



The World Foundation for Natural Science

The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

European Headquarters ✧ PO Box 7995 ✧ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☏-Fax: 41(41)798 0399
World Headquarters ✧ PO Drawer 16900 ✧ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☏-Fax: 1(703)631-1919 ✧ www.naturalscience.org

Jeudi 30 juin 2016

Toujours branché : la dépendance des médias sociaux et des e-mails cause du stress au travail et dans le privé

Le Chartered Management Institute (CMI) britannique a publié un rapport qui souligne une qualité de vie nettement réduite pour les managers qui sont toujours « branchés » sur des médias sociaux et par e-mails [1]. Les Smartphones signifient que les managers et leur personnel ne peuvent pas s'échapper du bureau et travaillent 29 jours en plus, ce qui annule effectivement leur congé annuel. Plus de 60 pour cent des managers interrogés ont dit que la technologie mobile rend difficile de déconnecter du travail, avec plus de la moitié regardant leurs e-mails en dehors des heures de travail [1].

Le psychologue, Professeur Sir Cary Cooper de la Manchester Business School, expert sur le stress dans le monde du travail, déclare qu'« environ 40 % des gens au réveil vont en premier lieu voir leurs e-mails... Pour d'autres 40 %, c'est la dernière chose qu'ils font avant d'aller se coucher[2]. »

La dépendance aux médias sociaux et e-mails est reconnue comme perturbatrice de nos degrés de concentration et de productivité, de notre capacité à communiquer et de notre bonheur, en particulier chez les enfants et les jeunes. Des façons de restaurer l'équilibre sont présentées sur notre site internet [3].

Certains employeurs prennent maintenant des initiatives pour réduire le déluge des e-mails et des médias sociaux après le travail. En 2012, Volkswagen a éteint ses serveurs d'e-mails pour portables après les heures de travail pour certains de ses employés [4]. Daimler permet à ses salariés de supprimer tout e-mail pendant leurs vacances [5].

Le stress provoque des inflammations lorsque le système immunitaire devient désensibilisé au cortisol produit en situation de stress. L'inflammation est une indication de plusieurs maladies telles les cancers, diabètes, maladies cardio-vasculaires et démence [6].

L'Allemagne [7] et la France [8] ont fait des propositions de loi pour bannir les e-mails professionnels après les heures de travail afin de réduire le stress de leurs effectifs. Ce n'est seulement qu'une question de temps avant que cela devienne loi, car chaque année des millions de journées de travail sont perdues à cause de maladies liées au stress [9].

Sources:

[1] Rapport du CMI: <http://www.managers.org.uk/insights/research/current-research/2016/january/quality-of-working-life>

[2] BBC News online : "Is tech addiction making us far more stressed at work?" [« La dépendance technologique nous rend-elle plus stressée au travail ? »] , 13 juin 2016, <http://www.bbc.co.uk/news/business-36517644>

[3] WFNS Internet et Médias Sociaux: <https://www.naturalscience.org/topics/health/internet-social-media/>

[4] Volkswagen éteint ses serveurs d'e-mails: <http://www.bbc.co.uk/news/technology-16314901>

[5] Les employés de Daimler suppriment les e-mails professionnels pendant leur congé: <http://www.bbc.co.uk/news/magazine-28786117>

[6] Comment le stress affecte le corps: <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2016/04/10/how-stress-affects-body.aspx>

[7] L'Allemagne propose de bannir les e-mails après les heures de travail: <https://www.theguardian.com/technology/2014/aug/29/germany-anti-stress-law-ban-on-emails-out-of-office-hours>

[8] La France propose une interdiction des e-mails après les heures de travail: <https://www.washingtonpost.com/news/the-switch/wp/2016/05/12/france-might->

[pass-a-law-that-makes-it-illegal-to-send-after-hours-work-emails/](#)

[9] Journées de travail perdues à cause du stress: <http://www.express.co.uk/news/uk/661672/Mental-health-crisis-45-million-working-days-LOST-stress-anxiety-depression>

Publié le Jeudi 30 juin 2016 dans la catégorie Non classé

<https://www.naturalscience.org/fr/news/2016/06/toujours-branche-la-dependance-des-medias-sociaux-et-des-e-mails-cause-du-stress-au-travail-et-dans-le-prive/>