pour jouer à des jeux en ligne. David Klof, élève de terminale à l'Oakdale High School de Frederick, au Maryland, a encouragé ses copains à profiter de la fermeture du lycée pour faire leur partie hebdomadaire de Donjons et Dragons sur une plate-forme virtuelle. Toutefois, au lieu de voir les visages des autres, ils voient un plateau de jeu partagé qui peut, aux dires de M. Klof, s'avérer un peu plus compliqué à gérer.

À Ojai, en Californie, Jodi Womack (l'épouse de Jason Womack) a aidé [Groupe de tricot de la librairie BookEnds](#) à mettre en ligne son atelier tricot hebdomadaire, à la manière de l'activité « un livre, une bière » de son mari. « La plupart des membres sont des femmes âgées de 60 à 70 ans, qui constituent un groupe à risque plus élevé face au virus et peuvent se sentir plus isolées en confinement », dit Mme Womack. Lors de ces ateliers de

tricot, la vidéo est essentielle au bon fonctionnement du groupe. « Nous nous montrons beaucoup de choses et parlons de ce sur quoi nous travaillons, du nouveau fil que nous utilisons, ce genre de choses », dit-elle. « Et tout le monde y va de ses *oooh* et de ses *aaah* ».

Éviter de passer trop de temps en ligne

Des experts avertissent qu'il est important de ne pas se surcharger d'activités en ligne. « Les gens font énormément de choses en ligne, c'est presque trop », dit Mme Bockus. Assurez-vous de choisir des activités qui vous sont importantes et auxquelles vous pouvez vous consacrer chaque semaine, sans quoi vous risquez de vous stresser en bataillant pour gérer travail, famille et activités en ligne.

« C'est le moment où les gens devraient passer plus de temps sur les choses qu'ils ont toujours voulu faire : écrire un journal, lire des livres ou apprendre de nouvelles choses », dit Jason Womack. « Aujourd'hui, tout cela est enfin devenu possible » .