

# Guide de discussion Safety Flash «multitasking ou concentration»

«Multitasking ou concentration: la sécurité avant tout!»



«Allez, dépêche-toi! Tu n'es pas capable de faire deux choses à la fois? Travaille plus vite, sois plus soigneux. Arrête de regarder ton smartphone et concentre-toi sur ton travail.» Les apprentis connaissent bien ce genre de remarques. Pression, stress, un emploi du temps surchargé et la tête ailleurs: le temps manque. Le multitasking, qui consiste à exécuter plusieurs tâches en même temps, peut sembler être une solution, mais ce n'est pas la panacée, car il induit une baisse de l'attention, et la distraction est la première cause d'accidents. D'où l'intérêt de se pencher de plus près sur la question.

## Méthode

1. Montrez le film «Anastase» à vos apprentis.
2. Discutez du film avec vos apprentis. Nous avons préparé pour vous quelques questions et réponses possibles. Cette liste n'est pas exhaustive, mais elle pourra vous servir de point de départ pour organiser une discussion. L'objectif est que les apprentis discutent entre eux. Laissez-les s'exprimer et incitez-les à échanger. Les opinions émises doivent rester confidentielles et ne pas sortir de la salle de réunion.
3. Facultatif: au terme de la discussion, fixez deux objectifs personnels avec chaque apprenti. Ils pourront servir d'entrée en matière pour le prochain film «Safety Flash».

## Questions et réponses possibles

Parlons franchement: vous arrive-t-il de dévaler les escaliers en téléphonant ou de traverser la rue en lisant un SMS? Pourquoi vous sentez-vous capable de faire ces deux choses en même temps?

- Cela m'arrive souvent et j'y arrive sans problème.
- Il ne m'est jamais rien arrivé.
- Tout le monde le fait.

Y a-t-il des situations quotidiennes (au travail ou durant les loisirs) durant lesquelles vous ne vous laissez pas distraire et restez pleinement concentré?

- Quand je dois faire quelque chose de difficile.
- Quand j'apprends quelque chose de nouveau.
- Quand je dois présenter un exposé.
- Quand je veux réussir quelque chose.
- Quand je fais quelque chose qui m'intéresse.
- Quand je pratique mes loisirs favoris (sport, musique, etc.).

Comment vous sentez-vous dans ces moments-là?

- Quand j'atteins l'objectif fixé, je suis content. Si non, je suis déçu.
- Une fois la tâche accomplie, je suis fatigué et j'ai besoin de récupérer.

Dans ce genre de cas, pourquoi êtes-vous attentif et concentré à cent pour cent?

- Je veux atteindre l'objectif fixé.
- Je veux éviter de prendre des risques et mettre toutes les chances de mon côté.
- Je prends plaisir à faire ce que je fais.
- C'est le seul moyen pour réussir.

Que peut-il se passer si vous êtes distrait ou manquez de concentration?

- Si je ne me concentre pas, je fais des erreurs.
- Qu'il s'agisse du travail ou des loisirs, je prends des risques et je mets les autres en danger.
- Je suis moins à même de résoudre un problème ou d'effectuer un exercice.
- Je ne réussis pas ce que j'entreprends.
- Je perds trop de temps et je suis moins productif.

Dans quel genre de cas (au travail ou durant les loisirs) avez-vous des difficultés à vous concentrer?

- Pour les tâches que j'accomplis sans difficultés.
- En cas de stress (délais serrés ou tâches trop compliquées).
- Quand je lis des messages sur mon smartphone.
- Quand j'ai la tête ailleurs.
- En cas de conflit avec mes collègues ou mon supérieur.
- En cas de problème à l'école, en famille ou avec des amis.
- En cas de fatigue parce que je suis rentré tard la veille.
- Quand j'ai bu trop d'alcool.
- Si j'écoute la radio ou que je téléphone au volant.

Que pouvez-vous faire pour rester concentré?

- Faire régulièrement des pauses.
- N'utiliser mon smartphone qu'à des fins précises.
- Me reposer.
- Avoir une alimentation saine et équilibrée.
- Dormir suffisamment et faire du sport.
- En cas d'incertitude, demander une instruction et des ordres précis.
- Aborder ouvertement les conflits et avoir le courage d'en parler.
- Exprimer mes besoins.
- Ne pas me surmener.
- Me concentrer sur mon travail et ne pas faire mille choses à la fois.

La routine est la cause de nombreux accidents. Comment expliquez-vous ce constat?

- La concentration diminue.
- Je me laisse plus facilement distraire, car je me sens sûr de moi.
- Les tâches de routine m'ennuient.