



Edition : 27 juin 2025 P.2-3
Famille du média : Agences de presse
Périodicité : En continu
Audience : N.C.
Sujet du média : Banques-Finance,
Economie - Services

Journaliste : boc/alu/ktr
Nombre de mots : 700

27/06/2025 03:00:35 GMT

L'hyperconnexion, un danger croissant pour les salariés et les entreprises

Courriels, notifications, visioconférences... La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail "infinies" aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique, alertent des experts et plusieurs études récentes.

Selon un récent rapport mondial de Microsoft, qui a mesuré l'utilisation des outils numériques par 31.000 "travailleurs du savoir" dans 31 pays dont la France, "un employé moyen reçoit désormais 117 emails et 153 messages Teams par jour".

Durant les heures de travail, les salariés "sont interrompus en moyenne toutes les deux minutes - soit 275 fois par jour - par des réunions, des emails ou des notifications de chat", d'après cette étude réalisée sur la base de "signaux de productivité Microsoft 365 agrégés et anonymisés" par le géant du logiciel.

L'hyperconnexion allonge considérablement la journée de travail: la société indique que "40% des employés consultent leurs emails avant 6 heures du matin", et qu'en plus des pics d'activité observés jusque-là en matinée et en début d'après-midi vient s'en ajouter un autre en soirée, avec 29% des employés qui consultent leurs mails vers 22 heures.

En France, 65% des salariés se disent dépendants aux écrans et leur entreprise n'agit pour limiter leur connexion que pour 16% d'entre eux, selon une étude réalisée par Viavoice pour le cabinet de conseil en prévention santé Verbateam.

Aussi les trois-quarts des 1.000 personnes interrogées pour cette étude déclarent avoir "déjà ressenti des effets négatifs liés à leur usage numérique", avec notamment des troubles du sommeil (pour 76%), des difficultés de concentration (77%), un sentiment de pression constante (78%) ou de "stress et anxiété face aux sollicitations numériques".

- Perte de contrôle -

"On voit ce phénomène non seulement s'aggraver, mais il y a aussi une tendance assez étonnante à la banalisation, voire la valorisation de cette hyperconnexion en entreprise", a déclaré à l'AFP la directrice générale de Verbateam Flore Serré.

"Il y a vraiment une pratique qui devient addictogène", selon elle, l'addiction étant définie comme "un besoin compulsif, un usage chronique et surtout, une perte de contrôle".

"Les entreprises de services sont beaucoup plus impactées que les entreprises qui ont des régimes de 3x8", relève de son côté la présidente de la Fédération des intervenants des risques psychosociaux (Firps) Isabelle Tarty.

"Avant on allait chez le client, on avait un rendez-vous le matin, un rendez-vous l'après-midi, mais ça n'était pas quatre à cinq grosses réunions dans la même journée. En termes de charge mentale, ça n'a pas encore été très bien analysé", dit-elle.

Mme Tarty ajoute avoir même rencontré des chauffeurs de bus et de métro "qui se mettent à avoir à traiter des mails à l'issue de leur travail".

"Contrairement à ce qu'on pense, ce n'est pas les plus jeunes générations qui sont les plus touchées" par l'hyperconnexion, selon Flore Serré, mais "plutôt la tranche du milieu, les 35-45 ans", alors que "les jeunes, finalement, ont un petit peu plus de recul".

Le droit à la déconnexion, pour lequel la loi du 8 août 2016 (dite El Khomri) prévoit pourtant une obligation de négocier dans les entreprises à partir de 50 salariés, est loin d'être toujours effectif, malgré les chartes signées en entreprise.

Selon le dernier sondage publié lundi par l'Union des cadres et techniciens de la CGT (Ugict), 67% des cadres "souhaiteraient disposer d'un droit à la déconnexion effectif afin de préserver leur vie privée et leur santé", une proportion en hausse de 11 points par rapport à 2016.

Quelle que soit la situation dans leur entreprise, les salariés "ont le droit de ne pas être joignables en dehors de leur temps de travail, indépendamment de l'existence d'un accord", rappelle Pauline Mureau, avocate en droit social au [cabinet](#) Voltaire Avocats.

"Mais les temps de repos ne sont pas toujours respectés, ce qui génère des contentieux assez importants avec des risques assez significatifs pour les employeurs", d'après l'avocate.

Elle explique que le salarié "pourra simplement produire les emails qu'il a reçus ou envoyés pour justifier qu'il a été contacté et qu'il répondait à 23 heures et qu'il a répondu à un mail suivant à 8 heures le lendemain".

boc/alu/ktr

MICROSOFT



Edition : 27 juin 2025 P.6-7
Famille du média : Agences de presse
Périodicité : En continu
Audience : N.C.
Sujet du média : Actualités-Infos
Générales



Journaliste : boc/alu/ktr/liu

Nombre de mots : 673

27/06/2025 03:01:54 GMT

L'hyperconnexion, un danger croissant pour les salariés et les entreprises

Courriels, notifications, visioconférences... La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail "infinies" aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique, alertent des experts et plusieurs études récentes.

Selon un récent rapport mondial de Microsoft, qui a mesuré l'utilisation des outils numériques par 31.000 "travailleurs du savoir" dans 31 pays, "un employé moyen reçoit désormais 117 e-mails et 153 messages Teams par jour".

Durant les heures de travail, les salariés "sont interrompus en moyenne toutes les deux minutes - 275 fois par jour - par des réunions, des e-mails ou des notifications de chat", d'après cette étude réalisée sur la base de "signaux de productivité Microsoft 365 agrégés et anonymisés" par le géant américain du logiciel.

L'hyperconnexion allonge considérablement la journée de travail: la société indique que "40% des employés consultent leurs e-mails avant 6 heures du matin", et qu'en plus des pics d'activité observés jusque-là en matinée et en début d'après-midi vient s'en ajouter un autre en soirée, 29% des employés consultant leurs e-mails vers 22 heures.

En France, 65% des salariés se disent dépendants aux écrans et leur entreprise n'agit pour limiter leur connexion que pour 16% d'entre eux, selon une étude réalisée par Viavoice pour le cabinet de conseil en prévention santé Verbateam.

Aussi les trois quarts des 1.000 personnes interrogées pour cette étude déclarent avoir "déjà ressenti des effets négatifs liés à leur usage numérique", avec notamment des troubles du sommeil (pour 76%), des difficultés de concentration (77%), un sentiment de pression constante (78%) ou de "stress et anxiété face aux sollicitations numériques".

- Perte de contrôle -

"On voit ce phénomène non seulement s'aggraver, mais il y a aussi une tendance assez étonnante à la banalisation, voire la valorisation de cette hyperconnexion en entreprise", indique à l'AFP la directrice générale de Verbateam Flore Serré.

"Il y a vraiment une pratique qui devient addictogène", selon elle, l'addiction étant définie comme "un besoin compulsif, un usage chronique et surtout, une perte de contrôle".

"Les entreprises de services sont beaucoup plus impactées que les entreprises qui ont des régimes de 3x8", relève de son côté la présidente de la Fédération française des intervenants des risques psychosociaux (Firps) Isabelle Tarty.

"Avant on allait chez le client, on avait un rendez-vous le matin, un rendez-vous l'après-midi, mais ça n'était pas quatre à cinq grosses réunions dans la même journée. En termes de charge mentale, ça n'a pas encore été très bien analysé", dit-elle.

Mme Tarty ajoute avoir même rencontré des chauffeurs de bus et de métro "qui se mettent à avoir à traiter des mails à l'issue de leur travail".

"Contrairement à ce qu'on pense, ce n'est pas les plus jeunes générations qui sont les plus touchées" par l'hyperconnexion, selon Flore Serré, mais "plutôt la tranche du milieu, les 35-45 ans", alors que "les jeunes, finalement, ont un petit peu plus de recul".

Le droit à la déconnexion est loin d'être toujours effectif, malgré les chartes signées en entreprise.

Selon le dernier sondage publié lundi par l'Union des cadres et techniciens du syndicat français CGT (Ugict), 67% des cadres "souhaiteraient disposer d'un droit à la déconnexion effectif afin de préserver leur vie privée et leur santé", une proportion en hausse de 11 points par rapport à 2016.

Quelle que soit la situation dans leur entreprise, les salariés "ont le droit de ne pas être joignables en dehors de leur temps de travail, indépendamment de l'existence d'un accord", rappelle Pauline Mureau, avocate en droit social au cabinet Voltaire Avocats.

"Mais les temps de repos ne sont pas toujours respectés, ce qui génère des contentieux assez importants avec des risques assez significatifs pour les employeurs", d'après l'avocate.

Elle explique que le salarié "pourra simplement produire les e-mails qu'il a reçus ou envoyés pour justifier qu'il a été contacté et qu'il répondait à 23 heures et qu'il a répondu à un mail suivant à 8 heures le lendemain".

boc/alu/ktr/liu

MICROSOFT

L'hyperconnexion, un danger croissant pour les salariés et les entreprises

Courriels, notifications, visioconférences... La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail "infinies" aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique, alertent des experts et plusieurs études récentes.



La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail "infinies" aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique © Odd ANDERSEN / AFP/Archives

Selon un récent rapport mondial de Microsoft, qui a mesuré l'utilisation des outils numériques par 31.000 "travailleurs du savoir" dans 31 pays dont la France, "un employé moyen reçoit désormais 117 emails et 153 messages Teams par jour".

Durant les heures de travail, les salariés "sont interrompus en moyenne toutes les deux minutes - soit 275 fois par jour - par des réunions, des emails ou des notifications de chat", d'après cette étude réalisée sur la base de "signaux de productivité Microsoft 365 agrégés et anonymisés" par le géant du logiciel.

L'hyperconnexion allonge considérablement la journée de travail: la société indique que "40% des employés consultent leurs emails avant 6 heures du matin", et qu'en plus des pics d'activité observés jusque-là en matinée et en début d'après-midi vient s'en ajouter un autre en soirée, avec 29% des employés qui consultent leurs mails vers 22 heures.

En France, 65% des salariés se disent dépendants aux écrans et leur entreprise n'agit pour limiter leur connexion que pour 16% d'entre eux, selon une étude réalisée par Viavoice pour le cabinet de conseil en prévention santé Verbatteam.

Publicité

Aussi les trois-quarts des 1.000 personnes interrogées pour cette étude déclarent avoir "déjà ressenti des effets négatifs liés à leur usage numérique", avec notamment des troubles du sommeil (pour 76%), des difficultés de concentration (77%), un sentiment de pression constante (78%) ou de "stress et anxiété face aux sollicitations numériques".

Perte de contrôle

"On voit ce phénomène non seulement s'aggraver, mais il y a aussi une tendance assez étonnante à la banalisation, voire la valorisation de cette hyperconnexion en entreprise", a déclaré à l'AFP la directrice générale de Verbateam Flore Serré.

"Il y a vraiment une pratique qui devient addictogène", selon elle, l'addiction étant définie comme "un besoin compulsif, un usage chronique et surtout, une perte de contrôle".

"Les entreprises de services sont beaucoup plus impactées que les entreprises qui ont des régimes de 3x8", relève de son côté la présidente de la Fédération des intervenants des risques psychosociaux (Firps) Isabelle Tarty.

"Avant on allait chez le client, on avait un rendez-vous le matin, un rendez-vous l'après-midi, mais ça n'était pas quatre à cinq grosses réunions dans la même journée. En termes de charge mentale, ça n'a pas encore été très bien analysé", dit-elle.

Mme Tarty ajoute avoir même rencontré des chauffeurs de bus et de métro "qui se mettent à avoir à traiter des mails à l'issue de leur travail".

"Contrairement à ce qu'on pense, ce n'est pas les plus jeunes générations qui sont les plus touchées" par l'hyperconnexion, selon Flore Serré, mais "plutôt la tranche du milieu, les 35-45 ans", alors que "les jeunes, finalement, ont un petit peu plus de recul".

Le droit à la déconnexion, pour lequel la loi du 8 août 2016 (dite El Khomri) prévoit pourtant une obligation de négocier dans les entreprises à partir de 50 salariés, est loin d'être toujours effectif, malgré les chartes signées en entreprise.

Selon le dernier sondage publié lundi par l'Union des cadres et techniciens de la CGT (Ugict), 67% des cadres "souhaiteraient disposer d'un droit à la déconnexion effectif afin de préserver leur vie privée et leur santé", une proportion en hausse de 11 points par rapport à 2016.

Quelle que soit la situation dans leur entreprise, les salariés "ont le droit de ne pas être joignables en dehors de leur temps de travail, indépendamment de l'existence d'un accord", rappelle Pauline Mureau, avocate en droit social au cabinet Voltaire Avocats.

"Mais les temps de repos ne sont pas toujours respectés, ce qui génère des contentieux assez importants avec

des risques assez significatifs pour les employeurs", d'après l'avocate.

Elle explique que le salarié "pourra simplement produire les emails qu'il a reçus ou envoyés pour justifier qu'il a été contacté et qu'il répondait à 23 heures et qu'il a répondu à un mail suivant à 8 heures le lendemain".

L'hyperconnexion, un danger croissant pour les salariés et les entreprises

Paris - Courriels, notifications, visioconférences... La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail "infinies" aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique, alertent des experts et plusieurs études récentes.



La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail "infinies" aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique

afp.com/Odd ANDERSEN

Selon un récent rapport mondial de Microsoft, qui a mesuré l'utilisation des outils numériques par 31.000 travailleurs du savoir dans 31 pays dont la France, un employé moyen reçoit désormais 117 emails et 153 messages Teams par jour.

Durant les heures de travail, les salariés sont interrompus en moyenne toutes les deux minutes - soit 275 fois par jour - par des réunions, des emails ou des notifications de chat, d'après cette étude réalisée sur la base de signaux de productivité Microsoft 365 agrégés et anonymisés par le géant du logiciel.

L'hyperconnexion allonge considérablement la journée de travail: la société indique que 40% des employés consultent leurs emails avant 6 heures du matin, et qu'en plus des pics d'activité observés jusque-là en matinée et en début d'après-midi vient s'en ajouter un autre en soirée, avec 29% des employés qui consultent leurs mails vers 22 heures.

En France, 65% des salariés se disent dépendants aux écrans et leur entreprise n'agit pour limiter leur connexion que pour 16% d'entre eux, selon une étude réalisée par Viavoice pour le cabinet de conseil en prévention santé Verbateam.

Aussi les trois-quarts des 1.000 personnes interrogées pour cette étude déclarent avoir *déjà ressenti des effets négatifs liés à leur usage numérique*, avec notamment des troubles du sommeil (pour 76%), des difficultés de concentration (77%), un sentiment de pression constante (78%) ou de *stress et anxiété face aux sollicitations numériques*.

Perte de contrôle

On voit ce phénomène non seulement s'aggraver, mais il y a aussi une tendance assez étonnante à la banalisation, voire la valorisation de cette hyperconnexion en entreprise, a déclaré à l'AFP la directrice générale de Verbateam Flore Serré.

Il y a vraiment une pratique qui devient addictogène, selon elle, l'addiction étant définie comme *un besoin compulsif, un usage chronique et surtout, une perte de contrôle*.

Les entreprises de services sont beaucoup plus impactées que les entreprises qui ont des régimes de 3x8, relève de son côté la présidente de la Fédération des intervenants des risques psychosociaux (Firps) Isabelle Tarty.

Avant on allait chez le client, on avait un rendez-vous le matin, un rendez-vous l'après-midi, mais ça n'était pas quatre à cinq grosses réunions dans la même journée. En termes de charge mentale, ça n'a pas encore été très bien analysé, dit-elle.

Mme Tarty ajoute avoir même rencontré des chauffeurs de bus et de métro *qui se mettent à avoir à traiter des mails à l'issue de leur travail*.

Contrairement à ce qu'on pense, ce n'est pas les plus jeunes générations qui sont les plus touchées par l'hyperconnexion, selon Flore Serré, mais *plutôt la tranche du milieu, les 35-45 ans*, alors que *les jeunes, finalement, ont un petit peu plus de recul*.

Le droit à la déconnexion, pour lequel la loi du 8 août 2016 (dite El Khomri) prévoit pourtant une obligation de négocier dans les entreprises à partir de 50 salariés, est loin d'être toujours effectif, malgré les chartes signées en entreprise.

Selon le dernier sondage publié lundi par l'Union des cadres et techniciens de la CGT (Ugict), 67% des cadres

souhaiteraient disposer d'un droit à la déconnexion effectif afin de préserver leur vie privée et leur santé , une proportion en hausse de 11 points par rapport à 2016.

Quelle que soit la situation dans leur entreprise, les salariés ont le droit de ne pas être joignables en dehors de leur temps de travail, indépendamment de l'existence d'un accord , rappelle Pauline Mureau, avocate en droit social au cabinet Voltaire Avocats.

Mais les temps de repos ne sont pas toujours respectés, ce qui génère des contentieux assez importants avec des risques assez significatifs pour les employeurs , d'après l'avocate.

Elle explique que le salarié pourra simplement produire les emails qu'il a reçus ou envoyés pour justifier qu'il a été contacté et qu'il répondait à 23 heures et qu'il a répondu à un mail suivant à 8 heures le lendemain .

