

L'Observatoire  
Société &  
Consommation



# Les Français et la fatigue informationnelle au travail

Rapport d'analyse

---

Décembre 2024



# Sommaire

---

#1	Indicateur de fatigue informationnelle au travail	p.4
#2	La profusion d'outils professionnels	p.18
#3	Des pratiques professionnelles à l'origine d'une abondance d'information	p.24
	Mails et notifications	p.25
	Réunions	p.34
#4	Attitudes vis-à-vis de l'information au travail	p.42
#5	La frontière (floue) entre vie privée et vie professionnelle	p.47
#6	La Qualité de Vie au Travail (QVT)	p.52
#7	Les enjeux de la fatigue informationnelle au travail	p.56
	QVT, motivation et évaluation de son avenir en entreprise	p.57
	Interactions sociales et hiérarchiques en entreprise	p.61
	Frontière vie professionnelle et vie privée	p.64
	Impact sur la santé	p.67
#8	Les stratégies de lutte contre la fatigue informationnelle	p.72

# Méthodologie

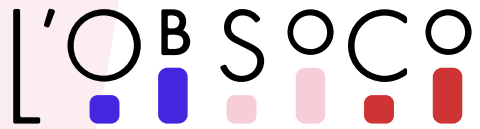
---

Les données quantitatives présentées dans ce rapport sont issues d'une enquête réalisée en ligne par L'ObSoCo sur le panel Bilendi, du 4 avril au 2 mai 2024

L'étude a été conduite sur la base d'un échantillon de 4000 personnes représentatif de la population de France métropolitaine âgée de 18 à 75 ans. La représentativité de l'échantillon a été construite par la mise en place de quotas sur les critères suivants : âge, genre, catégorie socioprofessionnelle, région et taille de l'agglomération de résidence. Les données ont été redressées sur l'ensemble des variables « quotas » afin de pallier les écarts résiduels entre la structure de l'échantillon et celle de l'ensemble de la population. Sur la base de cet échantillon national représentatif, ont été isolés les actifs en emploi (n = 2 405 actifs en emploi). Ce sous-échantillon est représentatif de la population des actifs de France métropolitaine, selon les quotas précédemment mentionnés.

*Précision de lecture : certains graphiques peuvent ne pas parfaitement totaliser 100 % ce qui est dû à l'arrondi.*





L'Observatoire  
Société &  
Consommation



# La fatigue informationnelle au travail

---

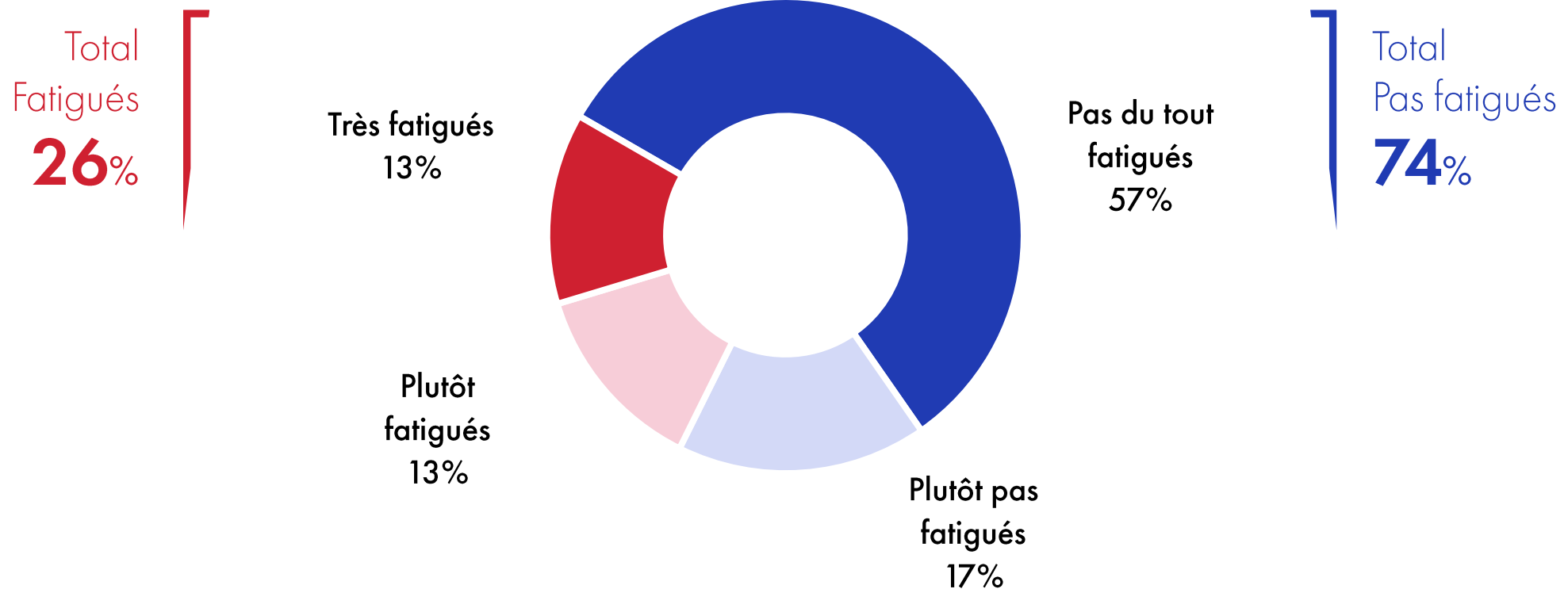
Indicateur de fatigue  
informationnelle au travail

[Retour au sommaire](#)

