

# Avez-vous déjà pensé balancer votre ordinateur par la fenêtre ?

Avez-vous déjà pensé balancer votre ordinateur par la fenêtre ? Pulvériser votre clavier ? Ou faire exploser votre moniteur ? Bref, rendre inutile cette supposée machine d'aide à la productivité ? Si tel est le cas, vous souffrez peut-être de « technostress »...

Concocté par Craig Brod, auteur du livre Technostress : The Human Cost of the Computer Revolution paru en 1984, ce terme désigne le stress particulier généré par la technologie moderne. Selon ce psychologue américain, les formes que peuvent prendre les symptômes du technostress sont multiples : de l'irritabilité aux maux de tête, en passant par les cauchemars, jusqu'au rejet complet de la technologie, la dépression et le suicide !

Et c'était bien avant l'avènement d'Internet ! Aujourd'hui, ce ne sont pas les occasions qui manquent de « planter » votre propre disque dur ! Des exemples ? Le réseau qui tombe en panne lorsque l'on doit imprimer un rapport important ou envoyer un courriel de toute urgence. Les fichiers qui jouent à cache-cache et se volatilisent parfois définitivement. Ces dizaines de codes et de mots de passe à mémoriser pour accéder à tel ou tel site, forum en ligne, boîte aux lettres électronique - sans oublier le NIP de votre carte de guichet automatique et celui du photocopieur du bureau. Puis ces messages d'erreur mystérieux et culpabilisants que l'on peine à déchiffrer - si l'on y parvient ! Sans oublier les maux de dos, les migraines et la fatigue visuelle à passer la journée assis devant son ordinateur...

L' article complet par Philippe Chartier pour :  
Cybersciences

*Par*

**Publié sur Cafeduweb - Archives le mardi 6 mai 2003**

Consultable en ligne : <http://archives.cafeduweb.com/lire/3059-avez-vous-deja-pense-balancer-votre-ordinateur-par-fenetre.html>