L'hyperconnexion, un danger croissant pour les salariés et les entreprises



Courriels, notifications, visioconférences... La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail "infinies" aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique, alertent des experts et plusieurs études récentes.

Selon un récent rapport mondial de Microsoft, qui a mesuré l'utilisation des outils numériques par 31.000 "travailleurs du savoir" dans 31 pays dont la France, "un employé moyen reçoit désormais 117 emails et 153 messages Teams par jour".

Durant les heures de travail, les salariés "sont interrompus en moyenne toutes les deux minutes - soit 275 fois par jour - par des réunions, des emails ou des notifications de chat", d'après cette étude réalisée sur la base de "signaux de productivité Microsoft 365 agrégés et anonymisés" par le géant du logiciel.

L'hyperconnexion allonge considérablement la journée de travail: la société indique que "40% des employés consultent leurs emails avant 6 heures du matin", et qu'en plus des pics d'activité observés jusque-là en matinée et en début d'après-midi vient s'en ajouter un autre en soirée, avec 29% des employés qui consultent leurs mails vers 22 heures.

En France, 65% des salariés se disent dépendants aux écrans et leur entreprise n'agit pour limiter leur connexion que pour 16% d'entre eux, selon une étude réalisée par Viavoice pour le cabinet de conseil en prévention santé Verbateam.

Aussi les trois-quarts des 1.000 personnes interrogées pour cette étude déclarent avoir "déjà ressenti des effets

négatifs liés à leur usage numérique", avec notamment des troubles du sommeil (pour 76%), des difficultés de concentration (77%), un sentiment de pression constante (78%) ou de "stress et anxiété face aux sollicitations numériques".

- Perte de contrôle -

"On voit ce phénomène non seulement s'aggraver, mais il y a aussi une tendance assez étonnante à la banalisation, voire la valorisation de cette hyperconnexion en entreprise", a déclaré à l'AFP la directrice générale de Verbateam Flore Serré.

"Il y a vraiment une pratique qui devient addictogène", selon elle, l'addiction étant définie comme "un besoin compulsif, un usage chronique et surtout, une perte de contrôle".

"Les entreprises de services sont beaucoup plus impactées que les entreprises qui ont des régimes de 3x8", relève de son côté la présidente de la Fédération des intervenants des risques psychosociaux (Firps) Isabelle Tarty.

"Avant on allait chez le client, on avait un rendez-vous le matin, un rendez-vous l'après-midi, mais ça n'était pas quatre à cinq grosses réunions dans la même journée. En termes de charge mentale, ça n'a pas encore été très bien analysé", dit-elle.

Mme Tarty ajoute avoir même rencontré des chauffeurs de bus et de métro "qui se mettent à avoir à traiter des mails à l'issue de leur travail".

"Contrairement à ce qu'on pense, ce n'est pas les plus jeunes générations qui sont les plus touchées" par l'hyperconnexion, selon Flore Serré, mais "plutôt la tranche du milieu, les 35-45 ans", alors que "les jeunes, finalement, ont un petit peu plus de recul".

Le droit à la déconnexion, pour lequel la loi du 8 août 2016 (dite El Khomri) prévoit pourtant une obligation de négocier dans les entreprises à partir de 50 salariés, est loin d'être toujours effectif, malgré les chartes signées en entreprise.

Selon le dernier sondage publié lundi par l'Union des cadres et techniciens de la CGT (Ugict), 67% des cadres "souhaiteraient disposer d'un droit à la déconnexion effectif afin de préserver leur vie privée et leur santé", une proportion en hausse de 11 points par rapport à 2016.

Quelle que soit la situation dans leur entreprise, les salariés "ont le droit de ne pas être joignables en dehors de leur temps de travail, indépendamment de l'existence d'un accord", rappelle Pauline Mureau, avocate en droit social au [cabinet Voltaire Avocats](#).

"Mais les temps de repos ne sont pas toujours respectés, ce qui génère des contentieux assez importants avec des risques assez significatifs pour les employeurs", d'après l'avocate.

Elle explique que le salarié "pourra simplement produire les emails qu'il a reçus ou envoyés pour justifier qu'il a été contacté et qu'il répondait à 23 heures et qu'il a répondu à un mail suivant à 8 heures le lendemain".

Hyperconnexion au travail: un risque croissant pour la santé mentale des salariés



La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail "infinies" aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique - Odd ANDERSEN - Berlin (AFP)

Paris - Courriels, notifications, visioconférences... La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail «infinies» aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique, alertent des experts et plusieurs études récentes.

Selon un récent rapport mondial de Microsoft, qui a mesuré l'utilisation des outils numériques par 31.000 «travailleurs du savoir» dans 31 pays dont la France, «un employé moyen reçoit désormais 117 emails et 153 messages Teams par jour». Durant les heures de travail, les salariés «sont interrompus en moyenne toutes les deux minutes - soit 275 fois par jour - par des réunions, des emails ou des notifications de chat», d'après cette étude réalisée sur la base de «signaux de productivité Microsoft 365 agrégés et anonymisés» par le géant du logiciel.

L'hyperconnexion allonge considérablement la journée de travail: la société indique que «40% des employés consultent leurs emails avant 6 heures du matin», et qu'en plus des pics d'activité observés jusque-là en matinée et en début d'après-midi vient s'en ajouter un autre en soirée, avec 29% des employés qui consultent leurs mails vers 22 heures.

En France, 65% des salariés se disent dépendants aux écrans et leur entreprise n'agit pour limiter leur connexion que pour 16% d'entre eux, selon une étude réalisée par Viavoice pour le cabinet de conseil en prévention santé Verbateam.

Aussi les trois-quarts des 1.000 personnes interrogées pour cette étude déclarent avoir «déjà ressenti des effets négatifs liés à leur usage numérique», avec notamment des troubles du sommeil (pour 76%), des difficultés de

concentration (77%), un sentiment de pression constante (78%) ou de «stress et anxiété face aux sollicitations numériques».

Perte de contrôle

«On voit ce phénomène non seulement s'aggraver, mais il y a aussi une tendance assez étonnante à la banalisation, voire la valorisation de cette hyperconnexion en entreprise», a déclaré à l'AFP la directrice générale de Verbateam Flore Serré.

«Il y a vraiment une pratique qui devient addictogène», selon elle, l'addiction étant définie comme «un besoin compulsif, un usage chronique et surtout, une perte de contrôle».

«Les entreprises de services sont beaucoup plus impactées que les entreprises qui ont des régimes de 3x8», relève de son côté la présidente de la Fédération des intervenants des risques psychosociaux (Firps) Isabelle Tarty.

«Avant on allait chez le client, on avait un rendez-vous le matin, un rendez-vous l'après-midi, mais ça n'était pas quatre à cinq grosses réunions dans la même journée. En termes de charge mentale, ça n'a pas encore été très bien analysé», dit-elle.

Mme Tarty ajoute avoir même rencontré des chauffeurs de bus et de métro «qui se mettent à avoir à traiter des mails à l'issue de leur travail».

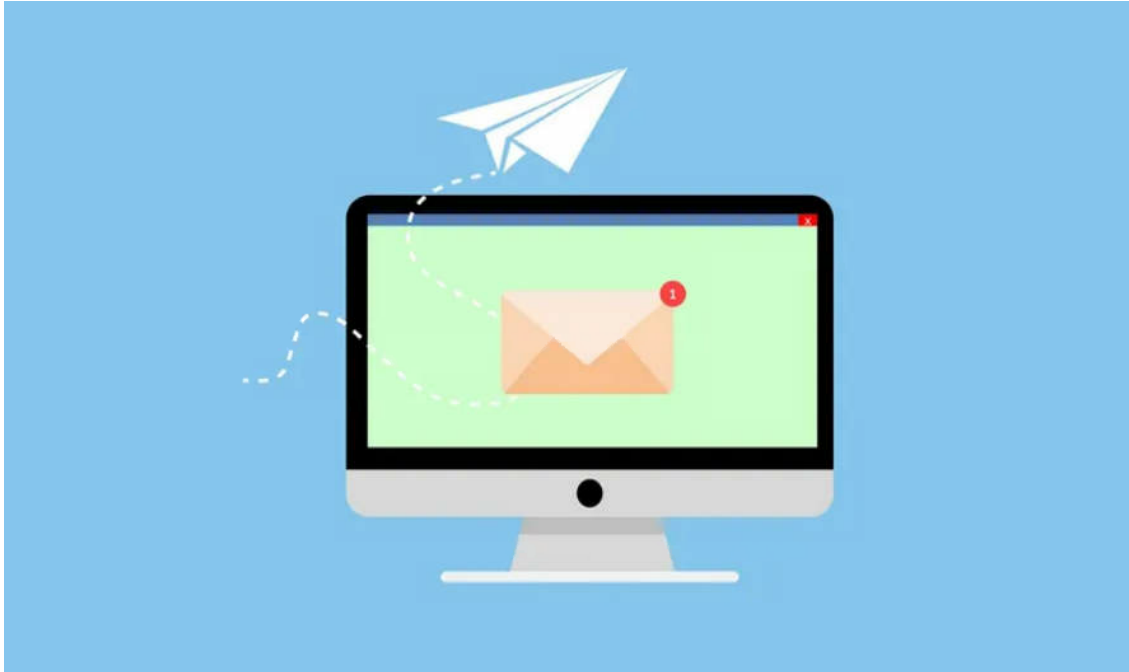
«Contrairement à ce qu'on pense, ce n'est pas les plus jeunes générations qui sont les plus touchées» par l'hyperconnexion, selon Flore Serré, mais «plutôt la tranche du milieu, les 35-45 ans», alors que «les jeunes, finalement, ont un petit peu plus de recul».

Le droit à la déconnexion, pour lequel la loi du 8 août 2016 (dite El Khomri) prévoit pourtant une obligation de négocier dans les entreprises à partir de 50 salariés, est loin d'être toujours effectif, malgré les chartes signées en entreprise.

Selon le dernier sondage publié lundi par l'Union des cadres et techniciens de la CGT (Ugict), 67% des cadres «souhaiteraient disposer d'un droit à la déconnexion effectif afin de préserver leur vie privée et leur santé», une proportion en hausse de 11 points par rapport à 2016.

Quelle que soit la situation dans leur entreprise, les salariés «ont le droit de ne pas être joignables en dehors de leur temps de travail, indépendamment de l'existence d'un accord», rappelle Pauline Mureau, avocate en droit social au cabinet Voltaire Avocats. «Mais les temps de repos ne sont pas toujours respectés, ce qui génère des contentieux assez importants avec des risques assez significatifs pour les employeurs», d'après l'avocate. Elle explique que le salarié «pourra simplement produire les emails qu'il a reçus ou envoyés pour justifier qu'il a été contacté et qu'il répondait à 23 heures et qu'il a répondu à un mail suivant à 8 heures le lendemain».

Des journées "infinies", des interruptions permanentes... Pourquoi l'hyperconnexion rend les salariés accros au travail



Les notifications des mails peuvent être intrusives (photo d'illustration). - Pixabay

Mails, messages, visio... Avec la multiplication des canaux de communication, les salariés sont de plus en plus sollicités, ce qui engendre une "hyperconnexion", avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique. D'autant que cette "pratique devient addictogène", selon une étude.

Courriels, notifications, visioconférences... La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail "infinies" aux [interruptions permanentes](#), avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique, alertent des experts et plusieurs études récentes.

Selon un récent rapport mondial de Microsoft, qui a mesuré l'utilisation des outils numériques par 31.000 "travailleurs du savoir" dans 31 pays dont la France, "un employé moyen reçoit désormais 117 emails et 153 messages Teams par jour".

Durant les heures de travail, les salariés "sont interrompus en moyenne toutes les deux minutes - soit 275 fois par jour - par des réunions, des emails ou des notifications de chat", d'après cette étude réalisée sur la base de "signaux de productivité Microsoft 365 agrégés et anonymisés" par le géant du logiciel.

L'hyperconnexion allonge considérablement la journée de travail: la société indique que "40% des employés consultent leurs emails avant 6 heures du matin" et 29% vers 22 heures.

Troubles du sommeil, sentiment de pression constante...

En France, 65% des salariés se disent dépendants aux écrans et leur entreprise n'agit pour limiter leur connexion que pour 16% d'entre eux, selon une étude réalisée par Viavoice pour le cabinet de conseil en prévention santé Verbateam.

Aussi les trois-quarts des 1.000 personnes interrogées pour cette étude déclarent avoir "déjà ressenti des effets négatifs liés à leur usage numérique", avec notamment des troubles du sommeil (pour 76%), des difficultés de concentration (77%), un sentiment de pression constante (78%) ou de "stress et anxiété face aux sollicitations numériques".

"On voit ce phénomène non seulement s'aggraver, mais il y a aussi une tendance assez étonnante à la banalisation, voire la valorisation de cette hyperconnexion en entreprise", a déclaré à l'AFP la directrice générale de Verbateam Flore Serré.

"Il y a vraiment une pratique qui devient addictogène", selon elle, l'addiction étant définie comme "un besoin compulsif, un usage chronique et surtout, une perte de contrôle".

Les 35-45 ans plus touchés que les plus jeunes

"Les entreprises de services sont beaucoup plus impactées que les entreprises qui ont des régimes de 3x8", relève de son côté la présidente de la Fédération des intervenants des risques psychosociaux (Firps) Isabelle Tarty.

"Avant on allait chez le client, on avait un rendez-vous le matin, un rendez-vous l'après-midi, mais ça n'était pas quatre à cinq grosses réunions dans la même journée. En termes de charge mentale, ça n'a pas encore été très bien analysé", dit-elle. La spécialiste ajoute avoir même rencontré des chauffeurs de bus et de métro "qui se mettent à avoir à traiter des mails à l'issue de leur travail".

"Contrairement à ce qu'on pense, ce n'est pas les plus jeunes générations qui sont les plus touchées" par l'hyperconnexion, selon Flore Serré, mais "plutôt la tranche du milieu, les 35-45 ans", alors que "les jeunes, finalement, ont un petit peu plus de recul".

La bataille du droit à la déconnexion

Le droit à la déconnexion, pour lequel la loi du 8 août 2016 (dite El Khomri) prévoit pourtant une obligation de négocier dans les entreprises à partir de 50 salariés, est loin d'être toujours effectif, malgré les chartes signées en entreprise.

Selon le dernier sondage publié lundi par l'Union des cadres et techniciens de la CGT (Ugict), 67% des cadres "souhaiteraient disposer d'un droit à la déconnexion effectif afin de préserver leur vie privée et leur santé", une proportion en hausse de 11 points par rapport à 2016.

Quelle que soit la situation dans leur entreprise, les salariés "ont le droit de ne pas être joignables en dehors de leur temps de travail, indépendamment de l'existence d'un accord", rappelle Pauline Mureau, avocate en droit social au cabinet Voltaire Avocats.

"Mais les temps de repos ne sont pas toujours respectés, ce qui génère des contentieux assez importants avec des risques assez significatifs pour les employeurs", d'après l'avocate.

Elle explique que le salarié "pourra simplement produire les emails qu'il a reçus ou envoyés pour justifier qu'il a été contacté et qu'il répondait à 23 heures et qu'il a répondu à un mail suivant à 8 heures le lendemain".

L'hyperconnexion, un danger croissant pour les salariés et les entreprises

Courriels, notifications, visioconférences... La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail "infinies" aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique, alertent des experts et plusieurs études récentes.



Odd ANDERSEN - AFP/Archives

Courriels, notifications, visioconférences... La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail "infinies" aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique, alertent des experts et plusieurs études récentes.

Selon un récent rapport mondial de Microsoft, qui a mesuré l'utilisation des outils numériques par 31.000 "travailleurs du savoir" dans 31 pays dont la France, "un employé moyen reçoit désormais 117 emails et 153 messages Teams par jour".

Durant les heures de travail, les salariés "sont interrompus en moyenne toutes les deux minutes - soit 275 fois par jour - par des réunions, des emails ou des notifications de chat", d'après cette étude réalisée sur la base de "signaux de productivité Microsoft 365 agrégés et anonymisés" par le géant du logiciel.

L'hyperconnexion allonge considérablement la journée de travail: la société indique que "40% des employés consultent leurs emails avant 6 heures du matin", et qu'en plus des pics d'activité observés jusque-là en matinée et en début d'après-midi vient s'en ajouter un autre en soirée, avec 29% des employés qui consultent leurs mails vers 22 heures.

En France, 65% des salariés se disent dépendants aux écrans et leur entreprise n'agit pour limiter leur connexion que pour 16% d'entre eux, selon une étude réalisée par Viavoice pour le cabinet de conseil en prévention santé Verbateam.

Aussi les trois-quarts des 1.000 personnes interrogées pour cette étude déclarent avoir "déjà ressenti des effets négatifs liés à leur usage numérique", avec notamment des troubles du sommeil (pour 76%), des difficultés de concentration (77%), un sentiment de pression constante (78%) ou de "stress et anxiété face aux sollicitations numériques".

