

Notre productivité augmenterait de 26 % sans nos smartphones



L'absence du téléphone portable améliorerait aussi notre concentration, selon les chercheurs.

Nous serions plus productifs sans nos smartphones. Tel est le constat d'une étude dévoilée par Kaspersky Lab. Les chercheurs des universités de Würzburg et de Nottingham Trent ont mesuré la concentration de 95 personnes dans quatre circonstances différentes : avec leur téléphone portable dans la poche, posé sur leur bureau à côté d'eux, enfermé dans un tiroir situé dans la pièce, totalement absent de la pièce.

Les résultats sont épatants ! Plus l'appareil était loin de son propriétaire, plus ce dernier améliorait sa productivité. En effet, en conservant le smartphone hors de la pièce, les chercheurs ont constaté chez les participants une hausse de productivité de 26 %.

Se séparer de son portable de temps en temps

Tandis que des études précédentes ont montré que le fait d'être séparé de son smartphone avait des effets négatifs sur le plan émotionnel, pour les chercheurs de l'Université de Würzburg, "c'est [son] absence, plutôt que sa présence, qui améliore la concentration".

Toutefois, le téléphone portable reste indispensable surtout pour ceux qui travaillent au bureau. Il est donc impossible pour ces personnes de bannir cet outil de travail. Conscients de ce fait, les chercheurs proposent d'aménager des périodes avec le smartphone et des périodes sans, notamment lors des réunions.