# 1 actif sur 4 souffre de fatigue informationnelle au travail

## Indicateur d'intensité de fatigue informationnelle au travail

Base : actifs en emploi, n=2405

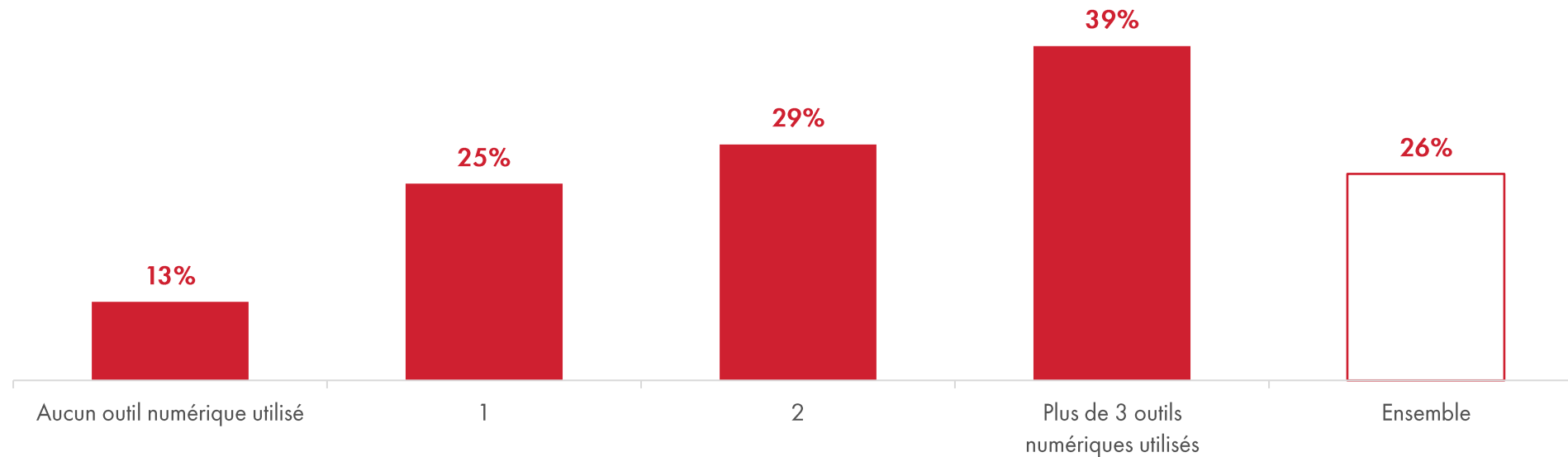


# Une nouvelle forme de pénibilité au travail

## Indicateur d'intensité de fatigue informationnelle au travail

Base : actifs en emploi, n=2405

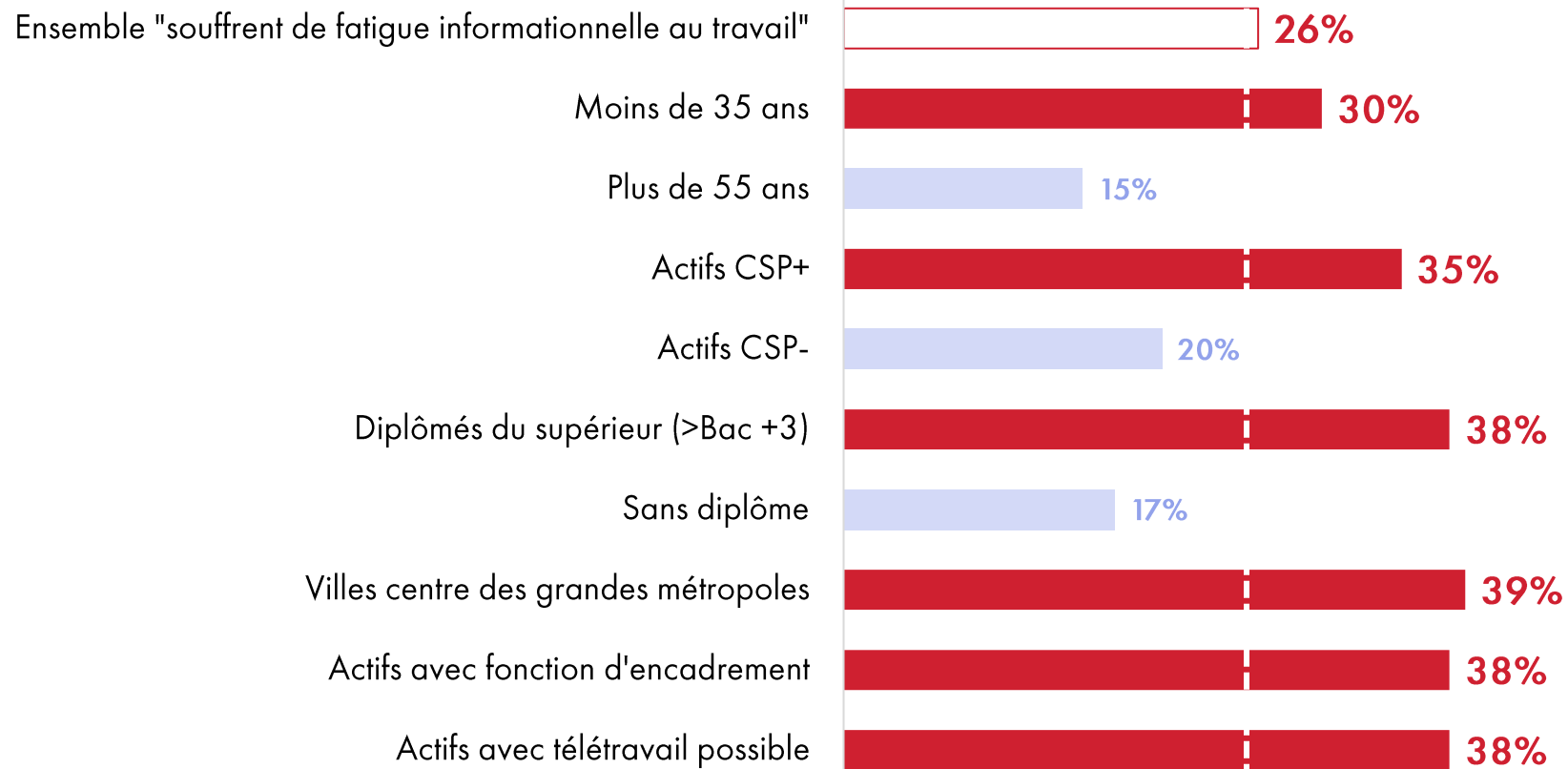
**% Subissent une forme de fatigue informationnelle au travail**  
selon le nombre d'outils numériques utilisés dans sa profession



# Profil des actifs souffrant de fatigue informationnelle au travail

## Indicateur d'intensité de fatigue informationnelle au travail

Base : actifs en emploi, n=2405



À retenir

Les actifs qui souffrent de fatigue informationnelle au travail ont un profil cadre supérieur et/ou manager, urbain, jeune, diplômé du supérieur