- Perte de contrôle -

"On voit ce phénomène non seulement s'aggraver, mais il y a aussi une tendance assez étonnante à la banalisation, voire la valorisation de cette hyperconnexion en entreprise", a déclaré à l'AFP la directrice générale de Verbateam Flore Serré.

"Il y a vraiment une pratique qui devient addictogène", selon elle, l'addiction étant définie comme "un besoin compulsif, un usage chronique et surtout, une perte de contrôle".

"Les entreprises de services sont beaucoup plus impactées que les entreprises qui ont des régimes de 3x8", relève de son côté la présidente de la Fédération des intervenants des risques psychosociaux (Firps) Isabelle Tarty.

"Avant on allait chez le client, on avait un rendez-vous le matin, un rendez-vous l'après-midi, mais ça n'était pas quatre à cinq grosses réunions dans la même journée. En termes de charge mentale, ça n'a pas encore été très bien analysé", dit-elle.

Mme Tarty ajoute avoir même rencontré des chauffeurs de bus et de métro "qui se mettent à avoir à traiter des mails à l'issue de leur travail".

"Contrairement à ce qu'on pense, ce n'est pas les plus jeunes générations qui sont les plus touchées" par l'hyperconnexion, selon Flore Serré, mais "plutôt la tranche du milieu, les 35-45 ans", alors que "les jeunes, finalement, ont un petit peu plus de recul".

Le droit à la déconnexion, pour lequel la loi du 8 août 2016 (dite El Khomri) prévoit pourtant une obligation de négocier dans les entreprises à partir de 50 salariés, est loin d'être toujours effectif, malgré les chartes signées en entreprise.

Selon le dernier sondage publié lundi par l'Union des cadres et techniciens de la CGT (Ugict), 67% des cadres "souhaiteraient disposer d'un droit à la déconnexion effectif afin de préserver leur vie privée et leur santé", une proportion en hausse de 11 points par rapport à 2016.

Quelle que soit la situation dans leur entreprise, les salariés "ont le droit de ne pas être joignables en dehors de leur temps de travail, indépendamment de l'existence d'un accord", rappelle Pauline Mureau, avocate en droit social au cabinet Voltaire Avocats.

"Mais les temps de repos ne sont pas toujours respectés, ce qui génère des contentieux assez importants avec des risques assez significatifs pour les employeurs", d'après l'avocate.

Elle explique que le salarié "pourra simplement produire les emails qu'il a reçus ou envoyés pour justifier qu'il a été contacté et qu'il répondait à 23 heures et qu'il a répondu à un mail suivant à 8 heures le lendemain".

Paris (AFP) / © 2025 AFP

L'hyperconnexion, un danger croissant pour les salariés et les entreprises



La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail "infinies" aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique - AFP/Archives - Odd ANDERSEN

Courriels, notifications, visioconférences... La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail "infinies" aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique, alertent des experts et plusieurs études récentes.

Selon un récent rapport mondial de Microsoft, qui a mesuré l'utilisation des outils numériques par 31.000 "travailleurs du savoir" dans 31 pays dont la France, "un employé moyen reçoit désormais 117 emails et 153 messages Teams par jour".

Durant les heures de travail, les salariés "sont interrompus en moyenne toutes les deux minutes - soit 275 fois par jour - par des réunions, des emails ou des notifications de chat", d'après cette étude réalisée sur la base de "signaux de productivité Microsoft 365 agrégés et anonymisés" par le géant du logiciel.

L'hyperconnexion allonge considérablement la journée de travail: la société indique que "40% des employés consultent leurs emails avant 6 heures du matin", et qu'en plus des pics d'activité observés jusque-là en matinée et en début d'après-midi vient s'en ajouter un autre en soirée, avec 29% des employés qui consultent leurs mails vers 22 heures.

En France, 65% des salariés se disent dépendants aux écrans et leur entreprise n'agit pour limiter leur connexion que pour 16% d'entre eux, selon une étude réalisée par Viavoice pour le cabinet de conseil en prévention santé Verbateam.

Aussi les trois-quarts des 1.000 personnes interrogées pour cette étude déclarent avoir "déjà ressenti des effets négatifs liés à leur usage numérique", avec notamment des troubles du sommeil (pour 76%), des difficultés de concentration (77%), un sentiment de pression constante (78%) ou de "stress et anxiété face aux sollicitations numériques".

Perte de contrôle

"On voit ce phénomène non seulement s'aggraver, mais il y a aussi une tendance assez étonnante à la banalisation, voire la valorisation de cette hyperconnexion en entreprise", a déclaré à l'AFP la directrice générale de Verbateam Flore Serré.

"Il y a vraiment une pratique qui devient addictogène", selon elle, l'addiction étant définie comme "un besoin compulsif, un usage chronique et surtout, une perte de contrôle".

"Les entreprises de services sont beaucoup plus impactées que les entreprises qui ont des régimes de 3x8", relève de son côté la présidente de la Fédération des intervenants des risques psychosociaux (Firps) Isabelle Tarty.

"Avant on allait chez le client, on avait un rendez-vous le matin, un rendez-vous l'après-midi, mais ça n'était pas quatre à cinq grosses réunions dans la même journée. En termes de charge mentale, ça n'a pas encore été très bien analysé", dit-elle.

Mme Tarty ajoute avoir même rencontré des chauffeurs de bus et de métro "qui se mettent à avoir à traiter des mails à l'issue de leur travail".

"Contrairement à ce qu'on pense, ce n'est pas les plus jeunes générations qui sont les plus touchées" par l'hyperconnexion, selon Flore Serré, mais "plutôt la tranche du milieu, les 35-45 ans", alors que "les jeunes, finalement, ont un petit peu plus de recul".

Le droit à la déconnexion, pour lequel la loi du 8 août 2016 (dite El Khomri) prévoit pourtant une obligation de négocier dans les entreprises à partir de 50 salariés, est loin d'être toujours effectif, malgré les chartes signées en entreprise.

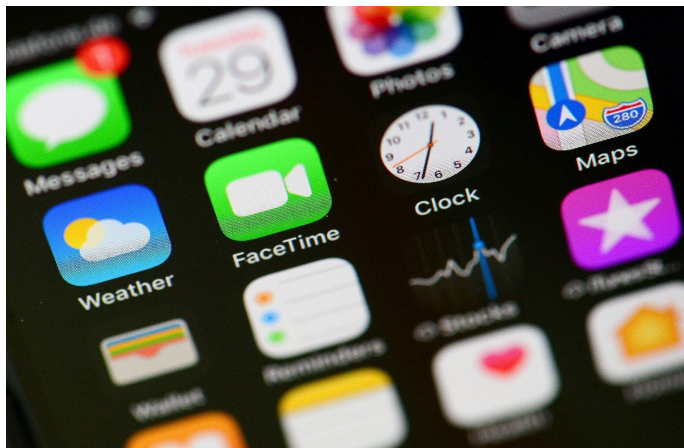
Selon le dernier sondage publié lundi par l'Union des cadres et techniciens de la CGT (Ugict), 67% des cadres "souhaiteraient disposer d'un droit à la déconnexion effectif afin de préserver leur vie privée et leur santé", une proportion en hausse de 11 points par rapport à 2016.

Quelle que soit la situation dans leur entreprise, les salariés "ont le droit de ne pas être joignables en dehors de leur temps de travail, indépendamment de l'existence d'un accord", rappelle Pauline Mureau, avocate en droit social au cabinet Voltaire Avocats.

"Mais les temps de repos ne sont pas toujours respectés, ce qui génère des contentieux assez importants avec des risques assez significatifs pour les employeurs", d'après l'avocate.

Elle explique que le salarié "pourra simplement produire les emails qu'il a reçus ou envoyés pour justifier qu'il a été contacté et qu'il répondait à 23 heures et qu'il a répondu à un mail suivant à 8 heures le lendemain".

L'hyperconnexion, un danger croissant pour les salariés et les entreprises



La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail "infinies" aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique

PHOTO AFP / Odd ANDERSEN

Courriels, notifications, visioconférences... La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail "infinies" aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique, alertent des experts et plusieurs études récentes

Selon un récent rapport mondial de Microsoft, qui a mesuré l'utilisation des outils numériques par 31.000 "travailleurs du savoir" dans 31 pays dont la France, "un employé moyen reçoit désormais 117 emails et 153 messages Teams par jour".

Durant les heures de travail, les salariés "sont interrompus en moyenne toutes les deux minutes - soit 275 fois par jour - par des réunions, des emails ou des notifications de chat", d'après cette étude réalisée sur la base de "signaux de productivité Microsoft 365 agrégés et anonymisés" par le géant du logiciel.

L'hyperconnexion allonge considérablement la journée de travail: la société indique que "40% des employés consultent leurs emails avant 6 heures du matin", et qu'en plus des pics d'activité observés jusque-là en matinée et en début d'après-midi vient s'en ajouter un autre en soirée, avec 29% des employés qui consultent leurs mails vers 22 heures.

En France, 65% des salariés se disent dépendants aux écrans et leur entreprise n'agit pour limiter leur connexion que pour 16% d'entre eux, selon une étude réalisée par Viavoice pour le cabinet de conseil en prévention santé Verbateam.

Aussi les trois-quarts des 1.000 personnes interrogées pour cette étude déclarent avoir "déjà ressenti des effets négatifs liés à leur usage numérique", avec notamment des troubles du sommeil (pour 76%), des difficultés de concentration (77%), un sentiment de pression constante (78%) ou de "stress et anxiété face aux sollicitations numériques".

- Perte de contrôle -

"On voit ce phénomène non seulement s'aggraver, mais il y a aussi une tendance assez étonnante à la banalisation, voire la valorisation de cette hyperconnexion en entreprise", a déclaré à l'AFP la directrice générale de Verbateam Flore Serré.

"Il y a vraiment une pratique qui devient addictogène", selon elle, l'addiction étant définie comme "un besoin compulsif, un usage chronique et surtout, une perte de contrôle".

"Les entreprises de services sont beaucoup plus impactées que les entreprises qui ont des régimes de 3x8", relève de son côté la présidente de la Fédération des intervenants des risques psychosociaux (Firps) Isabelle Tarty.

"Avant on allait chez le client, on avait un rendez-vous le matin, un rendez-vous l'après-midi, mais ça n'était pas quatre à cinq grosses réunions dans la même journée. En termes de charge mentale, ça n'a pas encore été très bien analysé", dit-elle.

Mme Tarty ajoute avoir même rencontré des chauffeurs de bus et de métro "qui se mettent à avoir à traiter des mails à l'issue de leur travail".

"Contrairement à ce qu'on pense, ce n'est pas les plus jeunes générations qui sont les plus touchées" par l'hyperconnexion, selon Flore Serré, mais "plutôt la tranche du milieu, les 35-45 ans", alors que "les jeunes, finalement, ont un petit peu plus de recul".

Le droit à la déconnexion, pour lequel la loi du 8 août 2016 (dite El Khomri) prévoit pourtant une obligation de négocier dans les entreprises à partir de 50 salariés, est loin d'être toujours effectif, malgré les chartes signées en entreprise.

Selon le dernier sondage publié lundi par l'Union des cadres et techniciens de la CGT (Ugict), 67% des cadres "souhaiteraient disposer d'un droit à la déconnexion effectif afin de préserver leur vie privée et leur santé", une proportion en hausse de 11 points par rapport à 2016.

Quelle que soit la situation dans leur entreprise, les salariés "ont le droit de ne pas être joignables en dehors de leur temps de travail, indépendamment de l'existence d'un accord", rappelle Pauline Mureau, avocate en droit social au cabinet Voltaire Avocats.

"Mais les temps de repos ne sont pas toujours respectés, ce qui génère des contentieux assez importants avec des risques assez significatifs pour les employeurs", d'après l'avocate.

Vidéo:

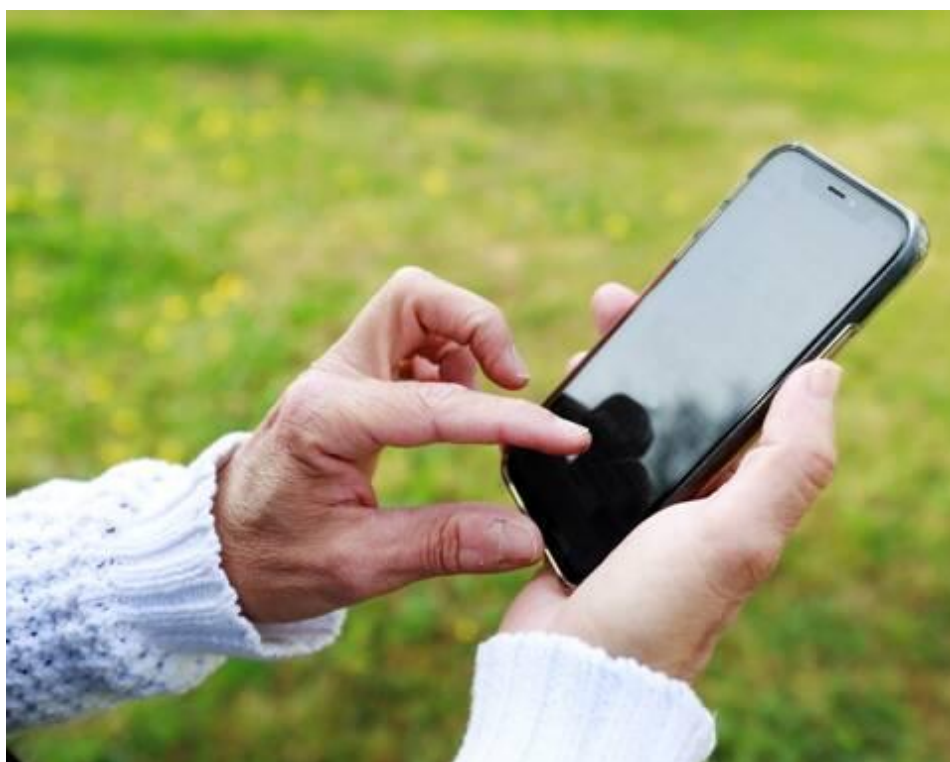
<http://www.corsematin.com/article/francemonde/8827451069017/lhyperconnexion-un-danger-croissant-pour-les-s>

[salaries-et-les-entreprises](#)

Elle explique que le salarié "pourra simplement produire les emails qu'il a reçus ou envoyés pour justifier qu'il a été contacté et qu'il répondait à 23 heures et qu'il a répondu à un mail suivant à 8 heures le lendemain".

L'hyperconnexion, un danger croissant pour les salariés et les entreprises

Selon un récent rapport mondial de Microsoft, qui a mesuré l'utilisation des outils numériques par 31.000 "travailleurs du savoir" dans 31 pays dont la France, "un employé moyen reçoit désormais 117 emails et 153 messages Teams par jour".



En France, 65% des salariés se disent dépendants aux écrans et leur entreprise n'agit pour limiter leur connexion que pour 16% d'entre eux, selon une étude réalisée par Viavoice pour le cabinet de conseil en prévention santé Verbateam. **Photo NM**

Courriels, notifications, visioconférences... La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail "infinies" aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique, alertent des experts et plusieurs études récentes.

Selon un récent rapport mondial de Microsoft, qui a mesuré l'utilisation des outils numériques par 31.000 "travailleurs du savoir" dans 31 pays dont la France, "un employé moyen reçoit désormais 117 emails et 153 messages Teams par jour".

Durant les heures de travail, les salariés "sont interrompus en moyenne toutes les deux minutes - soit 275 fois par jour - par des réunions, des e-mails ou des notifications de chat", d'après cette étude réalisée sur la base de "signaux de productivité Microsoft 365 agrégés et anonymisés" par le géant du logiciel.

L'hyperconnexion allonge considérablement la journée de travail: la société indique que *"40% des employés consultent leurs e-mails avant 6 heures du matin"*, et qu'en plus des pics d'activité observés jusque-là en matinée et en début d'après-midi vient s'en ajouter un autre en soirée, avec 29% des employés qui consultent leurs mails vers 22 heures.

En France, 65% des salariés se disent dépendants aux écrans et leur entreprise n'agit pour limiter leur connexion que pour 16% d'entre eux, selon une étude réalisée par Viavoice pour le cabinet de conseil en prévention santé Verbateam.

Aussi les trois-quarts des 1.000 personnes interrogées pour cette étude déclarent avoir *"déjà ressenti des effets négatifs liés à leur usage numérique"*, avec notamment des troubles du sommeil (pour 76%), des difficultés de concentration (77%), un sentiment de pression constante (78%) ou de *"stress et anxiété face aux sollicitations numériques"*.

à voir aussi

Perte de contrôle

"On voit ce phénomène non seulement s'aggraver, mais il y a aussi une tendance assez étonnante à la banalisation, voire la valorisation de cette hyperconnexion en entreprise", a déclaré à l'AFP la directrice générale de Verbateam Flore Serré.

"Il y a vraiment une pratique qui devient addictogène", selon elle, l'addiction étant définie comme "un besoin compulsif, un usage chronique et surtout, une perte de contrôle".

