

Trop d'infos tue l'info... trop de mails aussi. Comment déconnecter sans culpabiliser.

Isabelle Tarty, présidente de la [FIRPS](#), la Fédération des intervenants en risques psychosociaux, rappelle les bonnes pratiques à mettre en place dans les entreprises. A nous aussi, d'établir nos propres règles, quitte à accepter de rater un peu du flux! Déconnecter est aussi un enjeu de santé



Isabelle Tarty - DR

Les faits -

Dès le lever, le cadre consciencieux se connecte et c'est la dernière chose qu'il fait avant de dormir, pour être certain de ne rien rater. Selon une récente étude Microsoft, 40% des personnes en ligne à 6 heures du matin consultent leurs mails pour organiser leur journée. Les quinquas savent qu'il y avait une autre vie avant, mais ils ont presque oublié l'avoir vécue. Pour ne pas être emporté par l'avalanche de messages, chacun fait comme il peut. Quitte parfois à ne plus répondre systématiquement aux questions, à zapper des contenus au retour de vacances en se disant que l'important reviendra et que le reste s'évaporerait.

J'ai compté. Depuis ce matin, j'ai reçu plus de 150 mails (sans compter ceux que j'ai déjà supprimés, une vingtaine sans doute) et la journée n'est pas finie, il est 16 heures! Parmi eux, une mine d'informations intéressantes, de contacts possibles, mais aussi des relances, et bla bla, bis repetita, et d'autres sujets qui... me tiennent moins à cœur, comme de savoir la forme des goodies que telle marque va bientôt distribuer sur la caravane du Tour de France ou encore d'apprendre que truc se félicite de la signature d'un obscur contrat. Je sais, il va falloir que je fasse un peu le ménage dans cette fameuse boîte mails.

[>> INSCRIVEZ-VOUS A LA NEWSLETTER GENERATION XO DONT CET ARTICLE EST ISSU \(c'est gratuit\)](#)

Une boîte qui me fait penser à la dette de la France. On regarde hébétés, sans y croire, un puits qui semble sans fond, une dynamique qui semble échapper à tout contrôle.

J'ai une bonne nouvelle pour vous, la boîte mails est gérable avec nos petits bras! Avant le départ en vacances, quand l'activité commence à mollir, c'est le bon moment pour prendre le temps de prendre le sujet à bras le corps. Toutes les générations sont concernées, boomers, quadras, millennials, GenZ et... GenXO. Certains gèrent mieux que d'autres.

«Je rêve qu'une intelligence artificielle trie mes mails pour garder seulement ceux qui sont intéressants. Mais ça ne marche pas. J'ai un copain qui a essayé et l'IA a conservé des publicités en jetant d'autres mails...», explique le dirigeant d'une entreprise familiale.

Cela devrait s'améliorer avec le temps. En attendant que le rêve devienne réalité, comment gérer nos mails? Et comment déconnecter? Pour donner un peu de repos à nos cerveaux trop sollicités, il faut agir sur deux tableaux.

Premier tri

Le premier tableau, c'est le flux d'informations reçu et la façon de les trier.

Le deuxième, le moment où on se connecte et surtout les plages pendant lesquelles on se déconnecte. Et il n'y a pas de raison pour qu'elles se limitent à notre temps de sommeil!

>> INSCRIVEZ-VOUS A LA NEWSLETTER GENERATION XO DONT CET ARTICLE EST ISSU (c'est gratuit)

Pour mieux gérer les informations, on peut commencer par se désabonner des mails qui ne nous intéressent pas. Méthode Marie Kondo pour les placards, on jette ce qu'on ne met plus (ou ce qu'on ne regarde jamais). Pour diminuer son impact environnemental et son encombrement mental, on peut se donner un objectif: jeter 500 ou 1000 mails tous les vendredis.

Moment choisi

Une fois un premier tri effectué, les spécialistes du mail, dont je ne fais pas partie comme vous l'avez compris, conseillent de ne pas regarder les mails tout le temps, mais plutôt de leur consacrer un temps précis à un moment choisi. Sans oublier de ne plus s'interrompre sans cesse pour répondre, de supprimer les notifications et de classer les mails selon leur urgence, leur importance dans des dossiers.

Avant que la boîte se remplisse à nouveau ah je viens d'apprendre pendant que je vous écris (plop une notification!) que F enchante le ménage quotidien avec des capsules de lessive au citron. Oups, il faut vraiment que je le fasse ce sérieux ménage... digital! La chasse aux notifications est ouverte.

Attitude

Mais au-delà du flux, c'est l'attitude qui compte.