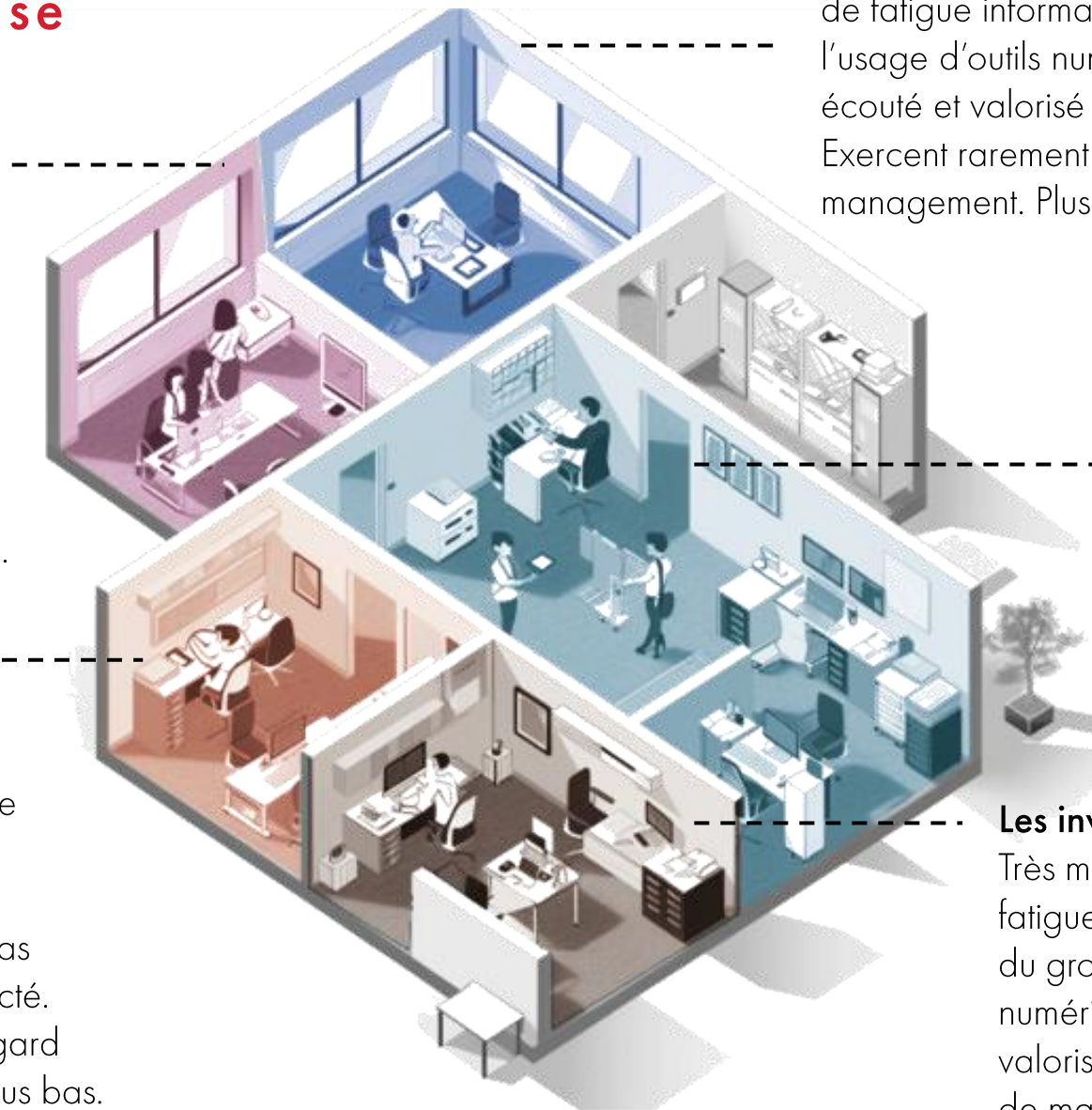
## 5 profils en entreprise

### Les connectés solidaires (10%)

Groupe qui utilise le plus les outils numériques. Ils en ressentent un épuisement au quotidien et peuvent se sentir débordés par la quantité d'information à traiter. Pourtant, leur QVT reste satisfaisante notamment grâce aux bonnes relations qu'ils ont avec leurs collègues et leur hiérarchie.

### Les connectés solitaires (16%)

Fort recours aux outils numériques. Ce groupe, plus jeune et urbain que la moyenne, présente un fort niveau de fatigue informationnelle au travail. Confronté à cette nouvelle forme de pénibilité au travail, ils ne se sentent pas soutenus et leur travail s'en trouve affecté. Leur motivation et leur optimisme à l'égard de leur avenir professionnel sont au plus bas.



### Les sereins (12%)

Très satisfaits de leur QVT. Ressentent peu de fatigue informationnelle au travail malgré l'usage d'outils numériques. Ils se sentent écoutés et valorisés par leur hiérarchie. Exercent rarement des fonctions de management. Plus jeunes que la moyenne.

### Les vigilants (37%)

Actifs attentistes. Ce groupe présente une QVT satisfaisante. Ils sont peu soumis à la fatigue informationnelle au travail et sont bien entourés par leurs collègues et leur hiérarchie. Ils restent toutefois méfiants à l'égard de l'avenir et estiment que leur travail et leurs missions se dégradent.

### Les invisibles (25%)

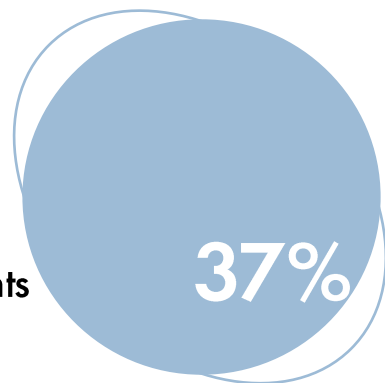
Très mauvaise QVT. Ils sont peu soumis à la fatigue informationnelle et pour cause, il s'agit du groupe qui utilise le moins d'outils numériques. Les « invisibles » ne se sentent pas valorisés, pas écoutés dans leur travail. Ils ont de mauvaises relations avec leur hiérarchie.