"Les entreprises de services sont beaucoup plus impactées que les entreprises qui ont des régimes de 3x8", relève de son côté la présidente de la Fédération des intervenants des risques psychosociaux (Firps) Isabelle Tarty.

"Avant on allait chez le client, on avait un rendez-vous le matin, un rendez-vous l'après-midi, mais ça n'était pas quatre à cinq grosses réunions dans la même journée. En termes de charge mentale, ça n'a pas encore été très bien analysé", dit-elle.

Mme Tarty ajoute avoir même rencontré des chauffeurs de bus et de métro *"qui se mettent à avoir à traiter des mails à l'issue de leur travail"*.

"Contrairement à ce qu'on pense, ce n'est pas les plus jeunes générations qui sont les plus touchées" par l'hyperconnexion, selon Flore Serré, mais *"plutôt la tranche du milieu, les 35-45 ans"*, alors que *"les jeunes, finalement, ont un petit peu plus de recul"*.

Le droit à la déconnexion, pour lequel la loi du 8 août 2016 (dite El Khomri) prévoit pourtant une obligation de négocier dans les entreprises à partir de 50 salariés, est loin d'être toujours effectif, malgré les chartes signées en entreprise.

Selon le dernier sondage publié lundi par l'Union des cadres et techniciens de la CGT (Ugict), 67% des cadres *"souhaiteraient disposer d'un droit à la déconnexion effectif afin de préserver leur vie privée et leur santé"*, une proportion en hausse de 11 points par rapport à 2016.

Quelle que soit la situation dans leur entreprise, les salariés "ont le droit de ne pas être joignables en dehors de leur temps de travail, indépendamment de l'existence d'un accord", rappelle Pauline Mureau, avocate en droit social au cabinet Voltaire Avocats.

"Mais les temps de repos ne sont pas toujours respectés, ce qui génère des contentieux assez importants avec des risques assez significatifs pour les employeurs", d'après l'avocate.

Elle explique que le salarié *"pourra simplement produire les e-mails qu'il a reçus ou envoyés pour justifier qu'il a été contacté et qu'il répondait à 23 heures et qu'il a répondu à un mail suivant à 8 heures le lendemain"*.

L'hyperconnexion, un danger croissant pour les salariés et les entreprises

Courriels, notifications, visioconférences... La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail "infinies" aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique, alertent des experts et plusieurs études récentes.

Selon un récent rapport mondial de Microsoft, qui a mesuré l'utilisation des outils numériques par 31.000 "travailleurs du savoir" dans 31 pays dont la France, "un employé moyen reçoit désormais 117 emails et 153 messages Teams par jour".

Durant les heures de travail, les salariés "sont interrompus en moyenne toutes les deux minutes - soit 275 fois par jour - par des réunions, des e-mails ou des notifications de chat", d'après cette étude réalisée sur la base de "signaux de productivité Microsoft 365 agrégés et anonymisés" par le géant du logiciel.

L'hyperconnexion allonge considérablement la journée de travail: la société indique que "40% des employés consultent leurs e-mails avant 6 heures du matin", et qu'en plus des pics d'activité observés jusque-là en matinée et en début d'après-midi vient s'en ajouter un autre en soirée, avec 29% des employés qui consultent leurs mails vers 22 heures.

En France, 65% des salariés se disent dépendants aux écrans et leur entreprise n'agit pour limiter leur connexion que pour 16% d'entre eux, selon une étude réalisée par Viavoice pour le cabinet de conseil en prévention santé Verbateam.

Aussi les trois-quarts des 1.000 personnes interrogées pour cette étude déclarent avoir "déjà ressenti des effets négatifs liés à leur usage numérique", avec notamment des troubles du sommeil (pour 76%), des difficultés de concentration (77%), un sentiment de pression constante (78%) ou de "stress et anxiété face aux sollicitations numériques".

à voir aussi

Perte de contrôle

"On voit ce phénomène non seulement s'aggraver, mais il y a aussi une tendance assez étonnante à la banalisation, voire la valorisation de cette hyperconnexion en entreprise", a déclaré à l'AFP la directrice générale de Verbateam Flore Serré.

"Il y a vraiment une pratique qui devient addictogène", selon elle, l'addiction étant définie comme "un besoin compulsif, un usage chronique et surtout, une perte de contrôle".

"Les entreprises de services sont beaucoup plus impactées que les entreprises qui ont des régimes de 3x8", relève de son côté la présidente de la Fédération des intervenants des risques psychosociaux (Firps) Isabelle Tarty.

"Avant on allait chez le client, on avait un rendez-vous le matin, un rendez-vous l'après-midi, mais ça n'était pas

quatre à cinq grosses réunions dans la même journée. En termes de charge mentale, ça n'a pas encore été très bien analysé", dit-elle.

Mme Tarty ajoute avoir même rencontré des chauffeurs de bus et de métro "qui se mettent à avoir à traiter des mails à l'issue de leur travail".

"Contrairement à ce qu'on pense, ce n'est pas les plus jeunes générations qui sont les plus touchées" par l'hyperconnexion, selon Flore Serré, mais "plutôt la tranche du milieu, les 35-45 ans", alors que "les jeunes, finalement, ont un petit peu plus de recul".

Le droit à la déconnexion, pour lequel la loi du 8 août 2016 (dite El Khomri) prévoit pourtant une obligation de négocier dans les entreprises à partir de 50 salariés, est loin d'être toujours effectif, malgré les chartes signées en entreprise.

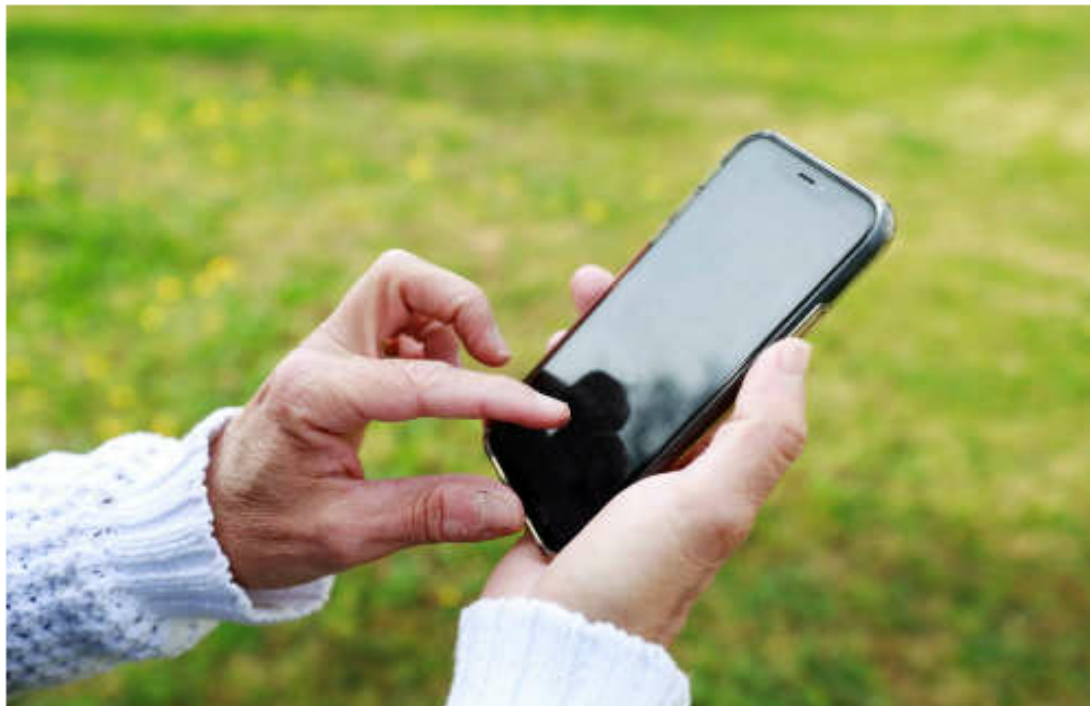
Selon le dernier sondage publié lundi par l'Union des cadres et techniciens de la CGT (Ugict), 67% des cadres "souhaiteraient disposer d'un droit à la déconnexion effectif afin de préserver leur vie privée et leur santé", une proportion en hausse de 11 points par rapport à 2016.

Quelle que soit la situation dans leur entreprise, les salariés "ont le droit de ne pas être joignables en dehors de leur temps de travail, indépendamment de l'existence d'un accord", rappelle Pauline Mureau, avocate en droit social au cabinet Voltaire Avocats.

"Mais les temps de repos ne sont pas toujours respectés, ce qui génère des contentieux assez importants avec des risques assez significatifs pour les employeurs", d'après l'avocate.

Elle explique que le salarié "pourra simplement produire les e-mails qu'il a reçus ou envoyés pour justifier qu'il a été contacté et qu'il répondait à 23 heures et qu'il a répondu à un mail suivant à 8 heures le lendemain".

S'abonner, c'est accéder à une information de proximité. Votre soutien garantit un journalisme de qualité et vous place au coeur d'une communauté engagée, contribuant ainsi à façonner l'avenir de votre région.



En France, 65% des salariés se disent dépendants aux écrans et leur entreprise n'agit pour limiter leur connexion que pour 16% d'entre eux, selon une étude réalisée par Viavoice pour le cabinet de conseil en prévention santé Verbateam. Photo NM

L'hyperconnexion, un danger croissant pour les salariés et les entreprises



Courriels, notifications, visioconférences... La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail "infinies" aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique, alertent des experts et plusieurs études récentes

Selon un récent rapport mondial de Microsoft, qui a mesuré l'utilisation des outils numériques par 31.000 "travailleurs du savoir" dans 31 pays dont la France, "un employé moyen reçoit désormais 117 emails et 153 messages Teams par jour".

Durant les heures de travail, les salariés "sont interrompus en moyenne toutes les deux minutes - soit 275 fois par jour - par des réunions, des emails ou des notifications de chat", d'après cette étude réalisée sur la base de "signaux de productivité Microsoft 365 agrégés et anonymisés" par le géant du logiciel.

L'hyperconnexion allonge considérablement la journée de travail: la société indique que "40% des employés consultent leurs emails avant 6 heures du matin", et qu'en plus des pics d'activité observés jusque-là en matinée et en début d'après-midi vient s'en ajouter un autre en soirée, avec 29% des employés qui consultent leurs mails vers 22 heures.

En France, 65% des salariés se disent dépendants aux écrans et leur entreprise n'agit pour limiter leur connexion que pour 16% d'entre eux, selon une étude réalisée par Viavoice pour le cabinet de conseil en prévention santé Verbateam.

Aussi les trois-quarts des 1.000 personnes interrogées pour cette étude déclarent avoir "déjà ressenti des effets négatifs liés à leur usage numérique", avec notamment des troubles du sommeil (pour 76%), des difficultés de concentration (77%), un sentiment de pression constante (78%) ou de "stress et anxiété face aux sollicitations numériques".

- Perte de contrôle -

"On voit ce phénomène non seulement s'aggraver, mais il y a aussi une tendance assez étonnante à la banalisation, voire la valorisation de cette hyperconnexion en entreprise", a déclaré à l'AFP la directrice générale de Verbateam Flore Serré.

"Il y a vraiment une pratique qui devient addictogène", selon elle, l'addiction étant définie comme "un besoin compulsif, un usage chronique et surtout, une perte de contrôle".

"Les entreprises de services sont beaucoup plus impactées que les entreprises qui ont des régimes de 3x8", relève de son côté la présidente de la Fédération des intervenants des risques psychosociaux (Firps) Isabelle Tarty.

"Avant on allait chez le client, on avait un rendez-vous le matin, un rendez-vous l'après-midi, mais ça n'était pas quatre à cinq grosses réunions dans la même journée. En termes de charge mentale, ça n'a pas encore été très bien analysé", dit-elle.

Mme Tarty ajoute avoir même rencontré des chauffeurs de bus et de métro "qui se mettent à avoir à traiter des mails à l'issue de leur travail".

"Contrairement à ce qu'on pense, ce n'est pas les plus jeunes générations qui sont les plus touchées" par l'hyperconnexion, selon Flore Serré, mais "plutôt la tranche du milieu, les 35-45 ans", alors que "les jeunes, finalement, ont un petit peu plus de recul".

Le droit à la déconnexion, pour lequel la loi du 8 août 2016 (dite El Khomri) prévoit pourtant une obligation de négocier dans les entreprises à partir de 50 salariés, est loin d'être toujours effectif, malgré les chartes signées en entreprise.

Selon le dernier sondage publié lundi par l'Union des cadres et techniciens de la CGT (Ugict), 67% des cadres "souhaiteraient disposer d'un droit à la déconnexion effectif afin de préserver leur vie privée et leur santé", une proportion en hausse de 11 points par rapport à 2016.

Quelle que soit la situation dans leur entreprise, les salariés "ont le droit de ne pas être joignables en dehors de leur temps de travail, indépendamment de l'existence d'un accord", rappelle Pauline Mureau, avocate en droit social au cabinet Voltaire Avocats.

"Mais les temps de repos ne sont pas toujours respectés, ce qui génère des contentieux assez importants avec des risques assez significatifs pour les employeurs", d'après l'avocate.

Elle explique que le salarié "pourra simplement produire les emails qu'il a reçus ou envoyés pour justifier qu'il a été contacté et qu'il répondait à 23 heures et qu'il a répondu à un mail suivant à 8 heures le lendemain".

L'hyperconnexion, un danger croissant pour les salariés et les entreprises

Courriels, notifications, visioconférences... La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail "infinies" aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique, alertent des experts et plusieurs études récentes.



La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail "infinies" aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique © Odd ANDERSEN / AFP/Archives

Selon un récent rapport mondial de Microsoft, qui a mesuré l'utilisation des outils numériques par 31.000 "travailleurs du savoir" dans 31 pays dont la France, "un employé moyen reçoit désormais 117 emails et 153 messages Teams par jour".

Durant les heures de travail, les salariés "sont interrompus en moyenne toutes les deux minutes - soit 275 fois par jour - par des réunions, des emails ou des notifications de chat", d'après cette étude réalisée sur la base de "signaux de productivité Microsoft 365 agrégés et anonymisés" par le géant du logiciel.

L'hyperconnexion allonge considérablement la journée de travail: la société indique que "40% des employés consultent leurs emails avant 6 heures du matin", et qu'en plus des pics d'activité observés jusque-là en matinée et en début d'après-midi vient s'en ajouter un autre en soirée, avec 29% des employés qui consultent leurs mails vers 22 heures.

En France, 65% des salariés se disent dépendants aux écrans et leur entreprise n'agit pour limiter leur connexion que pour 16% d'entre eux, selon une étude réalisée par Viavoice pour le cabinet de conseil en prévention santé Verbateam.

Publicité

Aussi les trois-quarts des 1.000 personnes interrogées pour cette étude déclarent avoir "déjà ressenti des effets négatifs liés à leur usage numérique", avec notamment des troubles du sommeil (pour 76%), des difficultés de concentration (77%), un sentiment de pression constante (78%) ou de "stress et anxiété face aux sollicitations numériques".

Perte de contrôle

"On voit ce phénomène non seulement s'aggraver, mais il y a aussi une tendance assez étonnante à la banalisation, voire la valorisation de cette hyperconnexion en entreprise", a déclaré à l'AFP la directrice générale de Verbateam Flore Serré.

"Il y a vraiment une pratique qui devient addictogène", selon elle, l'addiction étant définie comme "un besoin compulsif, un usage chronique et surtout, une perte de contrôle".

"Les entreprises de services sont beaucoup plus impactées que les entreprises qui ont des régimes de 3x8", relève de son côté la présidente de la Fédération des intervenants des risques psychosociaux (Firps) Isabelle Tarty.

"Avant on allait chez le client, on avait un rendez-vous le matin, un rendez-vous l'après-midi, mais ça n'était pas quatre à cinq grosses réunions dans la même journée. En termes de charge mentale, ça n'a pas encore été très bien analysé", dit-elle.

Mme Tarty ajoute avoir même rencontré des chauffeurs de bus et de métro "qui se mettent à avoir à traiter des mails à l'issue de leur travail".

"Contrairement à ce qu'on pense, ce n'est pas les plus jeunes générations qui sont les plus touchées" par l'hyperconnexion, selon Flore Serré, mais "plutôt la tranche du milieu, les 35-45 ans", alors que "les jeunes, finalement, ont un petit peu plus de recul".

Le droit à la déconnexion, pour lequel la loi du 8 août 2016 (dite El Khomri) prévoit pourtant une obligation de négocier dans les entreprises à partir de 50 salariés, est loin d'être toujours effectif, malgré les chartes signées en entreprise.

Selon le dernier sondage publié lundi par l'Union des cadres et techniciens de la CGT (Ugict), 67% des cadres "souhaiteraient disposer d'un droit à la déconnexion effectif afin de préserver leur vie privée et leur santé", une proportion en hausse de 11 points par rapport à 2016.

Quelle que soit la situation dans leur entreprise, les salariés "ont le droit de ne pas être joignables en dehors de leur temps de travail, indépendamment de l'existence d'un accord", rappelle Pauline Mureau, avocate en droit social au cabinet Voltaire Avocats.

