

Infobésité, pénibilité numérique et risques psychosociaux

Sources : Mailloop pour l'ICN (Observatoire de l'infobésité et de la collaboration numérique). Analyse réalisée sur un échantillon de 9 000 personnes.

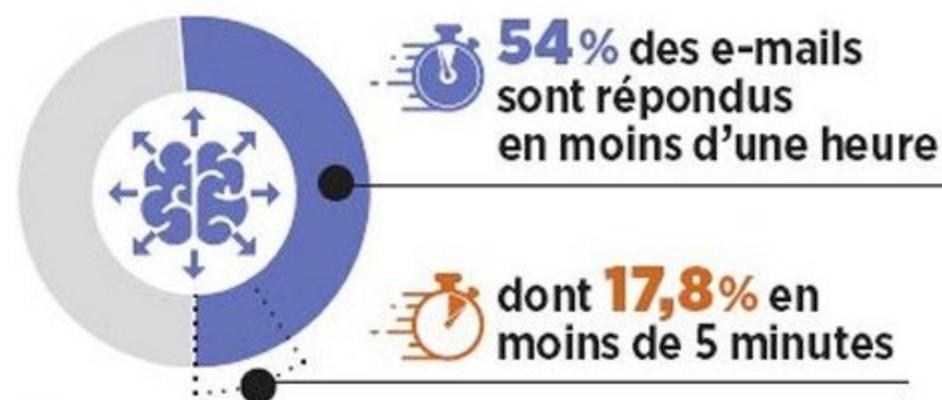
E-mails, réunions, visios, notifications push, veille... : l'infobésité génère des risques psychosociaux, et le stress numérique est un des fléaux de notre époque. Mais l'usage que font les salariés des outils numériques peut être changé. Un nouvel enjeu pour les représentants des salariés.

Hyperconnexion

31% des salariés sont hyperconnectés



Hyperréactivité



74% des dirigeants n'arrivent pas à traiter l'ensemble de leurs e-mails au quotidien.



Risque de manque de concentration

Part du temps de travail hebdomadaire sans interruption*



* Créneaux d'une heure sans envoi d'e-mails pendant les semaines ouvrées (de 9 à 18 heures), sachant que 30 minutes sans interruption sont nécessaires pour que le cerveau soit au maximum de ses capacités; sans cela, une fatigue cognitive s'installe.

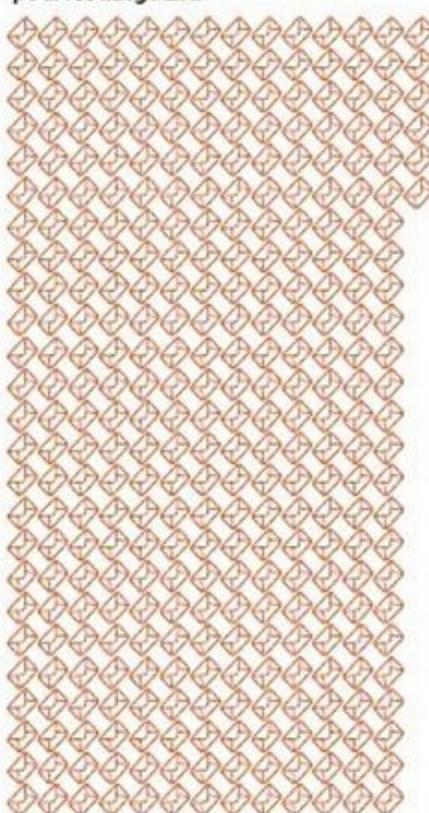
Pénibilité numérique

Le volume d'e-mails envoyés et reçus est le 1^{er} indicateur de la surcharge informationnelle. Les salariés traitent en moyenne **144 e-mails par semaine**.



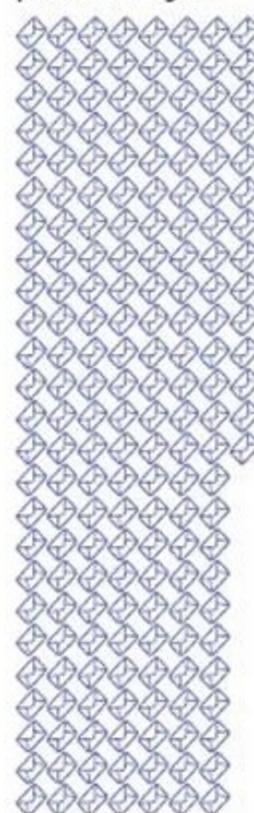
331

pour les dirigeants



194

pour les managers



100

pour les collaborateurs



La "réunionite"



- Un collaborateur passe entre 2 h 42 et 4 h 15 en réunion par semaine
- un manager entre 5 h 42 et 8 h 39
- un dirigeant entre 11 h 23 et 17 h 33.

34,5% des réunions se déroulent hors temps « normal »

Très tôt (avant 8 heures) | **0,5%** ☀️

Pause de midi (entre 12 et 14 heures) | **21,5%** ☀️

En fin d'après-midi/début de soirée (après 18 heures) | **12,5%** 🌙