## 5 profils d'actifs



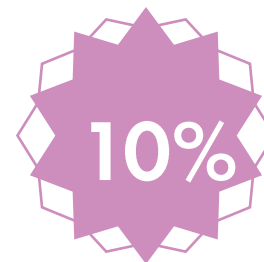
Les sereins



Les vigilants

37%

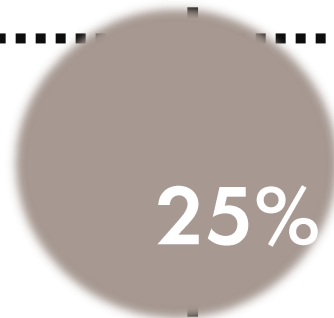
Engagement  
dans leur travail



Les connectés  
solidaires

10%

Fatigue  
informationnelle  
au travail



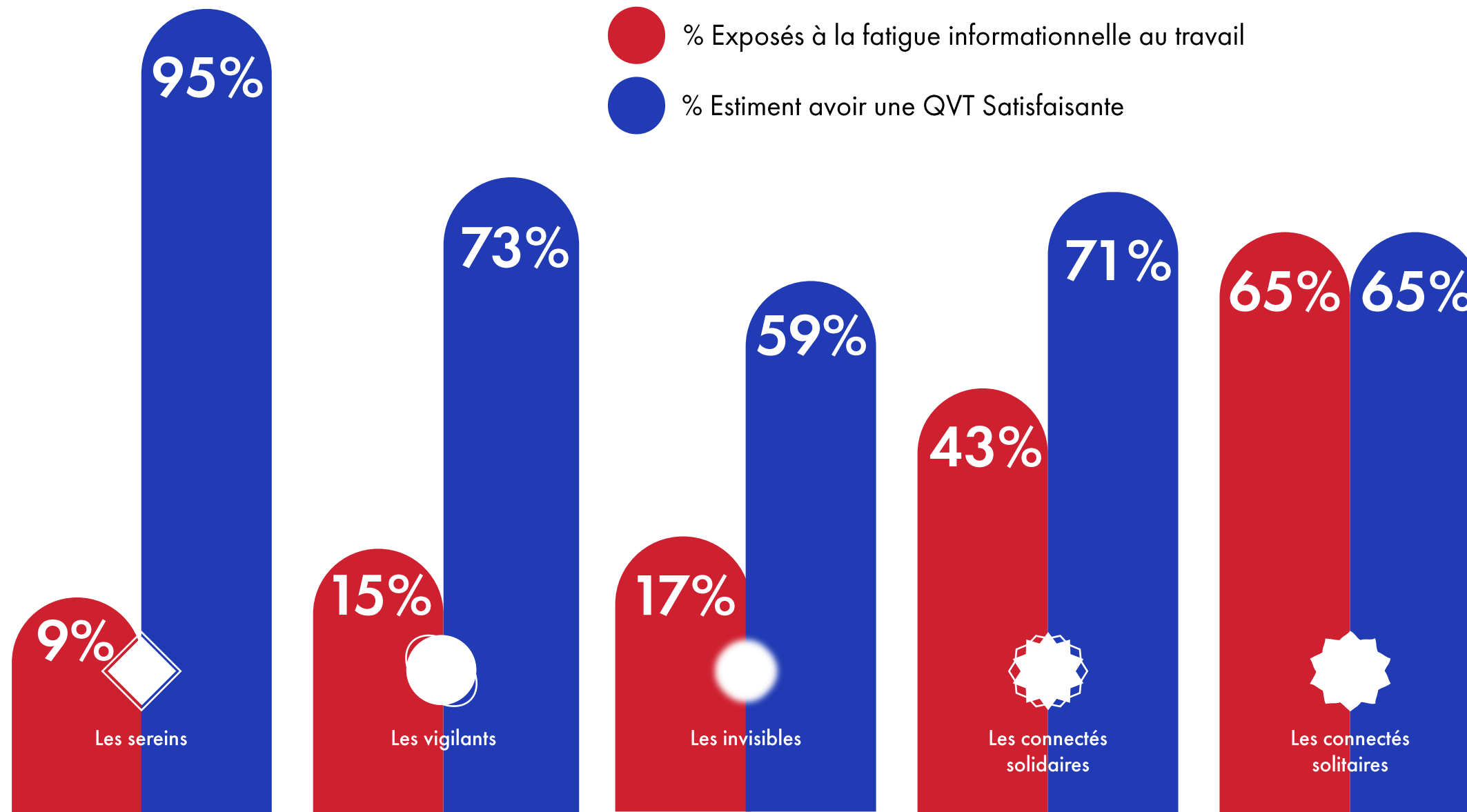