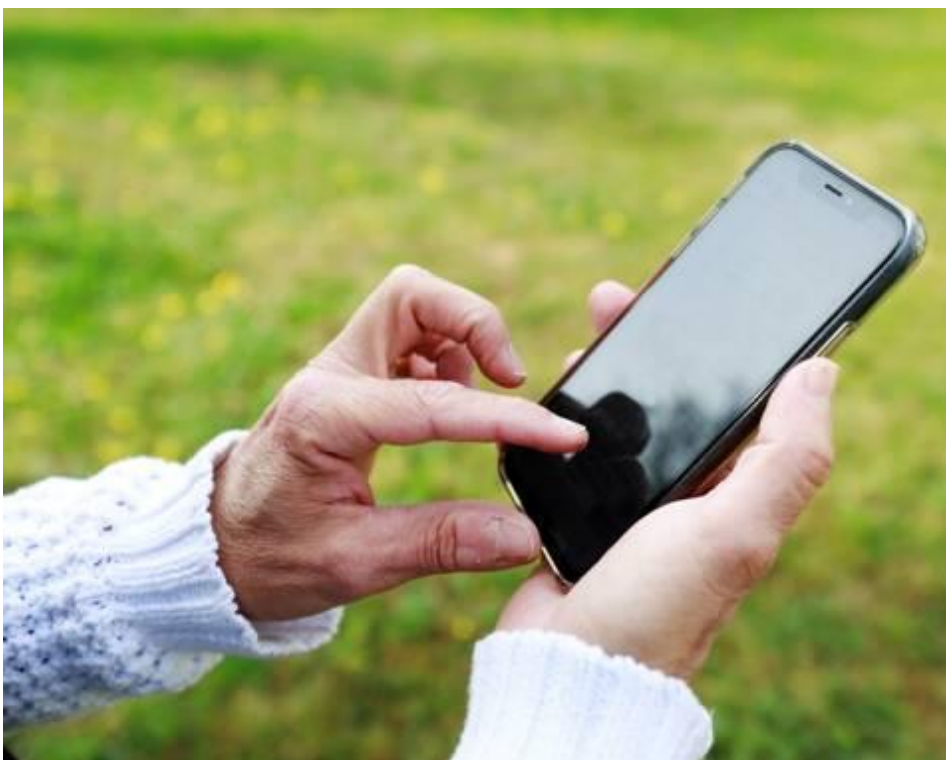
"Mais les temps de repos ne sont pas toujours respectés, ce qui génère des contentieux assez importants avec

des risques assez significatifs pour les employeurs", d'après l'avocate.

Elle explique que le salarié "pourra simplement produire les emails qu'il a reçus ou envoyés pour justifier qu'il a été contacté et qu'il répondait à 23 heures et qu'il a répondu à un mail suivant à 8 heures le lendemain".

L'hyperconnexion, un danger croissant pour les salariés et les entreprises

Selon un récent rapport mondial de Microsoft, qui a mesuré l'utilisation des outils numériques par 31.000 "travailleurs du savoir" dans 31 pays dont la France, "un employé moyen reçoit désormais 117 emails et 153 messages Teams par jour".



En France, 65% des salariés se disent dépendants aux écrans et leur entreprise n'agit pour limiter leur connexion que pour 16% d'entre eux, selon une étude réalisée par Viavoice pour le cabinet de conseil en prévention santé Verbateam. **Photo NM**

Courriels, notifications, visioconférences... La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail "infinies" aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique, alertent des experts et plusieurs études récentes.

Selon un récent rapport mondial de Microsoft, qui a mesuré l'utilisation des outils numériques par 31.000 "travailleurs du savoir" dans 31 pays dont la France, "un employé moyen reçoit désormais 117 emails et 153 messages Teams par jour".

Durant les heures de travail, les salariés "sont interrompus en moyenne toutes les deux minutes - soit 275 fois par jour - par des réunions, des e-mails ou des notifications de chat", d'après cette étude réalisée sur la base de "signaux de productivité Microsoft 365 agrégés et anonymisés" par le géant du logiciel.

L'hyperconnexion allonge considérablement la journée de travail: la société indique que *"40% des employés consultent leurs e-mails avant 6 heures du matin"*, et qu'en plus des pics d'activité observés jusque-là en matinée et en début d'après-midi vient s'en ajouter un autre en soirée, avec 29% des employés qui consultent leurs mails vers 22 heures.

En France, 65% des salariés se disent dépendants aux écrans et leur entreprise n'agit pour limiter leur connexion que pour 16% d'entre eux, selon une étude réalisée par Viavoice pour le cabinet de conseil en prévention santé Verbateam.

Aussi les trois-quarts des 1.000 personnes interrogées pour cette étude déclarent avoir *"déjà ressenti des effets négatifs liés à leur usage numérique"*, avec notamment des troubles du sommeil (pour 76%), des difficultés de concentration (77%), un sentiment de pression constante (78%) ou de *"stress et anxiété face aux sollicitations numériques"*.

à voir aussi

Perte de contrôle

"On voit ce phénomène non seulement s'aggraver, mais il y a aussi une tendance assez étonnante à la banalisation, voire la valorisation de cette hyperconnexion en entreprise", a déclaré à l'AFP la directrice générale de Verbateam Flore Serré.

"Il y a vraiment une pratique qui devient addictogène", selon elle, l'addiction étant définie comme *"un besoin compulsif, un usage chronique et surtout, une perte de contrôle"*.

"Les entreprises de services sont beaucoup plus impactées que les entreprises qui ont des régimes de 3x8", relève de son côté la présidente de la Fédération des intervenants des risques psychosociaux (Firps) Isabelle Tarty.

"Avant on allait chez le client, on avait un rendez-vous le matin, un rendez-vous l'après-midi, mais ça n'était pas quatre à cinq grosses réunions dans la même journée. En termes de charge mentale, ça n'a pas encore été très bien analysé", dit-elle.

Mme Tarty ajoute avoir même rencontré des chauffeurs de bus et de métro *"qui se mettent à avoir à traiter des mails à l'issue de leur travail"*.

"Contrairement à ce qu'on pense, ce n'est pas les plus jeunes générations qui sont les plus touchées" par l'hyperconnexion, selon Flore Serré, mais *"plutôt la tranche du milieu, les 35-45 ans"*, alors que *"les jeunes, finalement, ont un petit peu plus de recul"*.

Le droit à la déconnexion, pour lequel la loi du 8 août 2016 (dite El Khomri) prévoit pourtant une obligation de négocier dans les entreprises à partir de 50 salariés, est loin d'être toujours effectif, malgré les chartes signées en entreprise.

Selon le dernier sondage publié lundi par l'Union des cadres et techniciens de la CGT (Ugict), 67% des cadres *"souhaiteraient disposer d'un droit à la déconnexion effectif afin de préserver leur vie privée et leur santé"*, une proportion en hausse de 11 points par rapport à 2016.

Quelle que soit la situation dans leur entreprise, les salariés "ont le droit de ne pas être joignables en dehors de leur temps de travail, indépendamment de l'existence d'un accord", rappelle Pauline Mureau, avocate en droit social au cabinet Voltaire Avocats.

"Mais les temps de repos ne sont pas toujours respectés, ce qui génère des contentieux assez importants avec des risques assez significatifs pour les employeurs", d'après l'avocate.

Elle explique que le salarié *"pourra simplement produire les e-mails qu'il a reçus ou envoyés pour justifier qu'il a été contacté et qu'il répondait à 23 heures et qu'il a répondu à un mail suivant à 8 heures le lendemain"*.

L'hyperconnexion, un danger croissant pour les salariés et les entreprises



La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail "infinies" aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique (Odd ANDERSEN / AFP/Archives)

Courriels, notifications, visioconférences... La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail "infinies" aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique, alertent des experts et plusieurs études récentes.

Selon un récent rapport mondial de Microsoft, qui a mesuré l'utilisation des outils numériques par 31.000 "travailleurs du savoir" dans 31 pays dont la France, "un employé moyen reçoit désormais 117 emails et 153 messages Teams par jour".

Durant les heures de travail, les salariés "sont interrompus en moyenne toutes les deux minutes - soit 275 fois par jour - par des réunions, des emails ou des notifications de chat", d'après cette étude réalisée sur la base de "signaux de productivité Microsoft 365 agrégés et anonymisés" par le géant du logiciel.

L'hyperconnexion allonge considérablement la journée de travail: la société indique que "40% des employés consultent leurs emails avant 6 heures du matin", et qu'en plus des pics d'activité observés jusque-là en matinée et en début d'après-midi vient s'en ajouter un autre en soirée, avec 29% des employés qui consultent leurs mails vers 22 heures.

En France, 65% des salariés se disent dépendants aux écrans et leur entreprise n'agit pour limiter leur connexion que pour 16% d'entre eux, selon une étude réalisée par Viavoice pour le cabinet de conseil en prévention santé Verbateam.

Aussi les trois-quarts des 1.000 personnes interrogées pour cette étude déclarent avoir "déjà ressenti des effets négatifs liés à leur usage numérique", avec notamment des troubles du sommeil (pour 76%), des difficultés de concentration (77%), un sentiment de pression constante (78%) ou de "stress et anxiété face aux sollicitations numériques".

Perte de contrôle

"On voit ce phénomène non seulement s'aggraver, mais il y a aussi une tendance assez étonnante à la banalisation, voire la valorisation de cette hyperconnexion en entreprise", a déclaré à l'AFP la directrice générale de Verbateam Flore Serré.

"Il y a vraiment une pratique qui devient addictogène", selon elle, l'addiction étant définie comme "un besoin compulsif, un usage chronique et surtout, une perte de contrôle".

"Les entreprises de services sont beaucoup plus impactées que les entreprises qui ont des régimes de 3x8", relève de son côté la présidente de la Fédération des intervenants des risques psychosociaux (Firps) Isabelle Tarty.

"Avant on allait chez le client, on avait un rendez-vous le matin, un rendez-vous l'après-midi, mais ça n'était pas quatre à cinq grosses réunions dans la même journée. En termes de charge mentale, ça n'a pas encore été très bien analysé", dit-elle.

Mme Tarty ajoute avoir même rencontré des chauffeurs de bus et de métro "qui se mettent à avoir à traiter des mails à l'issue de leur travail".

"Contrairement à ce qu'on pense, ce n'est pas les plus jeunes générations qui sont les plus touchées" par l'hyperconnexion, selon Flore Serré, mais "plutôt la tranche du milieu, les 35-45 ans", alors que "les jeunes, finalement, ont un petit peu plus de recul".

Le droit à la déconnexion, pour lequel la loi du 8 août 2016 (dite El Khomri) prévoit pourtant une obligation de négocier dans les entreprises à partir de 50 salariés, est loin d'être toujours effectif, malgré les chartes signées en entreprise.

Selon le dernier sondage publié lundi par l'Union des cadres et techniciens de la CGT (Ugict), 67% des cadres "souhaiteraient disposer d'un droit à la déconnexion effectif afin de préserver leur vie privée et leur santé", une proportion en hausse de 11 points par rapport à 2016.

Quelle que soit la situation dans leur entreprise, les salariés "ont le droit de ne pas être joignables en dehors de leur temps de travail, indépendamment de l'existence d'un accord", rappelle Pauline Mureau, avocate en droit social au cabinet Voltaire Avocats.

"Mais les temps de repos ne sont pas toujours respectés, ce qui génère des contentieux assez importants avec des risques assez significatifs pour les employeurs", d'après l'avocate.

Elle explique que le salarié "pourra simplement produire les emails qu'il a reçus ou envoyés pour justifier qu'il a été contacté et qu'il répondait à 23 heures et qu'il a répondu à un mail suivant à 8 heures le lendemain".

L'hyperconnexion, un danger croissant pour les salariés et les entreprises



La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail "infinies" aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique (Odd ANDERSEN / AFP/Archives)

Courriels, notifications, visioconférences... La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail "infinies" aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique, alertent des experts et plusieurs études récentes.

Selon un récent rapport mondial de Microsoft, qui a mesuré l'utilisation des outils numériques par 31.000 "travailleurs du savoir" dans 31 pays dont la France, "un employé moyen reçoit désormais 117 emails et 153 messages Teams par jour".

Durant les heures de travail, les salariés "sont interrompus en moyenne toutes les deux minutes - soit 275 fois par jour - par des réunions, des emails ou des notifications de chat", d'après cette étude réalisée sur la base de "signaux de productivité Microsoft 365 agrégés et anonymisés" par le géant du logiciel.

L'hyperconnexion allonge considérablement la journée de travail: la société indique que "40% des employés consultent leurs emails avant 6 heures du matin", et qu'en plus des pics d'activité observés jusque-là en matinée et en début d'après-midi vient s'en ajouter un autre en soirée, avec 29% des employés qui consultent leurs mails vers 22 heures.

En France, 65% des salariés se disent dépendants aux écrans et leur entreprise n'agit pour limiter leur connexion que pour 16% d'entre eux, selon une étude réalisée par Viavoice pour le cabinet de conseil en prévention santé Verbateam.

Aussi les trois-quarts des 1.000 personnes interrogées pour cette étude déclarent avoir "déjà ressenti des effets négatifs liés à leur usage numérique", avec notamment des troubles du sommeil (pour 76%), des difficultés de concentration (77%), un sentiment de pression constante (78%) ou de "stress et anxiété face aux sollicitations numériques".

Perte de contrôle

"On voit ce phénomène non seulement s'aggraver, mais il y a aussi une tendance assez étonnante à la banalisation, voire la valorisation de cette hyperconnexion en entreprise", a déclaré à l'AFP la directrice générale de Verbateam Flore Serré.

"Il y a vraiment une pratique qui devient addictogène", selon elle, l'addiction étant définie comme "un besoin compulsif, un usage chronique et surtout, une perte de contrôle".

"Les entreprises de services sont beaucoup plus impactées que les entreprises qui ont des régimes de 3x8", relève de son côté la présidente de la Fédération des intervenants des risques psychosociaux (Firps) Isabelle Tarty.

"Avant on allait chez le client, on avait un rendez-vous le matin, un rendez-vous l'après-midi, mais ça n'était pas quatre à cinq grosses réunions dans la même journée. En termes de charge mentale, ça n'a pas encore été très bien analysé", dit-elle.

Mme Tarty ajoute avoir même rencontré des chauffeurs de bus et de métro "qui se mettent à avoir à traiter des mails à l'issue de leur travail".

"Contrairement à ce qu'on pense, ce n'est pas les plus jeunes générations qui sont les plus touchées" par l'hyperconnexion, selon Flore Serré, mais "plutôt la tranche du milieu, les 35-45 ans", alors que "les jeunes, finalement, ont un petit peu plus de recul".

Le droit à la déconnexion, pour lequel la loi du 8 août 2016 (dite El Khomri) prévoit pourtant une obligation de négocier dans les entreprises à partir de 50 salariés, est loin d'être toujours effectif, malgré les chartes signées en entreprise.

Selon le dernier sondage publié lundi par l'Union des cadres et techniciens de la CGT (Ugict), 67% des cadres "souhaiteraient disposer d'un droit à la déconnexion effectif afin de préserver leur vie privée et leur santé", une proportion en hausse de 11 points par rapport à 2016.

Quelle que soit la situation dans leur entreprise, les salariés "ont le droit de ne pas être joignables en dehors de leur temps de travail, indépendamment de l'existence d'un accord", rappelle Pauline Mureau, avocate en droit social au cabinet Voltaire Avocats.

"Mais les temps de repos ne sont pas toujours respectés, ce qui génère des contentieux assez importants avec des risques assez significatifs pour les employeurs", d'après l'avocate.

Elle explique que le salarié "pourra simplement produire les emails qu'il a reçus ou envoyés pour justifier qu'il a été contacté et qu'il répondait à 23 heures et qu'il a répondu à un mail suivant à 8 heures le lendemain".

L'hyperconnexion, un danger croissant pour les salariés et les entreprises •



La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail "infinies" aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique (AFP / Odd ANDERSEN)

Courriels, notifications, visioconférences... La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail "infinies" aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique, alertent des experts et plusieurs études récentes.

Selon un récent rapport mondial de [Microsoft](#), qui a mesuré l'utilisation des outils numériques par 31.000 "travailleurs du savoir" dans 31 pays dont la France, "un employé moyen reçoit désormais 117 emails et 153 messages Teams par jour".

Durant les heures de travail, les salariés "sont interrompus en moyenne toutes les deux minutes - soit 275 fois par jour - par des réunions, des emails ou des notifications de chat", d'après cette étude réalisée sur la base de "signaux de productivité Microsoft 365 agrégés et anonymisés" par le géant du logiciel.

L'hyperconnexion allonge considérablement la journée de travail: la société indique que "40% des employés consultent leurs emails avant 6 heures du matin", et qu'en plus des pics d'activité observés jusque-là en matinée et en début d'après-midi vient s'en ajouter un autre en soirée, avec 29% des employés qui consultent leurs mails vers 22 heures.

