



**IMS LUXEMBOURG**  
Inspiring More Sustainability

Luxembourg, le 22 novembre 2019

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

## L'email, notre sauveur au quotidien : véritable ami ou ennemi caché ?

IMS sensibilise au phénomène d'infobésité et dévoile les résultats de son baromètre

Cette semaine, IMS Luxembourg proposait plusieurs rendez-vous sur le thème de la surcharge informationnelle en milieu professionnel et ses conséquences.

**Le temps d'un breakfast mardi 19 novembre à la BCEE**, IMS a invité les dirigeants de ses entreprises membres à rencontrer Caroline Sauvajol-Rialland, Professeure à Science Po Paris et auteure de « Infobésité : comprendre et maîtriser la déferlante informationnelle ». En présence de Monsieur le Premier Ministre et Ministre de la Digitalisation Xavier Bettel, la trentaine de CEO présents a pu échanger avec l'experte sur l'augmentation du volume d'information, de la vitesse de circulation, des risques de surchauffe digitale que ce phénomène comporte pour tout un chacun mais aussi des pistes pour s'en prémunir.

**Puis le lendemain, à l'occasion d'un Lunch'n'learn sous-titré « Mon email, mon ami, la communication professionnelle à l'heure de la digitalisation »** à l'Arendt House, IMS a présenté son baromètre relatif aux flux d'information professionnels et aux communications au travail. Entre juin et août 2019, IMS en collaboration avec le LISER a mené une enquête en ligne et passé au crible les habitudes numériques et analysé leurs effets sur le bien-être des salariés. Ces premiers chiffres luxembourgeois sur la question ont pu être collectés grâce à l'implication de 107 organisations membres du réseau IMS et aux réponses de 1 372 de leurs salariés.

Quelques chiffres parlants y ont été dévoilés :

- ) 32% des répondants lisent une fois par semaine ou plus leurs emails professionnels en se rendant au travail. Cette habitude augmente de 34% les risques de ressentir du stress et diminue de 50% l'expression de la satisfaction pour le temps disponible pour sa vie privée.
- ) 61 emails par jour en moyenne, et 66% des répondants vérifient leur boîte email dès qu'un nouveau message leur est signalé (soit plus d'une interruption toutes les 8 minutes). Et pourtant, paramétrer les notifications de ses outils numériques diminue de 26% le risque de ressentir du stress et augmente de 41% le potentiel de satisfaction au travail.



**IMS LUXEMBOURG**  
Inspiring More Sustainability

) 36% des répondants passent à côté d'informations ou de messages importants au moins une fois par mois, ce qui augmente le risque de stress de 39% et diminue le potentiel de satisfaction dans la vie de 26%. Adopter un classement adapté au fonctionnement neurologique ou modifier sa gestion des emails peuvent être des solutions à tester.

L'analyse du baromètre montre que les outils (appareils et logiciels) numériques mis à disposition des salariés n'ont pas intrinsèquement de répercussion sur le bien-être des collaborateurs, c'est bien l'usage et les facteurs d'infobésité qui influent sur le stress et la satisfaction des individus.

Outre les résultats chiffrés, ont été présentés à la trentaine de participants des premiers tips d'utilisation des outils numériques et notamment des emails pour plus d'efficacité collective et de sérénité individuelle au travail.

#### **Les suites du projet Info Flow Savvy pour 2020**

Financé par le Fonds Social Européen, le Ministère d'Etat avec Digital Luxembourg, le Ministère du Travail, de l'Emploi et de l'Économie sociale et solidaire, la Chambre de Commerce et la Chambre des Salariés, IMS proposera des formations à ses membres, l'une à destination des salariés, l'autre des managers, créées grâce aux neurosciences pour rester efficace dans un monde hyperconnecté.

Au cours de l'année 2020, il sera également proposé aux entreprises membres de mener des projets pilotes au sein de leur organisation et ainsi tester des systèmes et recommandations pour limiter l'afflux d'information et améliorer le bien-être des salariés dans leur entreprise.

### **IMS – Inspiring More Sustainability**

#### **Réseau leader des acteurs de la RSE au Luxembourg**

Catalyseur d'innovation sociale, IMS - Inspiring More Sustainability - est depuis plus de 10 ans le réseau leader des entreprises luxembourgeoises actives en matière de Responsabilité Sociétale des Entreprises (RSE). La mission d'IMS est d'inspirer des stratégies et pratiques responsables auprès des acteurs économiques nationaux.

IMS Luxembourg accompagne ses membres au travers de projets collaboratifs et fédérateurs en favorisant le dialogue avec les parties prenantes (privées, publiques, associatives). Pour se faire, IMS apporte expertise (publications), solutions concrètes, sensibilisation et information (campagnes, Forum, formations, club, ateliers...).

Ce réseau représente 15 % de la masse salariale luxembourgeoise et est le représentant national de l'organisation européenne CSR Europe. IMS est une asbl indépendante, apolitique et reconnue d'utilité publique.

**Contact presse :** [amelie.jeannesson@imslux.lu](mailto:amelie.jeannesson@imslux.lu) / Tel : +352 26 25 80 13