Multi-Tasking Distractions: When Workers Have to Juggle It All Meeting Kit – French



QUELS SONT LES ENJEUX?

Faire deux choses à la fois semble être un gage d'efficacité. Sur un chantier, c'est l'une des situations les plus propices à un incident. En réalité, le cerveau n'exécute pas deux tâches simultanément. Il bascule rapidement de l'une à l'autre, et chaque changement entraîne une perte d'attention. Le problème, c'est que le multitâche n'est généralement pas un choix. C'est le résultat d'un manque de personnel, d'interruptions, d'horaires serrés et d'une douzaine d'exigences concurrentes.

QUELS SONT LES DANGERS?

Lorsque votre attention est divisée, voici ce qui se passe réellement sur le plancher de travail :

- Les mesures de sécurité sont laissées à moitié terminées, comme un verrou mis en place mais non vérifié, ou un dispositif de protection retiré et non remplacé
- Les avertissements verbaux et les appels radio sont ignorés pendant que le cerveau est occupé par la tâche en cours
- Les erreurs physiques se multiplient : faux pas, risques de coincement et chutes de charges, car le corps fonctionne en pilote automatique
- La fatigue s'accumule plus rapidement lorsque les travailleurs doivent constamment passer d'une tâche mentale à une tâche physique, ce qui altère leur jugement vers la fin du quart de travail
- On commence à trouver des justifications aux raccourcis, car on n'a tout simplement pas assez de temps ou d'attention pour tout faire correctement

COMMENT SE PROTÉGER

Arrêtez-Vous à un Point sûr Avant de Changer d'Activité

Si quelqu'un vous interrompt au milieu d'une tâche, ne laissez pas tout tomber

et ne vous retournez pas immédiatement. Trouvez d'abord un point d'arrêt sûr. Posez l'outil. Éloignez-vous de la machine. Mettez votre travail dans une position neutre et stable. Ensuite, occupez-vous de ce qui requiert votre attention. Ces 15 secondes sont indispensables lorsque vous êtes en train de faire quelque chose d'important.

Marquez Votre Progression à l'Aide d'Une Liste ou d'un Signal

Lorsque vous êtes interrompu, ne comptez pas sur votre mémoire pour reprendre là où vous vous êtes arrêté. Utilisez un repère concret :

- Marquez l'étape en cours avec un doigt sur la liste de vérification ou un morceau de ruban adhésif
- Laissez un indicateur visuel, comme un outil posé en travers de la pièce pour montrer qu'elle n'est pas terminée
- Dites à voix haute à votre collègue : « N'y touche pas avant mon retour »

Nommez l'Interruption à voix Haute

Lorsque quelqu'un retient votre attention pendant une étape critique pour la sécurité, vous pouvez tout à fait dire « Donnez-moi 30 secondes » avant de répondre. Ce n'est pas un manque de respect. C'est du professionnalisme. Cela empêche l'interruption de devenir le moment où quelque chose tourne mal.

Signalez-le Lorsque la Charge de Travail est Déraisonnable

Si vous vous sentez régulièrement trop débordé pour travailler en toute sécurité, il s'agit d'un problème systémique, et non d'un échec personnel. Soulevez la question auprès de votre superviseur. Une équipe constamment surchargée est une équipe constamment exposée à un risque accru, et cela vaut la peine d'être signalé avant qu'un incident ne le mette en évidence pour tout le monde.

MOT DE LA FIN

Personne n'y gagne lorsque les travailleurs sont poussés au-delà de leurs limites et ne peuvent plus effectuer leur travail en toute sécurité. Jongler avec toutes ses tâches n'est pas un motif de fierté. C'est un risque qu'il faut gérer. Fixez-vous des limites, tenez bon et exprimez-vous lorsque la charge de travail devient déraisonnable.