

# L'email au bureau : plus de stress, moins de productivité

La vérification quasi systématique du courriel se traduit par un niveau de stress élevé, selon « réalisée auprès de **2000 travailleurs** au Royaume-Uni par les chercheurs et psychologues du Future Work Centre basé à Londres. Premier constat : les plus exposés au stress et à la frustration (dans le cas présent, la pression perçue du fait de l'email) sont ceux qui contrôlent leur email tôt le matin et tard le soir depuis un smartphone, une tablette ou un ordinateur. 62 % laissent leur application de messagerie active toute la journée et près de 50 % reçoivent automatiquement leurs messages dans leur boîte de réception (notifications push).



« Les habitudes que nous développons, les réactions émotionnelles et les règles non écrites autour de l'email, forment une source de stress toxique qui peut avoir un impact négatif sur notre productivité et notre bien-être », a commenté **Richard MacKinnon**, un directeur du Future Work Centre. Ce point de vue est similaire à celui exposé il y a 5 ans par **Thierry Breton**. En février 2011, le Pdg de la SSII française Atos déclarait : « il n'est pas normal que certains de nos collaborateurs passent des heures le soir chez eux à gérer leur messagerie ». Pour y remédier, il souhaitait proscrire en trois ans l'email des communications internes à l'entreprise et se tourner vers les outils collaboratifs et communautaires. L'[initiative « zéro email »](#) était née, en ligne avec son programme de « bien-être au travail ».



## Comment réduire l'impact négatif de l'email

Le centre de recherche londonien sur le travail prévient : « bien que les organisations tentent d'orienter les politiques et les procédures pour limiter l'impact négatif de l'email, il est clair qu'une stratégie du type 'la même pour tous' est inefficace ». Future Work Centre recommande donc à ceux qui vérifient leurs messages tôt le matin et tard le soir d'éloigner leur smartphone. Mais aussi de planifier leur journée et de prioriser leur travail avant que les priorités de tiers « inondent leur boîte de réception ». Et, enfin, de songer à éteindre les notifications push une partie de la journée.

### Lire aussi :

[Ni Facebook, ni le smartphone : l'email reste la star au bureau](#)  
[100 milliards d'emails par jour \(infographie\)](#)

crédit photo de une © Pathdot / shutterstock.com