En France, 65% des salariés se disent dépendants aux écrans et leur entreprise n'agit pour limiter leur connexion que pour 16% d'entre eux, selon une étude réalisée par Viavoice pour le cabinet de conseil en prévention santé Verbateam.

Aussi les trois-quarts des 1.000 personnes interrogées pour cette étude déclarent avoir "déjà ressenti des effets négatifs liés à leur usage numérique", avec notamment des troubles du sommeil (pour 76%), des difficultés de concentration (77%), un sentiment de pression constante (78%) ou de "stress et anxiété face aux sollicitations numériques".

- Perte de contrôle -

"On voit ce phénomène non seulement s'aggraver, mais il y a aussi une tendance assez étonnante à la banalisation, voire la valorisation de cette hyperconnexion en entreprise", a déclaré à l'AFP la directrice générale de Verbateam Flore Serré.

"Il y a vraiment une pratique qui devient addictogène", selon elle, l'addiction étant définie comme "un besoin compulsif, un usage chronique et surtout, une perte de contrôle".

"Les entreprises de services sont beaucoup plus impactées que les entreprises qui ont des régimes de 3x8", relève de son côté la présidente de la Fédération des intervenants des risques psychosociaux (Firps) Isabelle Tarty.

"Avant on allait chez le client, on avait un rendez-vous le matin, un rendez-vous l'après-midi, mais ça n'était pas quatre à cinq grosses réunions dans la même journée. En termes de charge mentale, ça n'a pas encore été très bien analysé", dit-elle.

Mme Tarty ajoute avoir même rencontré des chauffeurs de bus et de métro "qui se mettent à avoir à traiter des mails à l'issue de leur travail".

"Contrairement à ce qu'on pense, ce n'est pas les plus jeunes générations qui sont les plus touchées" par l'hyperconnexion, selon Flore Serré, mais "plutôt la tranche du milieu, les 35-45 ans", alors que "les jeunes, finalement, ont un petit peu plus de recul".

Le droit à la déconnexion, pour lequel la loi du 8 août 2016 (dite El Khomri) prévoit pourtant une obligation de négocier dans les entreprises à partir de 50 salariés, est loin d'être toujours effectif, malgré les chartes signées en entreprise.

Selon le dernier sondage publié lundi par l'Union des cadres et techniciens de la CGT (Ugict), 67% des cadres "souhaiteraient disposer d'un droit à la déconnexion effectif afin de préserver leur vie privée et leur santé", une proportion en hausse de 11 points par rapport à 2016.

Quelle que soit la situation dans leur entreprise, les salariés "ont le droit de ne pas être joignables en dehors de leur temps de travail, indépendamment de l'existence d'un accord", rappelle Pauline Mureau, avocate en droit

social au cabinet Voltaire Avocats.

"Mais les temps de repos ne sont pas toujours respectés, ce qui génère des contentieux assez importants avec des risques assez significatifs pour les employeurs", d'après l'avocate.

Elle explique que le salarié "pourra simplement produire les emails qu'il a reçus ou envoyés pour justifier qu'il a été contacté et qu'il répondait à 23 heures et qu'il a répondu à un mail suivant à 8 heures le lendemain".

L'hyperconnexion, un danger croissant pour les salariés et les entreprises



La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail "infinies" aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique (Odd ANDERSEN / AFP/Archives)

Courriels, notifications, visioconférences... La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail "infinies" aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique, alertent des experts et plusieurs études récentes.

Selon un récent rapport mondial de Microsoft, qui a mesuré l'utilisation des outils numériques par 31.000 "travailleurs du savoir" dans 31 pays dont la France, "un employé moyen reçoit désormais 117 emails et 153 messages Teams par jour".

Durant les heures de travail, les salariés "sont interrompus en moyenne toutes les deux minutes - soit 275 fois par jour - par des réunions, des emails ou des notifications de chat", d'après cette étude réalisée sur la base de "signaux de productivité Microsoft 365 agrégés et anonymisés" par le géant du logiciel.

L'hyperconnexion allonge considérablement la journée de travail: la société indique que "40% des employés consultent leurs emails avant 6 heures du matin", et qu'en plus des pics d'activité observés jusque-là en matinée et en début d'après-midi vient s'en ajouter un autre en soirée, avec 29% des employés qui consultent leurs mails vers 22 heures.

En France, 65% des salariés se disent dépendants aux écrans et leur entreprise n'agit pour limiter leur connexion que pour 16% d'entre eux, selon une étude réalisée par Viavoice pour le cabinet de conseil en prévention santé Verbateam.

Aussi les trois-quarts des 1.000 personnes interrogées pour cette étude déclarent avoir "déjà ressenti des effets négatifs liés à leur usage numérique", avec notamment des troubles du sommeil (pour 76%), des difficultés de concentration (77%), un sentiment de pression constante (78%) ou de "stress et anxiété face aux sollicitations numériques".

Perte de contrôle

"On voit ce phénomène non seulement s'aggraver, mais il y a aussi une tendance assez étonnante à la banalisation, voire la valorisation de cette hyperconnexion en entreprise", a déclaré à l'AFP la directrice générale de Verbateam Flore Serré.

"Il y a vraiment une pratique qui devient addictogène", selon elle, l'addiction étant définie comme "un besoin compulsif, un usage chronique et surtout, une perte de contrôle".

"Les entreprises de services sont beaucoup plus impactées que les entreprises qui ont des régimes de 3x8", relève de son côté la présidente de la Fédération des intervenants des risques psychosociaux (Firps) Isabelle Tarty.

"Avant on allait chez le client, on avait un rendez-vous le matin, un rendez-vous l'après-midi, mais ça n'était pas quatre à cinq grosses réunions dans la même journée. En termes de charge mentale, ça n'a pas encore été très bien analysé", dit-elle.

Mme Tarty ajoute avoir même rencontré des chauffeurs de bus et de métro "qui se mettent à avoir à traiter des mails à l'issue de leur travail".

"Contrairement à ce qu'on pense, ce n'est pas les plus jeunes générations qui sont les plus touchées" par l'hyperconnexion, selon Flore Serré, mais "plutôt la tranche du milieu, les 35-45 ans", alors que "les jeunes, finalement, ont un petit peu plus de recul".

Le droit à la déconnexion, pour lequel la loi du 8 août 2016 (dite El Khomri) prévoit pourtant une obligation de négocier dans les entreprises à partir de 50 salariés, est loin d'être toujours effectif, malgré les chartes signées en entreprise.

Selon le dernier sondage publié lundi par l'Union des cadres et techniciens de la CGT (Ugict), 67% des cadres "souhaiteraient disposer d'un droit à la déconnexion effectif afin de préserver leur vie privée et leur santé", une proportion en hausse de 11 points par rapport à 2016.

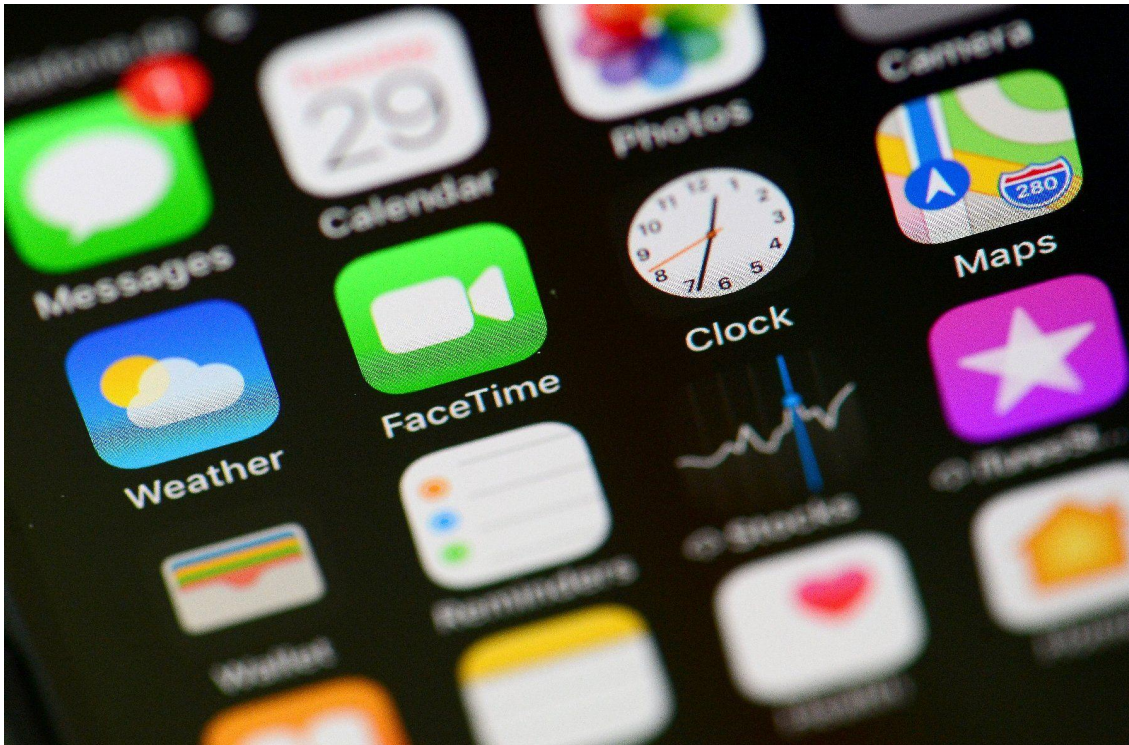
Quelle que soit la situation dans leur entreprise, les salariés "ont le droit de ne pas être joignables en dehors de leur temps de travail, indépendamment de l'existence d'un accord", rappelle Pauline Mureau, avocate en droit social au cabinet Voltaire Avocats.

"Mais les temps de repos ne sont pas toujours respectés, ce qui génère des contentieux assez importants avec des risques assez significatifs pour les employeurs", d'après l'avocate.

Elle explique que le salarié "pourra simplement produire les emails qu'il a reçus ou envoyés pour justifier qu'il a été contacté et qu'il répondait à 23 heures et qu'il a répondu à un mail suivant à 8 heures le lendemain".



L'hyperconnexion, un danger croissant pour les salariés et les entreprises



La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail "infinies" aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique

PHOTO AFP / Odd ANDERSEN

Courriels, notifications, visioconférences... La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail "infinies" aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique, alertent des experts et plusieurs études récentes

Selon un récent rapport mondial de Microsoft, qui a mesuré l'utilisation des outils numériques par 31.000 "travailleurs du savoir" dans 31 pays dont la France, "un employé moyen reçoit désormais 117 emails et 153 messages Teams par jour".

Durant les heures de travail, les salariés "sont interrompus en moyenne toutes les deux minutes - soit 275 fois par jour - par des réunions, des emails ou des notifications de chat", d'après cette étude réalisée sur la base de "signaux de productivité Microsoft 365 agrégés et anonymisés" par le géant du logiciel.

L'hyperconnexion allonge considérablement la journée de travail: la société indique que "40% des employés consultent leurs emails avant 6 heures du matin", et qu'en plus des pics d'activité observés jusque-là en matinée

et en début d'après-midi vient s'en ajouter un autre en soirée, avec 29% des employés qui consultent leurs mails vers 22 heures.

En France, 65% des salariés se disent dépendants aux écrans et leur entreprise n'agit pour limiter leur connexion que pour 16% d'entre eux, selon une étude réalisée par Viavoice pour le cabinet de conseil en prévention santé Verbateam.

Aussi les trois-quarts des 1.000 personnes interrogées pour cette étude déclarent avoir "déjà ressenti des effets négatifs liés à leur usage numérique", avec notamment des troubles du sommeil (pour 76%), des difficultés de concentration (77%), un sentiment de pression constante (78%) ou de "stress et anxiété face aux sollicitations numériques".

- Perte de contrôle -

"On voit ce phénomène non seulement s'aggraver, mais il y a aussi une tendance assez étonnante à la banalisation, voire la valorisation de cette hyperconnexion en entreprise", a déclaré à l'AFP la directrice générale de Verbateam Flore Serré.

"Il y a vraiment une pratique qui devient addictogène", selon elle, l'addiction étant définie comme "un besoin compulsif, un usage chronique et surtout, une perte de contrôle".

"Les entreprises de services sont beaucoup plus impactées que les entreprises qui ont des régimes de 3x8", relève de son côté la présidente de la Fédération des intervenants des risques psychosociaux (Firps) Isabelle Tarty.

"Avant on allait chez le client, on avait un rendez-vous le matin, un rendez-vous l'après-midi, mais ça n'était pas quatre à cinq grosses réunions dans la même journée. En termes de charge mentale, ça n'a pas encore été très bien analysé", dit-elle.

Mme Tarty ajoute avoir même rencontré des chauffeurs de bus et de métro "qui se mettent à avoir à traiter des mails à l'issue de leur travail".

"Contrairement à ce qu'on pense, ce n'est pas les plus jeunes générations qui sont les plus touchées" par l'hyperconnexion, selon Flore Serré, mais "plutôt la tranche du milieu, les 35-45 ans", alors que "les jeunes, finalement, ont un petit peu plus de recul".

Le droit à la déconnexion, pour lequel la loi du 8 août 2016 (dite El Khomri) prévoit pourtant une obligation de négocier dans les entreprises à partir de 50 salariés, est loin d'être toujours effectif, malgré les chartes signées en entreprise.

Selon le dernier sondage publié lundi par l'Union des cadres et techniciens de la CGT (Ugict), 67% des cadres "souhaiteraient disposer d'un droit à la déconnexion effectif afin de préserver leur vie privée et leur santé", une proportion en hausse de 11 points par rapport à 2016.

Quelle que soit la situation dans leur entreprise, les salariés "ont le droit de ne pas être joignables en dehors de leur temps de travail, indépendamment de l'existence d'un accord", rappelle Pauline Mureau, avocate en droit

social au cabinet Voltaire Avocats.

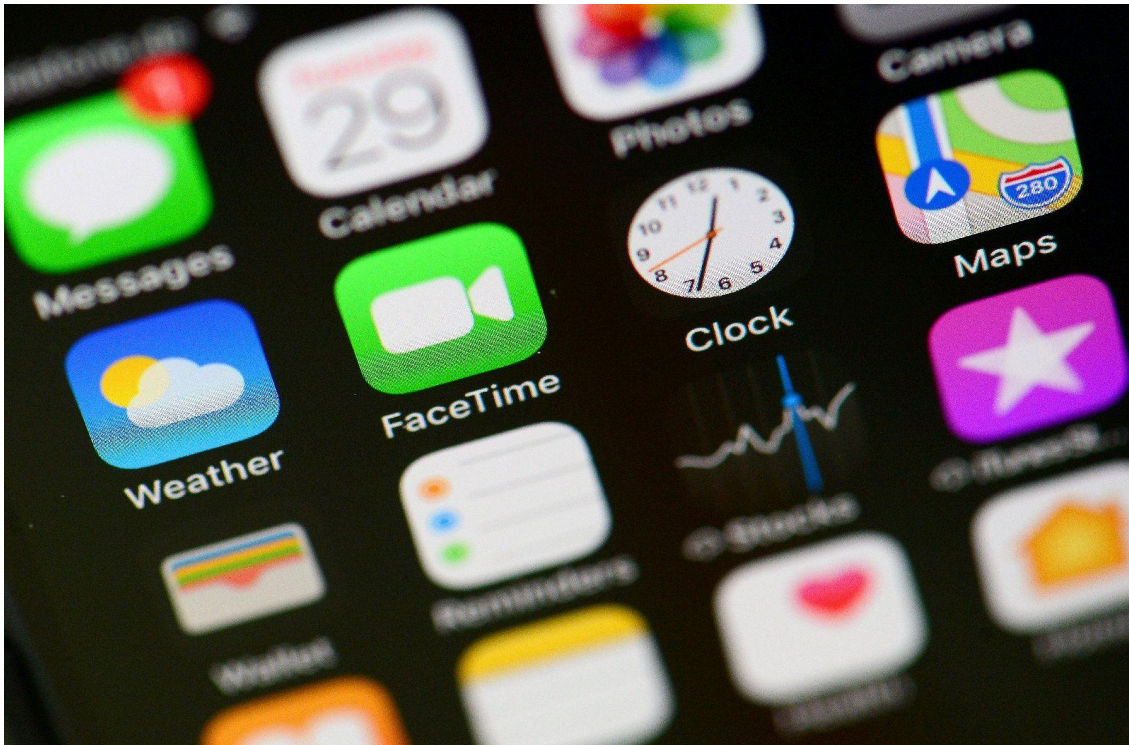
"Mais les temps de repos ne sont pas toujours respectés, ce qui génère des contentieux assez importants avec des risques assez significatifs pour les employeurs", d'après l'avocate.

Vidéo :

<http://www.corsematin.com/article/francemonde/8827451069017/lhyperconnexion-un-danger-croissant-pour-les-salaries-et-les-entreprises>

Elle explique que le salarié "pourra simplement produire les emails qu'il a reçus ou envoyés pour justifier qu'il a été contacté et qu'il répondait à 23 heures et qu'il a répondu à un mail suivant à 8 heures le lendemain".

