

# Un tiers des Belges fuient la caméra lors des vidéoconférences

Le télétravail imposé par le confinement a poussé le monde du travail à s'adapter et à développer d'autres manières de procéder, comme les vidéoconférences. Mais tous les travailleurs n'ont pas développé le même amour pour la pratique, et notamment en ce qui concerne l'utilisation de la caméra. D'après une enquête réalisée par Telenet auprès de plus de 1.500 Belges, une personne sur trois qui participe à une vidéoconférence préfère désactiver sa caméra. Ce qui ne plaît pas forcément aux collègues : 27 % des personnes interrogées ont affirmé qu'une telle attitude les dérangeait. Un employé sur trois apprécie d'ailleurs de découvrir l'environnement de travail de ses collègues, ce qui n'est pas possible si la caméra est désactivée. L'étude révèle également qu'une personne sur cinq ne se sent pas à l'aise lors de vidéoconférence.

La présence d'une caméra n'est en tout cas pas anodine. « Sou-



Une pratique qui ne plaît pas à tous. © 123RF

vent, nous ne savons pas quelle attitude ni quelle position adopter parce que nous sommes davantage préoccupés par notre apparence et que nous avons trop tendance à regarder notre propre visage», explique Eva Vissers, Experte en communication non verbale, Human Frequency. « De ce fait, nous adoptons une position assise qui n'est pas natu-

relle, nous ne cessons de toucher à tout ou nous éteignons la caméra. »

## REGARDER DANS LES YEUX

Telenet reprend quelques conseils « pour faire mouche » pendant une vidéoconférence. Tout d'abord, il convient de tester l'image, le son et l'angle d'éclairage de la pièce. Pour 60 % des télétravailleurs, la

qualité du son était le principal problème rencontré, et pour la moitié, il s'agissait de l'image.

Il est également conseillé de régler la caméra à hauteur des yeux, pour éviter de regarder les gens d'en haut, ou de leur donner « une vue plongeante sur l'intérieur de vos narines ». De même, mieux vaut regarder la caméra plutôt que les visages de vos collègues.

Enfin, n'hésitez pas à montrer vos mains. « Le fait également d'utiliser ses mains pour expliquer quelque chose confère davantage de charisme et de dynamisme et permet d'appuyer ses paroles et de mieux faire passer son message ».

Petit à petit, les travailleurs retrouvent le chemin de l'entreprise. Mais les vidéoconférences n'ont pas disparu pour autant. Elles pourraient même perdurer : près de la moitié des Belges estime d'ailleurs que les vidéoconférences sont plus efficaces que les réunions en présentiel! 📍

SA.B. ET Y.H.