Je me souviens d'un animateur qui présentait Twitter dans une formation continue par cette image. «Il ne faut pas essayer de tout suivre, c'est un flux, comme la radio. Vous l'écoutez et puis à un moment vous coupez et vous n'essayez plus de suivre».

«Résiste, prouve que tu existes!»

Le refrain de France Gall pourrait être celui du dissident digital. Toutes les études le montrent: pour votre santé mentale, mais physique aussi, il est essentiel de bien dormir et de déconnecter. «Le stress perturbe le sommeil, affecte le système digestif et peut contribuer à l'apparition de maladies métaboliques», rappelle le Professeur Claire Mounier-Vehier.

Sommeil

«Dormir 7 heures par nuit réduit de 19% le risque de maladie cardio-vasculaire, optimise la mémoire et augmente notre résistance aux infections. Une étude britannique portant sur 479420 personnes a établi que 7 heures de sommeil quotidien constituent la durée idéale pour les performances cognitives et la santé cardio-vasculaire. Chaque heure en moins ou en plus diminue ces bénéfices. Pour améliorer le sommeil, couper tous les écrans au moins une heure avant le coucher, éviter télévision, travail, repas dans la chambre, dîner au moins trois heures avant le coucher. Bien dormir n'est pas du temps perdu, mais un investissement pour notre longévité», explique la cardiologue sur LinkedIn.

Alors, stop aux derniers check des mails et autres messageries avant d'éteindre la lumière.

Une étude Microsoft parue en juin évoque la « journée de travail infinie » vers laquelle le salarié 2.0 semble voguer. Selon celle-ci, 40% des employés qui sont en ligne à 6 heures du matin, consultent leurs mails.

>> INSCRIVEZ-VOUS A LA NEWSLETTER GENERATION XO DONT CET ARTICLE EST ISSU (c'est gratuit)

Selon le [rapport annuel 2025](#) de Microsoft, près d'un tiers (29%) des employés actifs consultent aussi leurs mails vers 22heures. Une analyse faite à partir des signaux de productivité Microsoft 365 agrégés et anonymisés (arrêtés au 15 février 2025, hors secteur éducatif et clients de l'UE) ainsi que sur une enquête menée auprès de 31000 personnes dans 31pays.

Selon cette étude, un employé reçoit 117 mails en moyenne par jour, mais aussi 153 messages Teams. Et il est interrompu en moyenne toutes les deux minutes dans son travail.

Addicts à l'info

Les mails ne sont pas seuls en cause. Nous sommes devenus addicts à l'info, nous meublons le temps en regardant ceci et cela et nous attendons des réponses rapides à nos interactions digitales. Toujours plus, toujours plus vite.

La dérive est identifiée depuis des années. «En France, le droit à la déconnexion est entré dans le Code du

travail en janvier 2017, trois ans avant la crise du Covid-19 qui a fait basculer les entreprises dans le télétravail. Les risques liés à l'hyperconnexion se sont accrus. De plus, la disparition de la frontière entre temps de connexion et de déconnexion est un fait avéré, avec pour conséquence la dégradation des capacités cognitives et la dégradation de la capacité d'attention», souligne la FIRPS.

En 2018, plus d'un tiers des Français ne pouvaient s'empêcher de regarder leur téléphone portable toutes les 10 minutes selon une étude menée par l'Institut Elabe pour Axa Prévention il y a quelques années.

Déconnexion

Pour la FIRPS, «le droit à la déconnexion est nécessaire. Un salarié doit avoir la possibilité de ne pas être contacté par son employeur durant ses périodes de congé. Il est nécessaire de poser des limites concrètes : déterminer une plage horaire de travail commune à tous, ainsi qu'une plage durant laquelle les salariés ont le droit de ne pas envoyer et/ou répondre aux mails ou aux appels». La fédération conseille de «faire régulièrement des pauses dans la journée, d'avoir un agenda partagé avec ses collègues pour organiser les temps d'échanges et éviter les sollicitations non désirées et de ne pas programmer des téléconférences à la suite les unes des autres sans une pause entre deux».

>> INSCRIVEZ-VOUS A LA NEWSLETTER GENERATION XO DONT CET ARTICLE EST ISSU (c'est gratuit)

Pour Isabelle Tarty, la présidente de la fédération, chaque salarié a un rôle à jouer pour mieux s'organiser, mais les entreprises doivent l'intégrer dans leurs pratiques managériale et culturelle. «Dire aux salariés qu'ils n'ont qu'à se déconnecter ne suffit pas. Il faut que l'entreprise les aide à le faire. Sans se sentir coupables de ne pas répondre à un manager qui envoie un mail tard le soir ou le week-end. Il y a une sensibilisation à mener dans beaucoup d'entreprises».

En s'y mettant tous, on peut faire mieux!

- X.O.