L'hyperconnexion, un danger croissant pour les salariés et les entreprises



La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail "infinies" aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique

PHOTO AFP / Odd ANDERSEN

Courriels, notifications, visioconférences... La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail "infinies" aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique, alertent des experts et plusieurs études récentes

Selon un récent rapport mondial de Microsoft, qui a mesuré l'utilisation des outils numériques par 31.000 "travailleurs du savoir" dans 31 pays dont la France, "un employé moyen reçoit désormais 117 emails et 153 messages Teams par jour".

Durant les heures de travail, les salariés "sont interrompus en moyenne toutes les deux minutes - soit 275 fois par jour - par des réunions, des emails ou des notifications de chat", d'après cette étude réalisée sur la base de "signaux de productivité Microsoft 365 agrégés et anonymisés" par le géant du logiciel.

L'hyperconnexion allonge considérablement la journée de travail: la société indique que "40% des employés consultent leurs emails avant 6 heures du matin", et qu'en plus des pics d'activité observés jusque-là en matinée

et en début d'après-midi vient s'en ajouter un autre en soirée, avec 29% des employés qui consultent leurs mails vers 22 heures.

En France, 65% des salariés se disent dépendants aux écrans et leur entreprise n'agit pour limiter leur connexion que pour 16% d'entre eux, selon une étude réalisée par Viavoice pour le cabinet de conseil en prévention santé Verbateam.

Aussi les trois-quarts des 1.000 personnes interrogées pour cette étude déclarent avoir "déjà ressenti des effets négatifs liés à leur usage numérique", avec notamment des troubles du sommeil (pour 76%), des difficultés de concentration (77%), un sentiment de pression constante (78%) ou de "stress et anxiété face aux sollicitations numériques".

- Perte de contrôle -

"On voit ce phénomène non seulement s'aggraver, mais il y a aussi une tendance assez étonnante à la banalisation, voire la valorisation de cette hyperconnexion en entreprise", a déclaré à l'AFP la directrice générale de Verbateam Flore Serré.

"Il y a vraiment une pratique qui devient addictogène", selon elle, l'addiction étant définie comme "un besoin compulsif, un usage chronique et surtout, une perte de contrôle".

"Les entreprises de services sont beaucoup plus impactées que les entreprises qui ont des régimes de 3x8", relève de son côté la présidente de la Fédération des intervenants des risques psychosociaux (Firps) Isabelle Tarty.

"Avant on allait chez le client, on avait un rendez-vous le matin, un rendez-vous l'après-midi, mais ça n'était pas quatre à cinq grosses réunions dans la même journée. En termes de charge mentale, ça n'a pas encore été très bien analysé", dit-elle.

Mme Tarty ajoute avoir même rencontré des chauffeurs de bus et de métro "qui se mettent à avoir à traiter des mails à l'issue de leur travail".

"Contrairement à ce qu'on pense, ce n'est pas les plus jeunes générations qui sont les plus touchées" par l'hyperconnexion, selon Flore Serré, mais "plutôt la tranche du milieu, les 35-45 ans", alors que "les jeunes, finalement, ont un petit peu plus de recul".

Le droit à la déconnexion, pour lequel la loi du 8 août 2016 (dite El Khomri) prévoit pourtant une obligation de négocier dans les entreprises à partir de 50 salariés, est loin d'être toujours effectif, malgré les chartes signées en entreprise.

Selon le dernier sondage publié lundi par l'Union des cadres et techniciens de la CGT (Ugict), 67% des cadres "souhaiteraient disposer d'un droit à la déconnexion effectif afin de préserver leur vie privée et leur santé", une proportion en hausse de 11 points par rapport à 2016.

Quelle que soit la situation dans leur entreprise, les salariés "ont le droit de ne pas être joignables en dehors de leur temps de travail, indépendamment de l'existence d'un accord", rappelle Pauline Mureau, avocate en droit

social au cabinet Voltaire Avocats.

"Mais les temps de repos ne sont pas toujours respectés, ce qui génère des contentieux assez importants avec des risques assez significatifs pour les employeurs", d'après l'avocate.

Vidéo :

<http://www.corsematin.com/article/francemonde/8827451069017/lhyperconnexion-un-danger-croissant-pour-les-salaries-et-les-entreprises>

Elle explique que le salarié "pourra simplement produire les emails qu'il a reçus ou envoyés pour justifier qu'il a été contacté et qu'il répondait à 23 heures et qu'il a répondu à un mail suivant à 8 heures le lendemain".

Des journées "infinies", des interruptions permanentes... Pourquoi l'hyperconnexion rend les salariés accros au travail



Les notifications des mails peuvent être intrusives (photo d'illustration).© Pixabay

Courriels, notifications, visioconférences... La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail "infinies" aux [interruptions permanentes](#), avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique, alertent des experts et plusieurs études récentes.

Selon un récent [rapport](#) mondial de Microsoft, qui a mesuré l'utilisation des outils numériques par 31.000 "travailleurs du savoir" dans 31 pays dont la France, "un employé moyen reçoit désormais [117 emails et 153 messages](#) Teams par jour".

Durant les heures de travail, les salariés "sont interrompus en moyenne toutes les deux minutes - soit 275 fois par jour - par des réunions, des emails ou des notifications de chat", d'après cette étude réalisée sur la base de "signaux de productivité Microsoft 365 agrégés et anonymisés" par le géant du logiciel.

L'hyperconnexion allonge considérablement la journée de travail: la société indique que "40% des employés consultent leurs emails avant 6 heures du matin" et 29% vers 22 heures.

Troubles du sommeil, sentiment de pression constante...

En France, 65% des salariés se disent dépendants aux écrans et leur entreprise n'agit pour limiter leur connexion que pour 16% d'entre eux, selon une étude réalisée par Viavoice pour le cabinet de conseil en prévention santé

Verbateam.

Aussi les trois-quarts des 1.000 personnes interrogées pour cette étude déclarent avoir "déjà ressenti des effets négatifs liés à leur usage numérique", avec notamment des troubles du sommeil (pour 76%), des difficultés de concentration (77%), un sentiment de pression constante (78%) ou de "stress et anxiété face aux sollicitations numériques".

"On voit ce phénomène non seulement s'aggraver, mais il y a aussi une tendance assez étonnante à la banalisation, voire la valorisation de cette hyperconnexion en entreprise", a déclaré à l'AFP la directrice générale de Verbateam Flore Serré.

"Il y a vraiment une pratique qui devient addictogène", selon elle, l'addiction étant définie comme "un besoin compulsif, un usage chronique et surtout, une perte de contrôle".

Les 35-45 ans plus touchés que les plus jeunes

"Les entreprises de services sont beaucoup plus impactées que les entreprises qui ont des régimes de 3x8", relève de son côté la présidente de la Fédération des intervenants des risques psychosociaux (Firps) Isabelle Tarty.

"Avant on allait chez le client, on avait un rendez-vous le matin, un rendez-vous l'après-midi, mais ça n'était pas quatre à cinq grosses réunions dans la même journée. En termes de charge mentale, ça n'a pas encore été très bien analysé", dit-elle. La spécialiste ajoute avoir même rencontré des chauffeurs de bus et de métro "qui se mettent à avoir à traiter des mails à l'issue de leur travail".

"Contrairement à ce qu'on pense, ce n'est pas les plus jeunes générations qui sont les plus touchées" par l'hyperconnexion, selon Flore Serré, mais "plutôt la tranche du milieu, les 35-45 ans", alors que "les jeunes, finalement, ont un petit peu plus de recul".

La bataille du droit à la déconnexion

Le droit à la déconnexion, pour lequel la loi du 8 août 2016 (dite El Khomri) prévoit pourtant une obligation de négocier dans les entreprises à partir de 50 salariés, est loin d'être toujours effectif, malgré les chartes signées en entreprise.

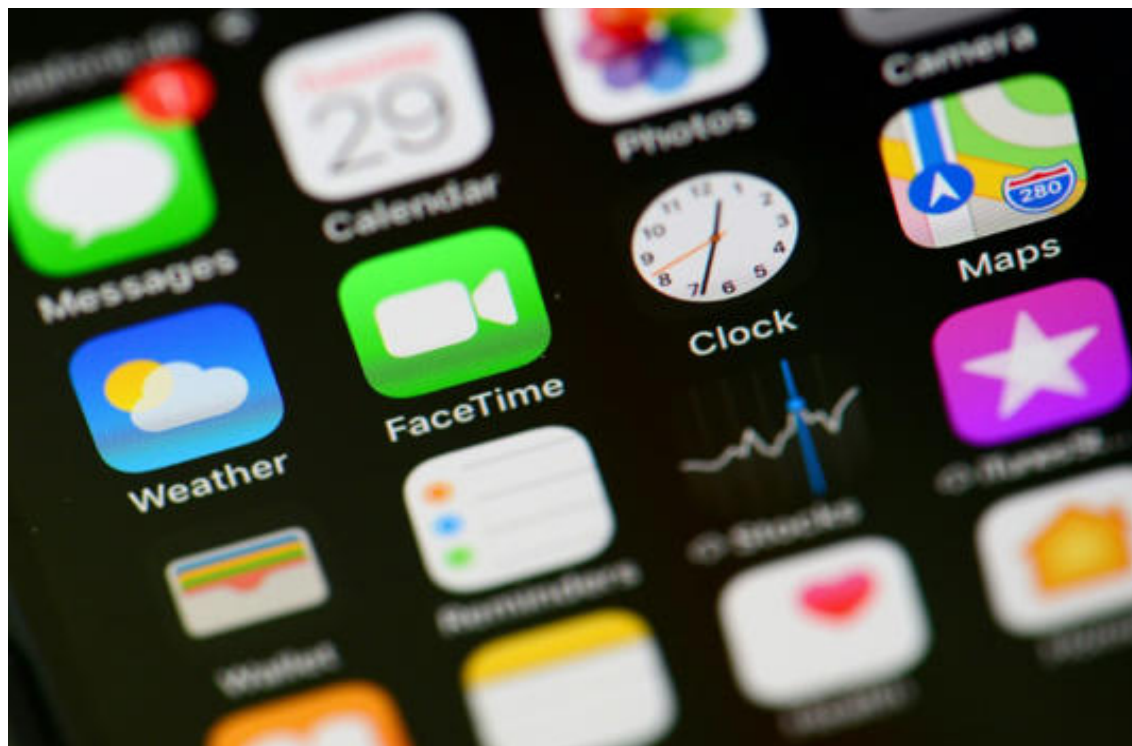
Selon le dernier sondage publié lundi par l'Union des cadres et techniciens de la CGT (Ugict), 67% des cadres "souhaiteraient disposer d'un droit à la déconnexion effectif afin de préserver leur vie privée et leur santé", une proportion en hausse de 11 points par rapport à 2016.

Quelle que soit la situation dans leur entreprise, les salariés "ont le droit de ne pas être joignables en dehors de leur temps de travail, indépendamment de l'existence d'un accord", rappelle Pauline Mureau, avocate en droit social au [cabinet Voltaire Avocats](#).

"Mais les temps de repos ne sont pas toujours respectés, ce qui génère des contentieux assez importants avec des risques assez significatifs pour les employeurs", d'après l'avocate.

Elle explique que le salarié "pourra simplement produire les emails qu'il a reçus ou envoyés pour justifier qu'il a été contacté et qu'il répondait à 23 heures et qu'il a répondu à un mail suivant à 8 heures le lendemain".

L'hyperconnexion, un danger croissant pour les salariés et les entreprises



La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail "infinies" aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique © Odd ANDERSEN

Courriels, notifications, visioconférences... La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail "infinies" aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique, alertent des experts et plusieurs études récentes.

Selon un récent rapport mondial de Microsoft, qui a mesuré l'utilisation des outils numériques par 31.000 "travailleurs du savoir" dans 31 pays dont la France, "un employé moyen reçoit désormais 117 emails et 153 messages Teams par jour".

Durant les heures de travail, les salariés "sont interrompus en moyenne toutes les deux minutes - soit 275 fois par jour - par des réunions, des emails ou des notifications de chat", d'après cette étude réalisée sur la base de "signaux de productivité Microsoft 365 agrégés et anonymisés" par le géant du logiciel.

L'hyperconnexion allonge considérablement la journée de travail: la société indique que "40% des employés consultent leurs emails avant 6 heures du matin", et qu'en plus des pics d'activité observés jusque-là en matinée et en début d'après-midi vient s'en ajouter un autre en soirée, avec 29% des employés qui consultent leurs mails vers 22 heures.

En France, 65% des salariés se disent dépendants aux écrans et leur entreprise n'agit pour limiter leur connexion que pour 16% d'entre eux, selon une étude réalisée par Viavoice pour le cabinet de conseil en prévention santé Verbatim.

Aussi les trois-quarts des 1.000 personnes interrogées pour cette étude déclarent avoir "déjà ressenti des effets négatifs liés à leur usage numérique", avec notamment des troubles du sommeil (pour 76%), des difficultés de concentration (77%), un sentiment de pression constante (78%) ou de "stress et anxiété face aux sollicitations numériques".

- Perte de contrôle -

"On voit ce phénomène non seulement s'aggraver, mais il y a aussi une tendance assez étonnante à la banalisation, voire la valorisation de cette hyperconnexion en entreprise", a déclaré à l'AFP la directrice générale de Verbatim Flore Serré.

"Il y a vraiment une pratique qui devient addictogène", selon elle, l'addiction étant définie comme "un besoin compulsif, un usage chronique et surtout, une perte de contrôle".

"Les entreprises de services sont beaucoup plus impactées que les entreprises qui ont des régimes de 3x8", relève de son côté la présidente de la Fédération des intervenants des risques psychosociaux (Firps) Isabelle Tarty.

"Avant on allait chez le client, on avait un rendez-vous le matin, un rendez-vous l'après-midi, mais ça n'était pas quatre à cinq grosses réunions dans la même journée. En termes de charge mentale, ça n'a pas encore été très bien analysé", dit-elle.

Mme Tarty ajoute avoir même rencontré des chauffeurs de bus et de métro "qui se mettent à avoir à traiter des mails à l'issue de leur travail".

"Contrairement à ce qu'on pense, ce n'est pas les plus jeunes générations qui sont les plus touchées" par l'hyperconnexion, selon Flore Serré, mais "plutôt la tranche du milieu, les 35-45 ans", alors que "les jeunes, finalement, ont un petit peu plus de recul".

Le droit à la déconnexion, pour lequel la loi du 8 août 2016 (dite El Khomri) prévoit pourtant une obligation de négocier dans les entreprises à partir de 50 salariés, est loin d'être toujours effectif, malgré les chartes signées en entreprise.

Selon le dernier sondage publié lundi par l'Union des cadres et techniciens de la CGT (Ugict), 67% des cadres "souhaiteraient disposer d'un droit à la déconnexion effectif afin de préserver leur vie privée et leur santé", une proportion en hausse de 11 points par rapport à 2016.

Quelle que soit la situation dans leur entreprise, les salariés "ont le droit de ne pas être joignables en dehors de leur temps de travail, indépendamment de l'existence d'un accord", rappelle Pauline Mureau, avocate en droit social au [cabinet Voltaire Avocats](#).

"Mais les temps de repos ne sont pas toujours respectés, ce qui génère des contentieux assez importants avec

des risques assez significatifs pour les employeurs", d'après l'avocate.

Elle explique que le salarié "pourra simplement produire les emails qu'il a reçus ou envoyés pour justifier qu'il a été contacté et qu'il répondait à 23 heures et qu'il a répondu à un mail suivant à 8 heures le lendemain".

L'hyperconnexion, un danger croissant pour les salariés et les entreprises



(Photo illustration Pixabay)

Courriels, notifications, visioconférences... La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail « infinies » aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique, alertent des experts et plusieurs études récentes.

Selon un récent rapport mondial de Microsoft, qui a mesuré l'utilisation des outils numériques par 31.000 « travailleurs du savoir » dans 31 pays dont la France, « un employé moyen reçoit désormais 117 emails et 153 messages Teams par jour ».

Durant les heures de travail, les salariés « sont interrompus en moyenne toutes les deux minutes soit 275 fois par jour par des réunions, des emails ou des notifications de chat », d'après cette étude réalisée sur la base de « signaux de productivité Microsoft 365 agrégés et anonymisés » par le géant du logiciel.

L'hyperconnexion allonge considérablement la journée de travail: la société indique que « 40 % des employés consultent leurs emails avant 6 heures du matin », et qu'en plus des pics d'activité observés jusque-là en matinée et en début d'après-midi vient s'en ajouter un autre en soirée, avec 29 % des employés qui consultent leurs mails vers 22 heures.

En France, 65 % des salariés se disent dépendants aux écrans et leur entreprise n'agit pour limiter leur connexion que pour 16 % d'entre eux, selon une étude réalisée par Viavoice pour le cabinet de conseil en prévention santé Verbateam.

Aussi les trois-quarts des 1 000 personnes interrogées pour cette étude déclarent avoir « déjà ressenti des effets négatifs liés à leur usage numérique », avec notamment des troubles du sommeil (pour 76 %), des difficultés de concentration (77 %), un sentiment de pression constante (78 %) ou de « stress et anxiété face aux sollicitations numériques ».

