

L'email serait une source de stress pour les employés

« La technologie est une source de stress pour les employés », voilà le bilan d'une étude réalisée par des chercheurs de Glasgow. Une curieuse assertion quand on sait que la technologie est supposée assister l'humain, et non détruire sa santé mentale...

Et le courriel est particulièrement stressant avec un tiers des employés qui concède que cette technologie a le don de les rendre nerveux !

Répondre le plus rapidement possible à un email provoque auprès des employés une montée du stress dans 34% des cas. Et ce sont les femmes qui sont le plus sensibles, avec plus de 28% des personnes interrogées qui admettent que donner une réponse rapide est une source de stress.

Les auteurs de cette étude, la chercheuse en informatique Karen Renaud, la psychologue Judith Ramsay et le statisticien Mario Hair, expliquent que les mails provoquent des interruptions de travail et une perte de productivité, qui engendrent l'anxiété.

L'étude souligne que les employés sous-estiment le nombre de fois où ils doivent visiter leurs boîtes de réception. La moitié des participants à l'étude disent qu'ils vérifient leurs mails au moins une fois par heure et 35% une fois toutes les quinze minutes. Pourtant, selon les chercheurs, la réalité est bien différente puisque les employés vont voir leurs mails 30 à 40 fois par heure !

« La plupart des individus ressentent la pression provoquée par les mails et ils la transforment en anxiété. Les femmes sont plus sensibles à cette pression que les hommes », peut on lire dans le document.

Pour Karen Renaud : « le mail est certes un outil fantastique, mais nous en avons perdu le contrôle. En arrêtant de travailler pour consulter leurs emails, les employés perdent le fil de leurs activités. Le fait de lire ces mails, de les effacer, mais aussi l'obligation de répondre rapidement sont des éléments stressants et contre-productifs. Le cerveau humain réagit à ce trop-plein, plus on est distrait plus on est stressé. »

Pour conclure, l'étude conseille aux salariés de déterminer un horaire précis et fixe pour lire leurs courriels de façon à limiter la pression provoquée par l'immédiateté de cette technologie.