25% Les invisibles

Les connectés  
solitaires

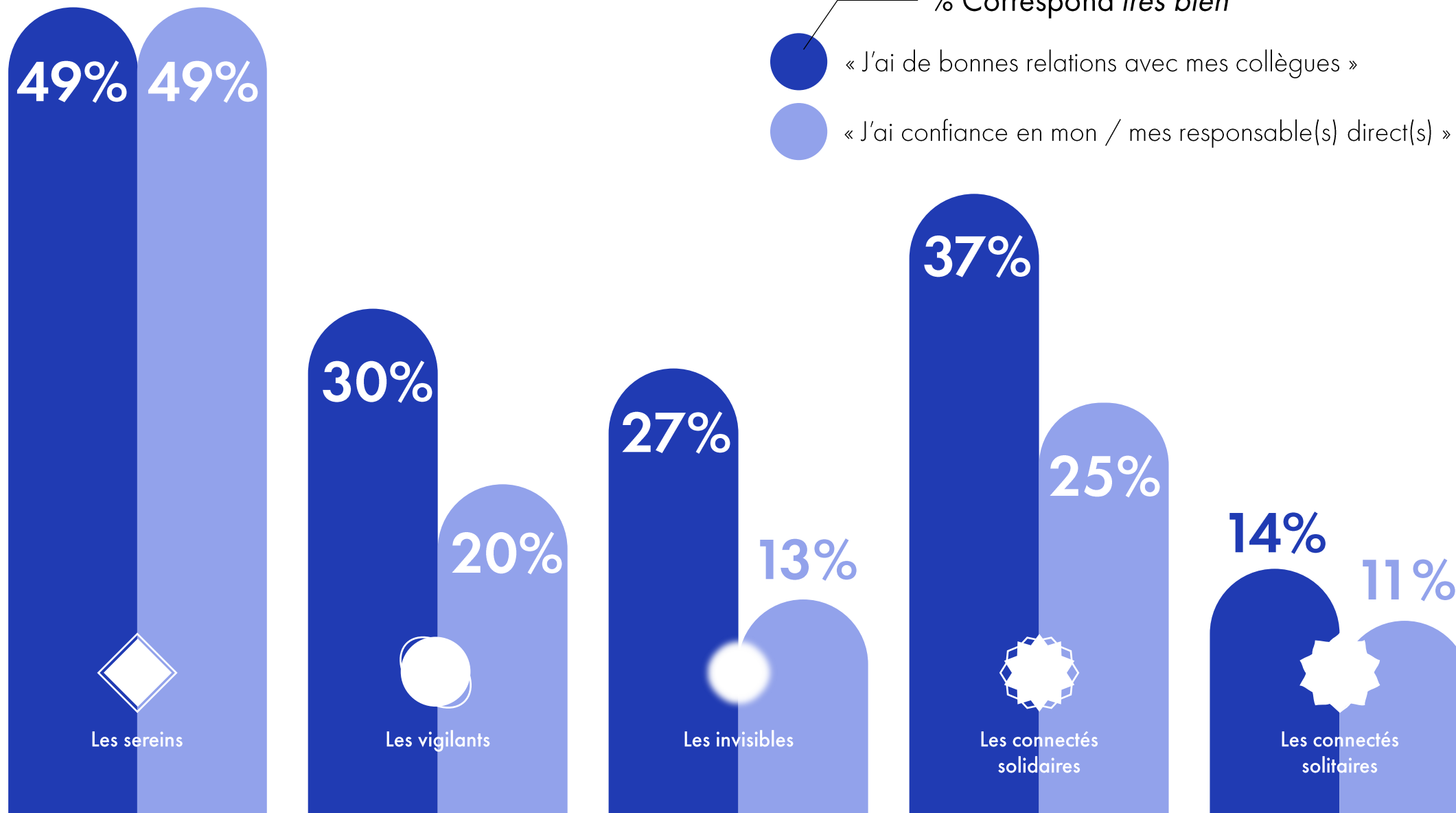


16%

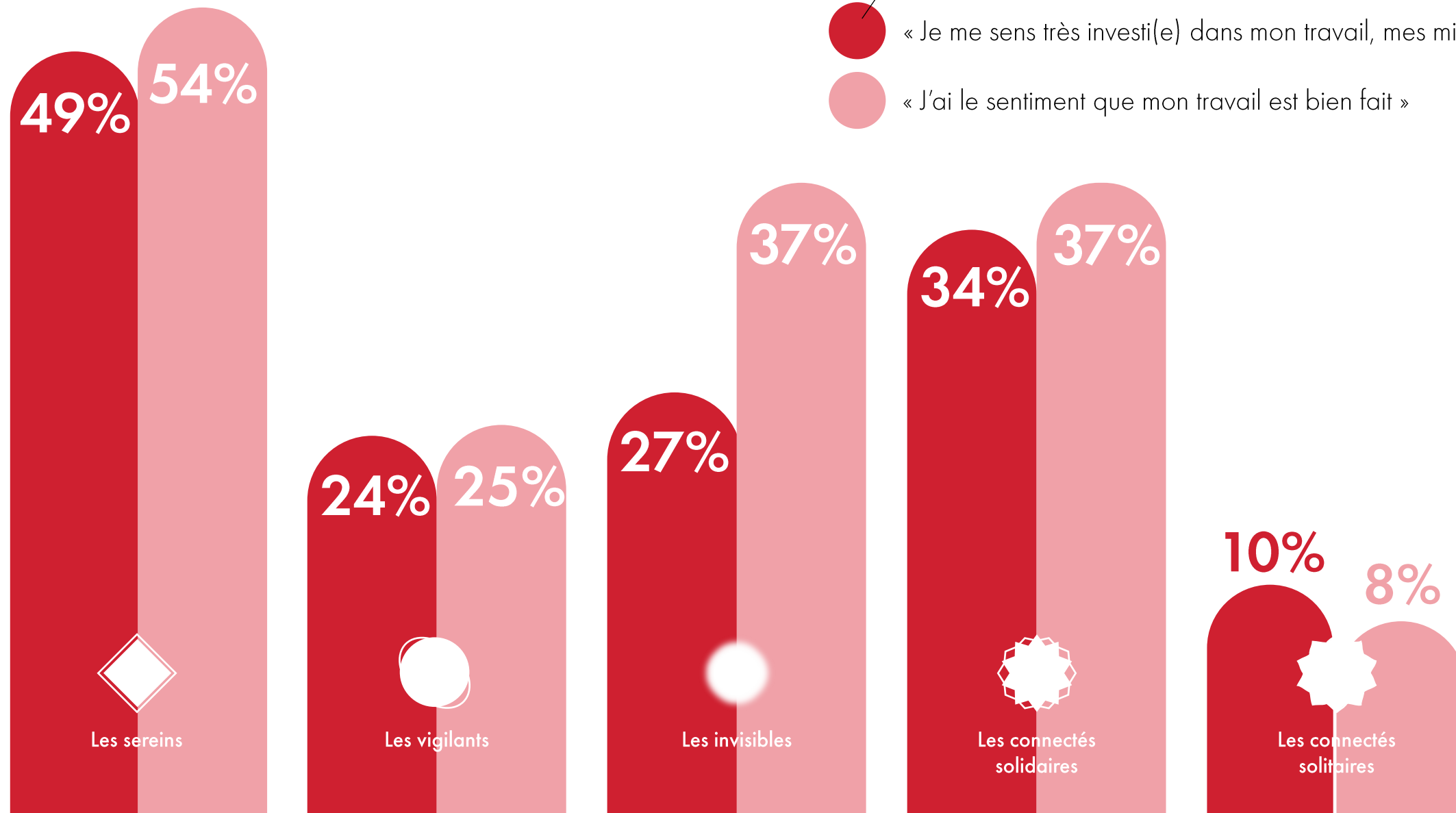
## 5 profils de rapport à son travail



## 5 profils de relations sociales

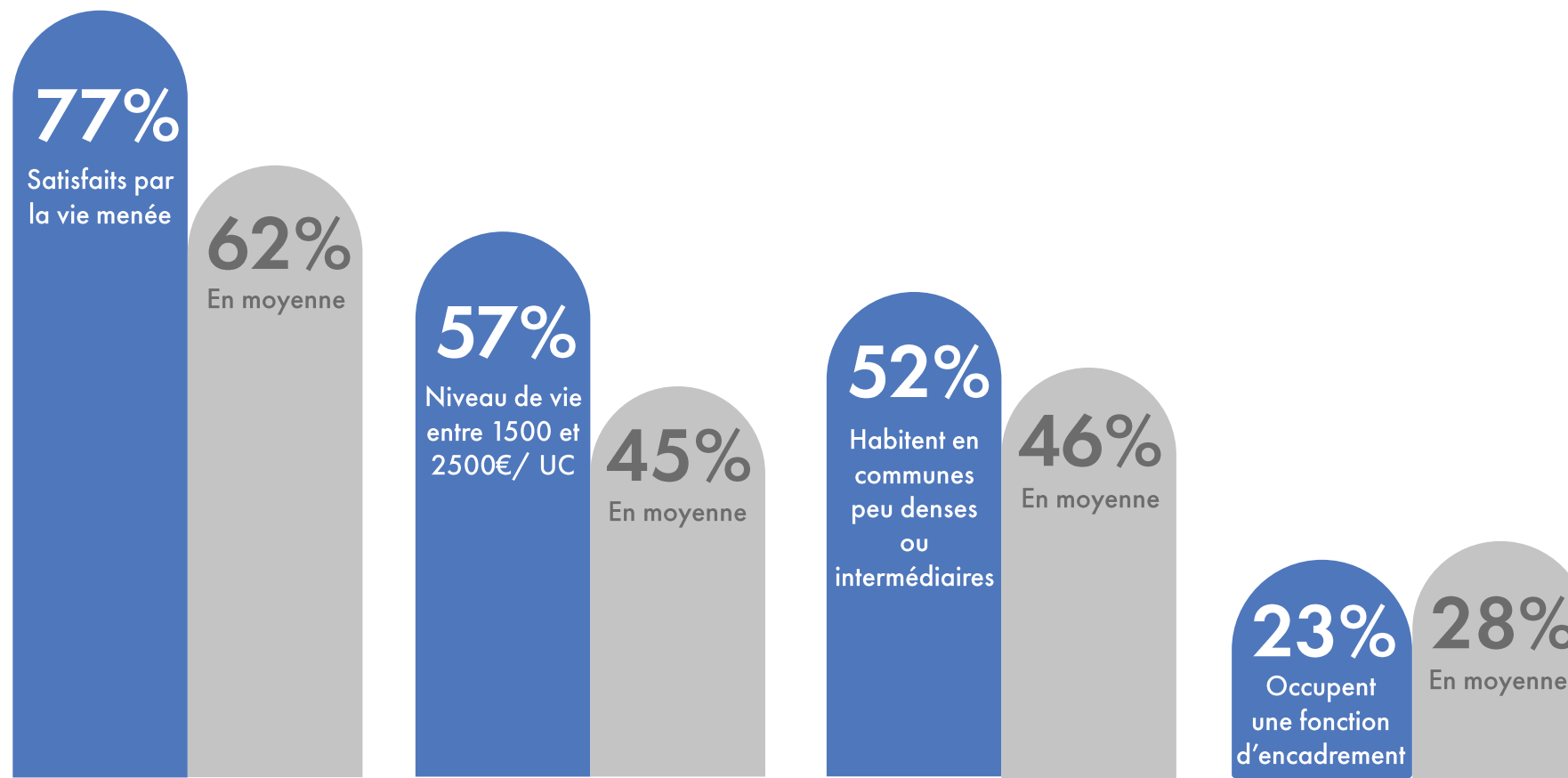
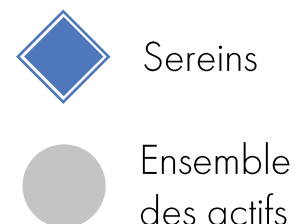