Perte de contrôle

« On voit ce phénomène non seulement s'aggraver, mais il y a aussi une tendance assez étonnante à la

banalisation, voire la valorisation de cette hyperconnexion en entreprise », a déclaré à la directrice générale de Verbateam Flore Serré.

« Il y a vraiment une pratique qui devient addictogène », selon elle, l'addiction étant définie comme « un besoin compulsif, un usage chronique et surtout, une perte de contrôle ».

« Les entreprises de services sont beaucoup plus impactées que les entreprises qui ont des régimes de 3x8 », relève de son côté la présidente de la Fédération des intervenants des risques psychosociaux (Firps) Isabelle Tarty.

« Avant on allait chez le client, on avait un rendez-vous le matin, un rendez-vous l'après-midi, mais ça n'était pas quatre à cinq grosses réunions dans la même journée. En termes de charge mentale, ça n'a pas encore été très bien analysé », dit-elle.

Tarty ajoute avoir même rencontré des chauffeurs de bus et de métro « qui se mettent à avoir à traiter des mails à l'issue de leur travail ».

« Contrairement à ce qu'on pense, ce n'est pas les plus jeunes générations qui sont les plus touchées » par l'hyperconnexion, selon Flore Serré, mais « plutôt la tranche du milieu, les 35-45 ans », alors que « les jeunes, finalement, ont un petit peu plus de recul ».

Le droit à la déconnexion, pour lequel la loi du 8 août 2016 (dite El Khomri) prévoit pourtant une obligation de négocier dans les entreprises à partir de 50 salariés, est loin d'être toujours effectif, malgré les chartes signées en entreprise.

Selon le dernier sondage publié lundi par l'Union des cadres et techniciens de la CGT (Ugict), 67 % des cadres « souhaiteraient disposer d'un droit à la déconnexion effectif afin de préserver leur vie privée et leur santé », une proportion en hausse de 11 points par rapport à 2016.

Quelle que soit la situation dans leur entreprise, les salariés « ont le droit de ne pas être joignables en dehors de leur temps de travail, indépendamment de l'existence d'un accord », rappelle Pauline Mureau, avocate en droit social au cabinet **Voltaire Avocats**.

« Mais les temps de repos ne sont pas toujours respectés, ce qui génère des contentieux assez importants avec des risques assez significatifs pour les employeurs », d'après l'avocate.

Elle explique que le salarié « pourra simplement produire les emails qu'il a reçus ou envoyés pour justifier qu'il a été contacté et qu'il répondait à 23 heures et qu'il a répondu à un mail suivant à 8 heures le lendemain ».

L'hyperconnexion de plus en plus inquiétante des salariés



Mails, visios, interruptions... Après les enfants, plusieurs études mettent en lumière l'addiction aux écrans des employés. Une hyperconnexion qui allonge les journées de travail et interroge.

Courriels, notifications, visioconférences... La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail « *infinies* » aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique, alertent des experts et plusieurs études récentes.

Selon un récent rapport mondial de Microsoft, qui a mesuré l'utilisation des outils numériques par 31 000 « *travailleurs du savoir* » dans 31 pays, « *un employé moyen reçoit désormais 117 e-mails et 153 messages Teams par jour* ».

Durant les heures de travail, les salariés « *sont interrompus en moyenne toutes les deux minutes - 275 fois par jour - par des réunions, des e-mails ou des notifications de chat* », d'après cette étude réalisée sur la base de « *signaux de productivité Microsoft 365 agrégés et anonymisés* » par le géant américain du logiciel.

Horaires plus longs

L'hyperconnexion allonge considérablement la journée de travail: la société indique que « *40% des employés consultent leurs e-mails avant 6 heures du matin* », et qu'en plus des pics d'activité observés jusque-là en matinée et en début d'après-midi vient s'en ajouter un autre en soirée, 29% des employés consultant leurs e-mails vers 22 heures.

En France, 65% des salariés se disent dépendants aux écrans et leur entreprise n'agit pour limiter leur connexion que pour 16% d'entre eux, selon une étude réalisée par Viavoice pour le cabinet de conseil en prévention santé Verbateam.

Aussi les trois quarts des 1 000 personnes interrogées pour cette étude déclarent avoir « *déjà ressenti des effets négatifs liés à leur usage numérique* », avec notamment des troubles du sommeil (pour 76%), des difficultés de concentration (77%), un sentiment de pression constante (78%) ou de « *stress et anxiété face aux sollicitations numériques* ».

Valorisation de l'hyperconnexion

« *On voit ce phénomène non seulement s'aggraver, mais il y a aussi une tendance assez étonnante à la banalisation, voire la valorisation de cette hyperconnexion en entreprise* », indique la directrice générale de Verbateam Flore Serré. « *Il y a vraiment une pratique qui devient addictogène* », selon elle, l'addiction étant définie comme « *un besoin compulsif, un usage chronique et surtout, une perte de contrôle* ».

« *Les entreprises de services sont beaucoup plus impactées que les entreprises qui ont des régimes de 3x8* », relève de son côté la présidente de la Fédération française des intervenants des risques psychosociaux (Firps) Isabelle Tarty. « *Avant on allait chez le client, on avait un rendez-vous le matin, un rendez-vous l'après-midi, mais ça n'était pas quatre à cinq grosses réunions dans la même journée. En termes de charge mentale, ça n'a pas encore été très bien analysé* », dit-elle.

Difficile droit à la déconnexion

Isabelle Tarty ajoute avoir même rencontré des chauffeurs de bus et de métro « *qui se mettent à avoir à traiter des mails à l'issue de leur travail* ». « *Contrairement à ce qu'on pense, ce n'est pas les plus jeunes générations qui sont les plus touchées* » par l'hyperconnexion, selon Flore Serré, mais « *plutôt la tranche du milieu, les 35-45 ans* », alors que « *les jeunes, finalement, ont un petit peu plus de recul* ».

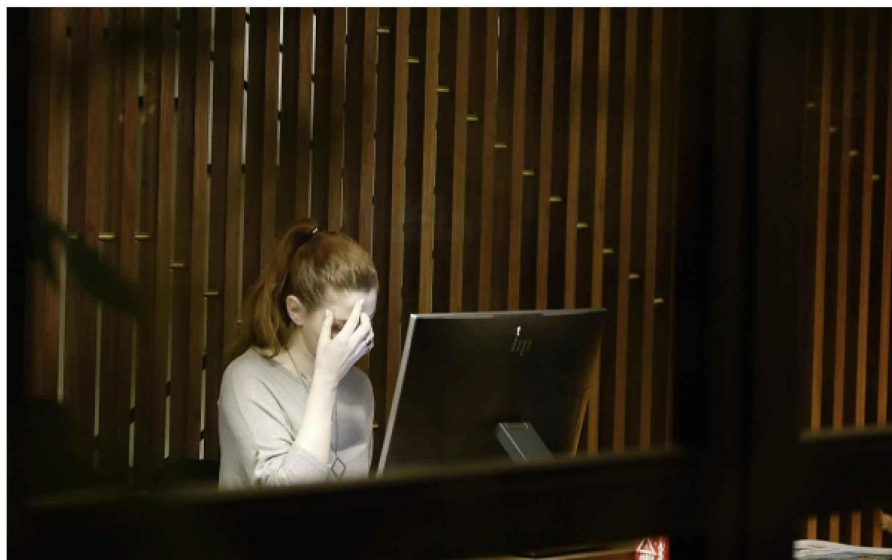
Le droit à la déconnexion est loin d'être toujours effectif, malgré les chartes signées en entreprise. Selon le dernier sondage publié lundi par l'Union des cadres et techniciens du syndicat français CGT (Ugict), 67% des cadres « *souhaiteraient disposer d'un droit à la déconnexion effectif afin de préserver leur vie privée et leur santé* », une proportion en hausse de 11 points par rapport à 2016.

Quelle que soit la situation dans leur entreprise, les salariés « *ont le droit de ne pas être joignables en dehors de leur temps de travail, indépendamment de l'existence d'un accord* », rappelle Pauline Mureau, avocate en droit social au [cabinet Voltaire Avocats](#).

« *Mais les temps de repos ne sont pas toujours respectés, ce qui génère des contentieux assez importants avec des risques assez significatifs pour les employeurs* », d'après l'avocate. Elle explique que le salarié « *pourra simplement produire les e-mails qu'il a reçus ou envoyés pour justifier qu'il a été contacté et qu'il répondait à 23 heures et qu'il a répondu à un mail suivant à 8 heures le lendemain* ».



L'hyperconnexion de plus en plus inquiétante des salariés



Durant les heures de travail, les salariés « sont interrompus en moyenne toutes les deux minutes - 275 fois par jour - par des réunions, des e-mails ou des notifications de chat ».

Mails, visios, interruptions... Après les enfants, plusieurs études mettent en lumière l'addiction aux écrans des employés. Une hyperconnexion qui allonge les journées de travail et interroge.

Courriels, notifications, visioconférences... La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail « *infinies* » aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique, alertent des experts et plusieurs études récentes.

Selon un récent rapport mondial de Microsoft, qui a mesuré l'utilisation des outils numériques par 31 000 « *travailleurs du savoir* » dans 31 pays, « *un employé moyen reçoit désormais 117 e-mails et 153 messages Teams par jour* ».

Durant les heures de travail, les salariés « *sont interrompus en moyenne toutes les deux minutes - 275 fois par jour - par des réunions, des e-mails ou des notifications de chat* », d'après cette étude réalisée sur la base de « *signaux de productivité Microsoft 365 agrégés et anonymisés* » par le géant américain du logiciel.

Horaires plus longs

L'hyperconnexion allonge considérablement la journée de travail : la société indique que « 40 % des employés consultent leurs e-mails avant 6 heures du matin », et qu'en plus des pics d'activité observés jusque-là en matinée et en début d'après-midi vient s'en ajouter un autre en soirée, 29 % des employés consultant leurs e-mails vers 22 heures.

En France, 65 % des salariés se disent dépendants aux écrans et leur entreprise n'agit pour limiter leur connexion que pour 16 % d'entre eux, selon une étude réalisée par Viavoice pour le cabinet de conseil en prévention santé Verbateam.

Aussi les trois quarts des 1 000 personnes interrogées pour cette étude déclarent avoir « déjà ressenti des effets négatifs liés à leur usage numérique », avec notamment des troubles du sommeil (pour 76 %), des difficultés de concentration (77 %), un sentiment de pression constante (78 %) ou de « stress et anxiété face aux sollicitations numériques ».

Valorisation de l'hyperconnexion

« On voit ce phénomène non seulement s'aggraver, mais il y a aussi une tendance assez étonnante à la banalisation, voire la valorisation de cette hyperconnexion en entreprise », indique la directrice générale de Verbateam Flore Serré. « Il y a vraiment une pratique qui devient addictogène », selon elle, l'addiction étant définie comme « un besoin compulsif, un usage chronique et surtout, une perte de contrôle ».

« Les entreprises de services sont beaucoup plus impactées que les entreprises qui ont des régimes de 3x8 », relève de son côté la présidente de la Fédération française des intervenants des risques psychosociaux (Firps) Isabelle Tarty. « Avant on allait chez le client, on avait un rendez-vous le matin, un rendez-vous l'après-midi, mais ça n'était pas quatre à cinq grosses réunions dans la même journée. En termes de charge mentale, ça n'a pas encore été très bien analysé », dit-elle.

Difficile droit à la déconnexion

Isabelle Tarty ajoute avoir même rencontré des chauffeurs de bus et de métro « *qui se mettent à avoir à traiter des mails à l'issue de leur travail* ». « *Contrairement à ce qu'on pense, ce n'est pas les plus jeunes générations qui sont les plus touchées* » par l'hyperconnexion, selon Flore Serré, mais « *plutôt la tranche du milieu, les 35-45 ans* », alors que « *les jeunes, finalement, ont un petit peu plus de recul* ».

Le droit à la déconnexion est loin d'être toujours effectif, malgré les chartes signées en entreprise. Selon le dernier sondage publié lundi par l'Union des cadres et techniciens du syndicat français CGT (Ugict), 67 % des cadres « *souhaiteraient disposer d'un droit à la déconnexion effectif afin de préserver leur vie privée et leur santé* », une proportion en hausse de 11 points par rapport à 2016.

Quelle que soit la situation dans leur entreprise, les salariés « *ont le droit de ne pas être joignables en dehors de leur temps de travail, indépendamment de l'existence d'un accord* », rappelle Pauline Mureau, avocate en droit social au cabinet Voltaire Avocats.

« *Mais les temps de repos ne sont pas toujours respectés, ce qui génère des contentieux assez importants avec des risques assez significatifs pour les employeurs* », d'après l'avocate. Elle explique que le salarié « *pourra simplement produire les e-mails qu'il a reçus ou envoyés pour justifier qu'il a été contacté et qu'il répondait à 23 heures et qu'il a répondu à un mail suivant à 8 heures le lendemain* ».

L'hyperconnexion, un danger croissant pour les salariés et les entreprises

Courriels, notifications, visioconférences... La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail "infinies" aux interr...

Courriels, notifications, visioconférences... La connexion permanente aux écrans et la multiplication des moyens de communication engendrent des journées de travail "infinies" aux interruptions permanentes, avec de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique, alertent des experts et plusieurs études récentes.

Selon un récent rapport mondial de Microsoft, qui a mesuré l'utilisation des outils numériques par 31.000 "travailleurs du savoir" dans 31 pays, "un employé moyen reçoit désormais 117 e-mails et 153 messages Teams par jour".

Durant les heures de travail, les salariés "sont interrompus en moyenne toutes les deux minutes - 275 fois par jour - par des réunions, des e-mails ou des notifications de chat", d'après cette étude réalisée sur la base de "signaux de productivité Microsoft 365 agrégés et anonymisés" par le géant américain du logiciel.

L'hyperconnexion allonge considérablement la journée de travail: la société indique que "40% des employés consultent leurs e-mails avant 6 heures du matin", et qu'en plus des pics d'activité observés jusque-là en matinée et en début d'après-midi vient s'en ajouter un autre en soirée, 29% des employés consultant leurs e-mails vers 22 heures.

En France, 65% des salariés se disent dépendants aux écrans et leur entreprise n'agit pour limiter leur connexion que pour 16% d'entre eux, selon une étude réalisée par Viavoice pour le cabinet de conseil en prévention santé Verbateam.

Aussi les trois quarts des 1.000 personnes interrogées pour cette étude déclarent avoir "déjà ressenti des effets négatifs liés à leur usage numérique", avec notamment des troubles du sommeil (pour 76%), des difficultés de concentration (77%), un sentiment de pression constante (78%) ou de "stress et anxiété face aux sollicitations numériques".

- Perte de contrôle -

"On voit ce phénomène non seulement s'aggraver, mais il y a aussi une tendance assez étonnante à la banalisation, voire la valorisation de cette hyperconnexion en entreprise", indique à l'AFP la directrice générale de Verbateam Flore Serré.

"Il y a vraiment une pratique qui devient addictogène", selon elle, l'addiction étant définie comme "un besoin compulsif, un usage chronique et surtout, une perte de contrôle".

"Les entreprises de services sont beaucoup plus impactées que les entreprises qui ont des régimes de 3x8", relève de son côté la présidente de la Fédération française des intervenants des risques psychosociaux (Firps) Isabelle Tarty.

"Avant on allait chez le client, on avait un rendez-vous le matin, un rendez-vous l'après-midi, mais ça n'était pas

quatre à cinq grosses réunions dans la même journée. En termes de charge mentale, ça n'a pas encore été très bien analysé", dit-elle.

Mme Tarty ajoute avoir même rencontré des chauffeurs de bus et de métro "qui se mettent à avoir à traiter des mails à l'issue de leur travail".

"Contrairement à ce qu'on pense, ce n'est pas les plus jeunes générations qui sont les plus touchées" par l'hyperconnexion, selon Flore Serré, mais "plutôt la tranche du milieu, les 35-45 ans", alors que "les jeunes, finalement, ont un petit peu plus de recul".

Le droit à la déconnexion est loin d'être toujours effectif, malgré les chartes signées en entreprise.

Selon le dernier sondage publié lundi par l'Union des cadres et techniciens du syndicat français CGT (Ugict), 67% des cadres "souhaiteraient disposer d'un droit à la déconnexion effectif afin de préserver leur vie privée et leur santé", une proportion en hausse de 11 points par rapport à 2016.

Quelle que soit la situation dans leur entreprise, les salariés "ont le droit de ne pas être joignables en dehors de leur temps de travail, indépendamment de l'existence d'un accord", rappelle Pauline Mureau, avocate en droit social au cabinet Voltaire Avocats.

"Mais les temps de repos ne sont pas toujours respectés, ce qui génère des contentieux assez importants avec des risques assez significatifs pour les employeurs", d'après l'avocate.

Elle explique que le salarié "pourra simplement produire les e-mails qu'il a reçus ou envoyés pour justifier qu'il a été contacté et qu'il répondait à 23 heures et qu'il a répondu à un mail suivant à 8 heures le lendemain".