

# HYPERCO.

## « Comment Réguler les mails dans mon entreprise ? »

**Vous trouvez que les mails nuisent à la communication ou à la productivité de vos équipes ? Vous souhaitez favoriser d'autres formes d'échanges ?**

Voici une boîte à outils pour réguler leur usage. Elle peut également vous servir à rédiger votre charte de bonnes pratiques, si l'hyperconnexion est un sujet dans votre entreprise.



3'

### PREVENIR

Employeur 

Salariés 

### Nos sources

• [Le bon usage des écrans](#)

# 1 • PRENEZ DES MESURES PRÉVENTIVES

## Avec ces 11 règles de digital detox.

1. Apprenez à trier et restreindre le nombre de destinataires en copie et évitez la fonction « répondre à tous »
2. Mettez votre téléphone sur Off en Réunion
3. Ne répondez pas aux mails qui n'appellent pas de réponse
4. Rédiger des mails concis, éviter les questions ouvertes
5. Supprimer les historiques de discussions
6. Lorsque c'est possible, privilégier la communication verbale
7. Faites des pauses numériques dans la journée (au moins 1 fois)
8. Ne sollicitez pas vos collègues à des heures tardives
9. N'imposez pas à vos collègues de répondre à vos mails
10. Avant de partir en vacances, mettez en place un système pour prévenir vos interlocuteurs de votre indisponibilité et de votre date de votre retour
11. Communiquez sur ces bonnes pratiques à vos collègues (affichages, réunions...)

**43% des salariés**  
déclarent ressentir  
de **la fatigue** liée  
au **flux d'information**  
**trop important.**

**Source :** [France Inter](#)

citant une enquête réalisée en 2018 par Opinionway



## 2 • ORGANISEZ LA PRÉVENTION

### La régulation ne suffit pas.

En Allemagne, pionnière dans la lutte contre l'hyperconnexion, les entreprises du secteur automobile comme BMW ou Wolkswagen ont **imposé des restrictions** comme le **blocage des messageries en dehors des heures de travail**.

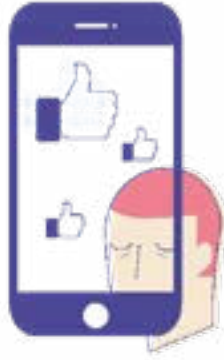
Ces initiatives peuvent toutefois **générer du stress** : lorsque l'on ne peut pas accéder à sa messagerie professionnelle le week-end, par exemple, les mails accumulés le samedi et dimanche seront une source de stress le lundi. Elles peuvent également impacter le travail de l'entreprise en favorisant **des effets pervers comme le report du travail**.

#### Organiser des négociations

Même si la loi du 8 Août 2016 ne le prévoit pas, il est préférable d'organiser des négociations sur les modalités du droit à la déconnexion, **en associant à la réflexion les responsables** des services informatiques, le CHSCT (Comité d'Hygiène, de Sécurité et des Conditions de Travail) ainsi que le médecin du travail.

Ces négociations peuvent rentrer **dans le cadre d'accords collectifs annuels** « d'égalité professionnelle et de qualité de vie ».

Dans le cas où les négociations n'aboutiraient pas à un accord, l'employeur peut rédiger **une charte de bonnes pratiques** et la soumettre au comité d'entreprise, pour avis et relecture.



**16% des entreprises**  
ont mis en place des  
**mesures préventives**  
contre l'hyperconnexion  
de leurs salariés.

**Source :** [France Inter](#)

citant une enquête réalisée en 2018 par Opinionway

# ILS PEUVENT VOUS AIDER

L'annuaire des acteurs compétents.



Associations



Cabinets de conseil



Complémentaires santé



Organismes Publics



Partenaires institutionnels



Service de santé au travail



Start-up



## Une question, un doute ?

Prenez rendez-vous avec votre médecin du travail et son équipe. Ils sont là pour vous aider.

# APPROFONDISSEZ LE SUJET

Avec ces fiches complémentaires

- Point juridique :

- mon droit

- à la déconnexion



- 13 mesures

- pour lutter contre

- le burnout



Toutes les fiches sont sur [www.addictaide.fr/pro](http://www.addictaide.fr/pro)

## UNE IDÉE DE FICHE, UN AVIS ?

On vous écoute !



Le Fonds Addict'AIDE réunit tous les acteurs concernés par la lutte contre les addictions dans le but de développer des projets préventifs innovants. Le portail Addict'AIDE Pro est dédié à la prévention des conduites addictives en milieu professionnel.

62-68 rue Jeanne d'Arc 75013 Paris  
[contact@addict-aide.org](mailto:contact@addict-aide.org)

Addict AIDE