## 5 profils d'engagement en entreprise



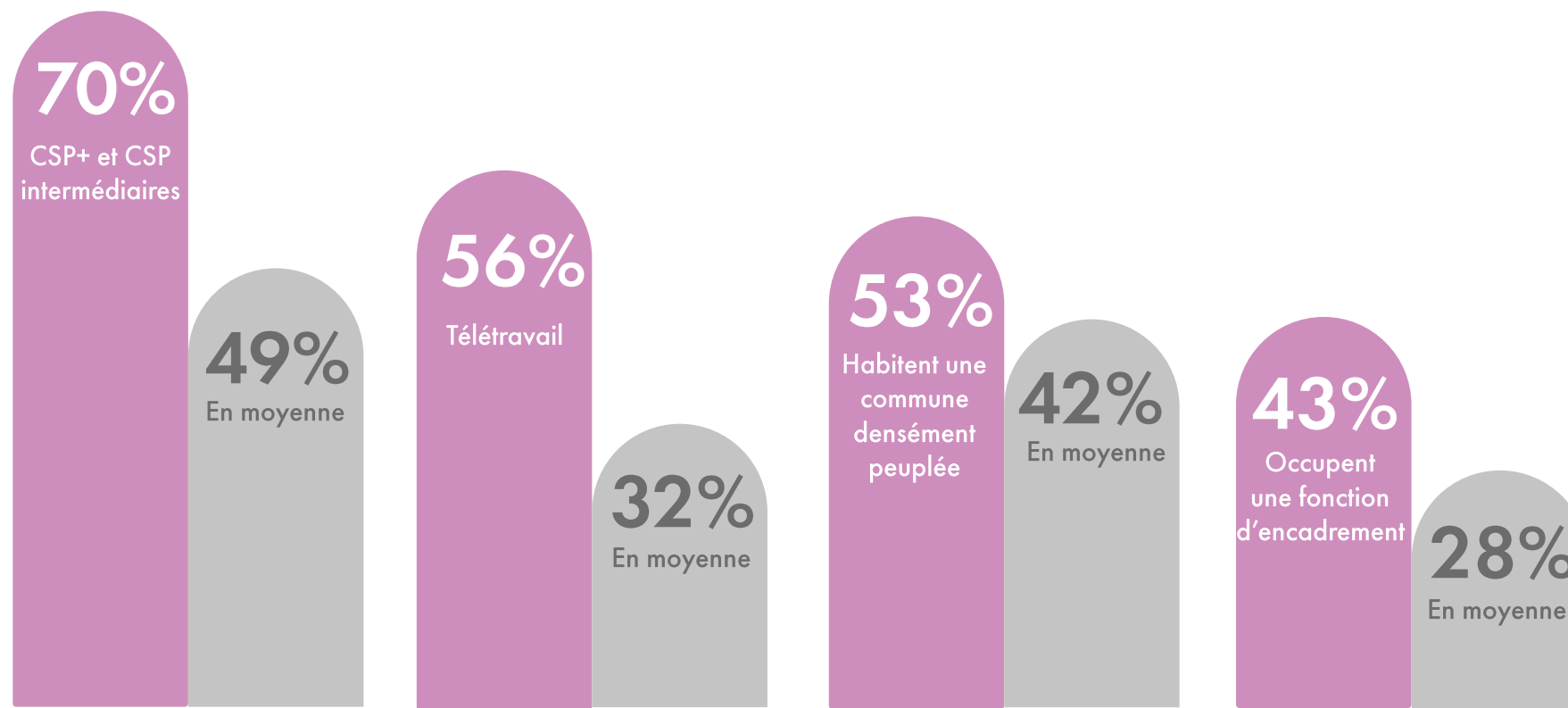
## Profils des *sereins* (12%)

Représentant 12% des actifs, les *sereins* sont très satisfaits de leur QVT et ressentent peu de fatigue informationnelle malgré l'usage d'outils numériques. Ils se sentent écoutés et valorisés par leur hiérarchie, ce qui contribue à leur bien-être au travail. Actifs diplômés, aux revenus confortables, ils exercent rarement des fonctions de management et parviennent à maintenir un équilibre positif dans leur vie professionnelle.



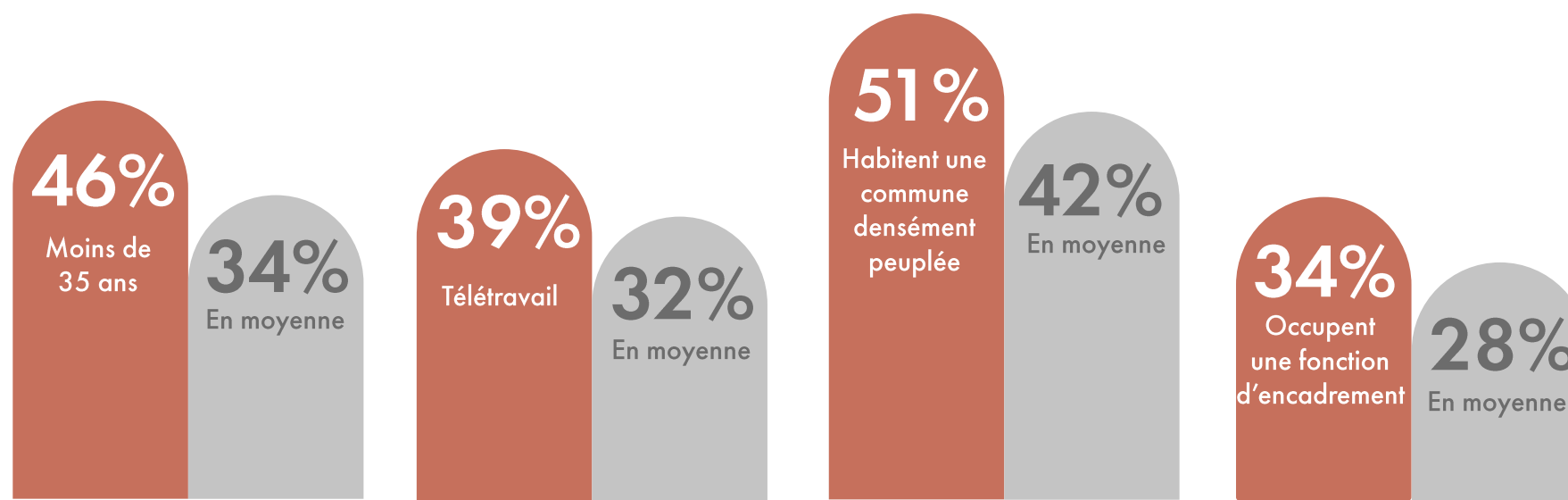
## Profils des *connectés solidaires* (10%)

