



# Stress : quand les nouvelles technologies de l'information s'en mêlent

Les nouvelles technologies de l'information et de la communication (NTIC) ont apporté de réels bénéfices professionnels. Mais être joignable à toute heure, répondre dans la seconde à ses mails ou aux SMS ou s'adapter régulièrement à de nouveaux logiciels peut générer du stress. C'est le « technostress ». Pour autant, on peut utiliser les NTIC à bon escient sans en devenir esclave. Mode d'emploi.

## Des raisons d'être « technostressé »

Les NTIC ont profondément transformé le monde du travail. Pour le meilleur, mais aussi pour le pire. Ces NTIC « chronophages » amènent également à travailler de façon discontinuée en interrompant sa tâche pour d'autres, pas nécessairement plus urgentes. Se replonger dans son travail nécessite alors un réinvestissement, autrement dit une charge mentale supplémentaire. Autant de dispersions et de parasitages qui risquent de faire naître une insatisfaction (sensation du travail mal fait), des erreurs (travail sous « tension »), sans parler de la perte de temps, autant de situations fréquemment retrouvées dans le stress chronique.

## Dites stop aux e-mails incessants

En moyenne, un cadre reçoit ou émet 150 mails par jour, soit un message toutes les 4 minutes. Alors comment résister à la « dictature » de l'émetteur et limiter les interruptions de travail, tout en répondant dans un délai raisonnable.

## Conseils pratiques :

- ⚡ **Limitez l'ouverture de votre messagerie** : 2 à 3 fois par jour, aux moments où vous êtes le plus disponible. Et pour éviter les relances, prévoyez un message automatique de réponse.
- ⚡ **Établissez des priorités** en créant des procédures de tri (selon l'importance ou l'urgence) et de destruction automatique des mails inutiles. Insistez auprès de vos contacts pour que l'objet du mail figure en bonne et due forme afin d'établir vos priorités de lecture et de réponse.
- ⚡ **Préférez les contacts en direct** : répondez en face-à-face lorsque votre interlocuteur est dans le bureau voisin ou par téléphone plutôt que par mail ou SMS.
- ⚡ **Créez une seconde adresse** dédiée aux contacts prioritaires.
- ⚡ **N'ayez pas la même adresse mail professionnelle et personnelle**, afin d'éviter que le stress professionnel n'envahisse votre vie privée et vice versa.



**Harmonie  
mutuelle**  
GROUPE **vyv**

## Quand l'écran rend dépendant

Certains passent des heures devant l'écran. Rien d'anormal lorsqu'il s'agit de l'activité professionnelle. En revanche, chez soi, mieux vaut ne pas en rajouter avec les jeux en réseau par exemple et se fixer des limites de temps à ne pas dépasser. Pour bien dormir, quittez votre ordinateur 1 à 2 heures avant de vous coucher.

## La messagerie mobile, une autre façon de faire le tri

**Fixez-vous des règles strictes d'utilisation de votre téléphone mobile.** Vous devez rédiger ou lire ? Vous êtes en réunion ou en week-end ? Vous accomplissez une tâche urgente ou qui réclame de la concentration ? Alors mettez votre mobile en sommeil, consultez votre messagerie et rappelez vos interlocuteurs au moment opportun. Votre entourage appréciera votre écoute et vous serez plus efficace et concentré sur une seule tâche à la fois.



### NTIC : DES PERCEPTIONS CONTRASTÉES

Selon une récente enquête menée <sup>(1)</sup> auprès de cadres sur l'usage des nouvelles technologies et sur leurs conséquences :

- ✚ **68 %** estiment que les NTIC facilitent la vie professionnelle ; **30 %** qu'elles la simplifient à condition de ne pas en abuser,
- ✚ **62,8 %** considèrent que l'influence des NTIC sur le stress est insignifiante ; **37,2 %** qu'elle est importante et les NTIC « vampirisantes ».

(1) Enquête du Journal du net - novembre 2010 : <http://www.journaldunet.com> « Bien vivre les nouvelles technologies. Des outils indispensables pour les managers ».



Harmonie Mutuelle, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro Siren 538 518 473. Numéro LEI 969500JLUSZH89G4TD57. Siège social: 143, rue Blomet - 75015 Paris.



Plus d'informations sur  
[www.lasantegagneentreprise.fr](http://www.lasantegagneentreprise.fr)