Représentant 10% des actifs en entreprise, ce groupe se compose principalement d'urbains très diplômés, souvent cadres supérieurs et managers, avec des revenus élevés. Ces professionnels connectés utilisent intensivement les outils numériques au quotidien, ce qui les expose à un épuisement lié à la surcharge informationnelle. Pourtant, malgré cette pression, leur qualité de vie au travail reste globalement satisfaisante. Cette capacité de résilience est à mettre en lien avec les bonnes relations qu'ils entretiennent avec leurs collègues et leur hiérarchie. Le soutien social joue ici un rôle clé : se sentir soutenu et valorisé peut agir comme un véritable bouclier face à la fatigue informationnelle et, plus largement, face à ce qui pourrait ne pas aller en entreprise.



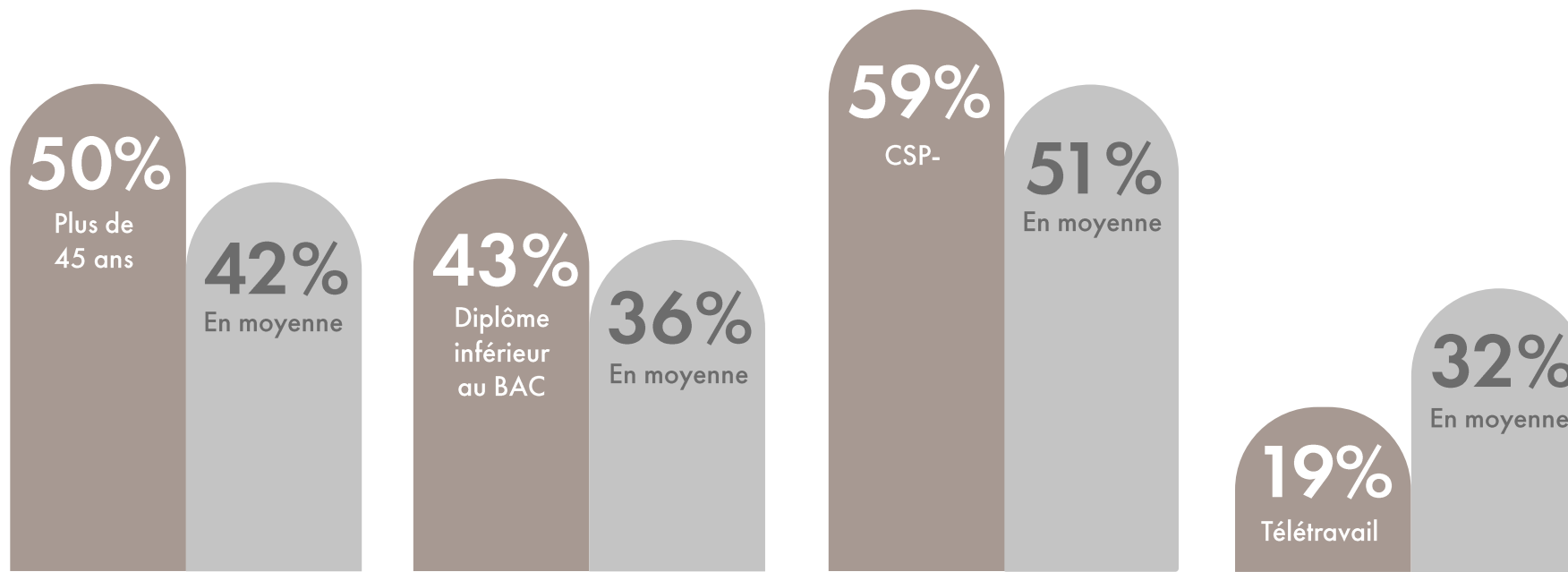
## Profils des *connectés solitaires* (16%)

Composant 16% de la population active, ce groupe ressemble fortement aux *connectés solidaires* dans une version plus jeune, comme s'il s'agissait de la nouvelle génération d'actifs connectés. Tout comme leurs aînés, les *connectés solitaires* se démarquent par un fort recours aux outils numériques et présentent un haut niveau de fatigue informationnelle au travail. En revanche, ils apparaissent *solitaires*, car confrontés à cette nouvelle forme de pénibilité, ils ne se sentent pas soutenus et peu entourés par leur hiérarchie. En conséquence, et bien qu'ils soient en début de carrière, ils présentent déjà des formes d'essoufflement dans leur motivation et leur rapport au monde du travail s'en trouve affecté. Cette insatisfaction concernant leurs conditions de travail génère en eux un pessimisme marqué quant à leur avenir professionnel.



## Profils des *invisibles* (25%)

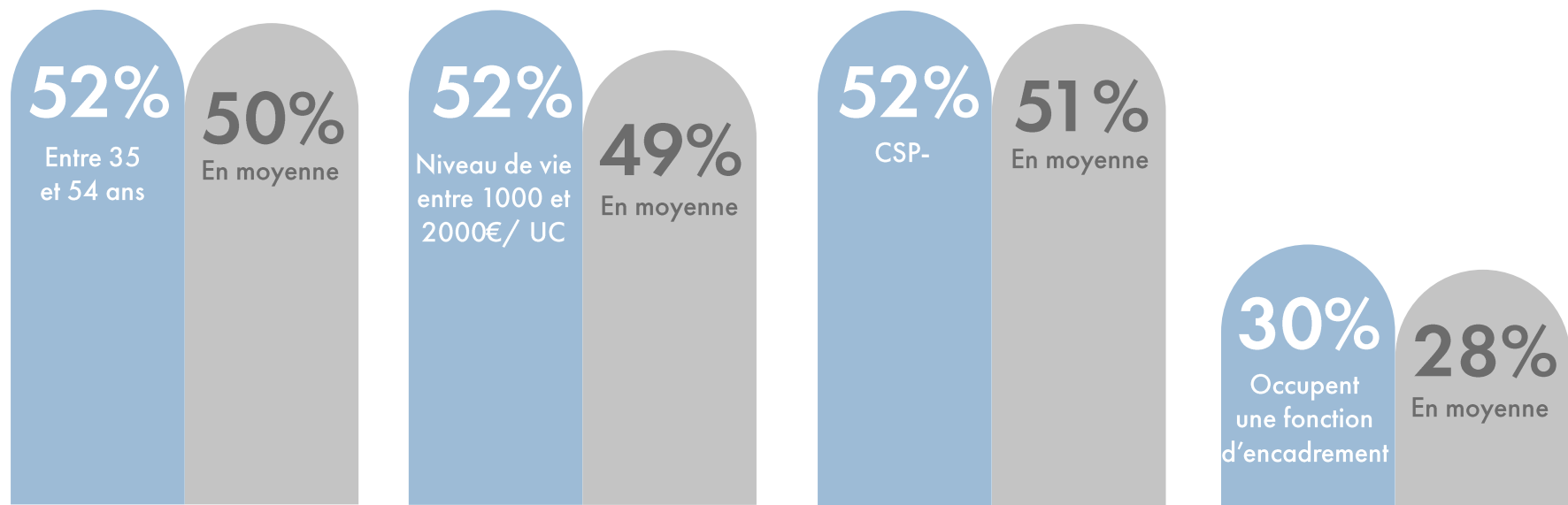
Les *invisibles*, représentant 25% des actifs, souffrent d'une très mauvaise QVT. Ils sont peu soumis à la fatigue informationnelle et pour cause, ce sont les actifs qui utilisent le moins d'outils numériques. Leur organisation de travail reste « traditionnelle » avec peu de télétravail et de responsabilité d'encadrement. Leur qualité de vie dégradée résulte principalement d'un manque de considérations ressenti. Ils ne se sentent ni valorisés ni écoutés dans leur travail. De plus, ils ont peu confiance en leur hiérarchie, ce qui renforce leur sentiment d'isolement et de frustration au travail.

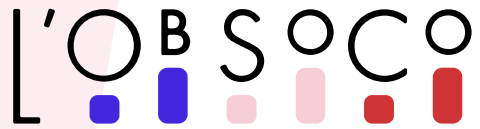




## Profils des *vigilants* (37%)

Ce groupe, le plus large avec 37% des actifs, présente une QVT satisfaisante et est peu soumis à la fatigue informationnelle. Bien entourés par leurs collègues et leur hiérarchie, les *vigilants* restent toutefois méfiants quant à l'avenir. Ils estiment que leur travail et leurs missions se dégradent, ce qui pourrait affecter leur confiance et leur engagement à long terme. Un groupe donc qui demande une attention accrue au risque de basculer soit chez les *connectés solitaires*, si leurs usages des TIC venait à s'intensifier, soit du côté des *invisibles*, si leurs hiérarchies ne prenaient pas la mesure de leurs angoisses à l'égard de leur avenir professionnel.





L'Observatoire  
Société &  
Consommation



# La fatigue informationnelle au travail

---

La profusion d'outils professionnels

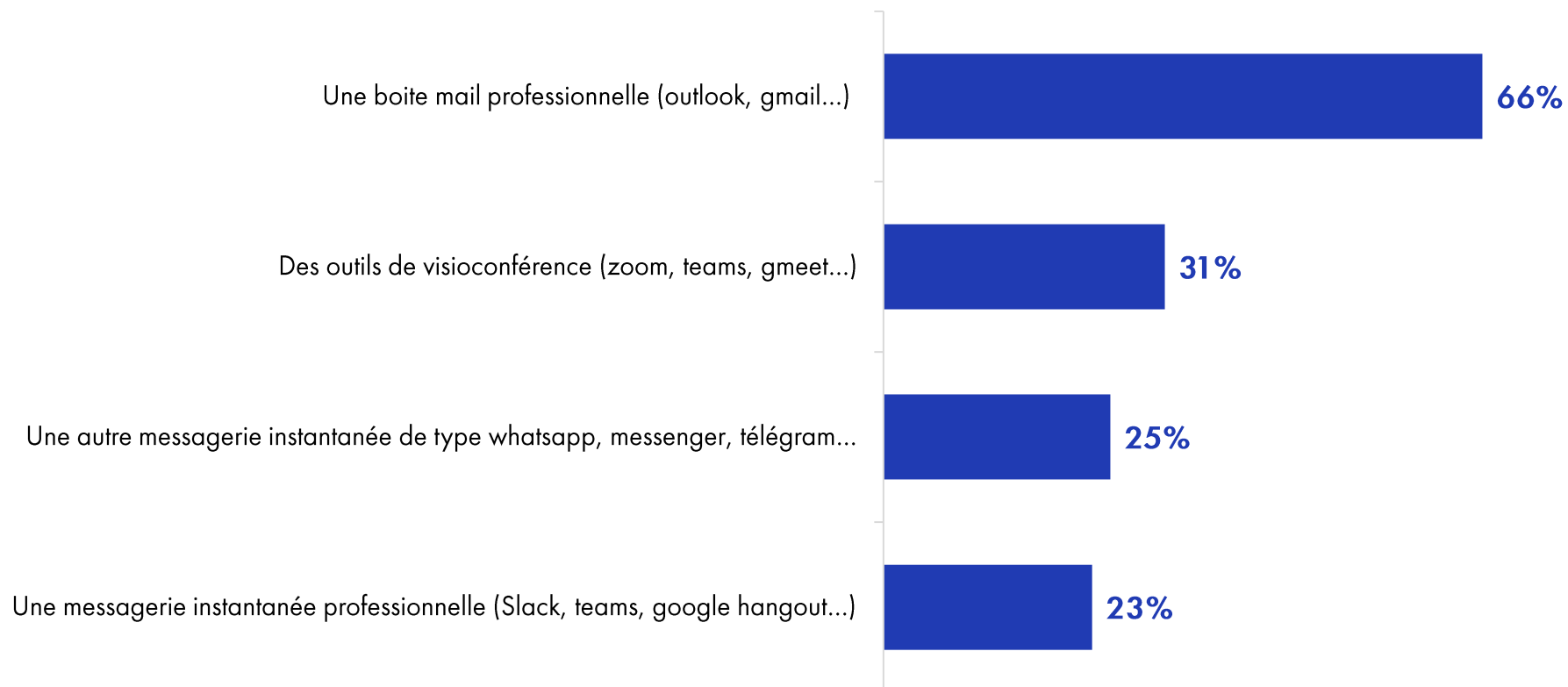
[Retour au sommaire](#)

# Les outils utilisés au quotidien dans le cadre du travail

Dans le cadre de votre travail parmi les outils suivants lesquels avez-vous l'habitude d'utiliser ?

Base : actifs en emploi, n=2405

% Utilise cet outil au travail

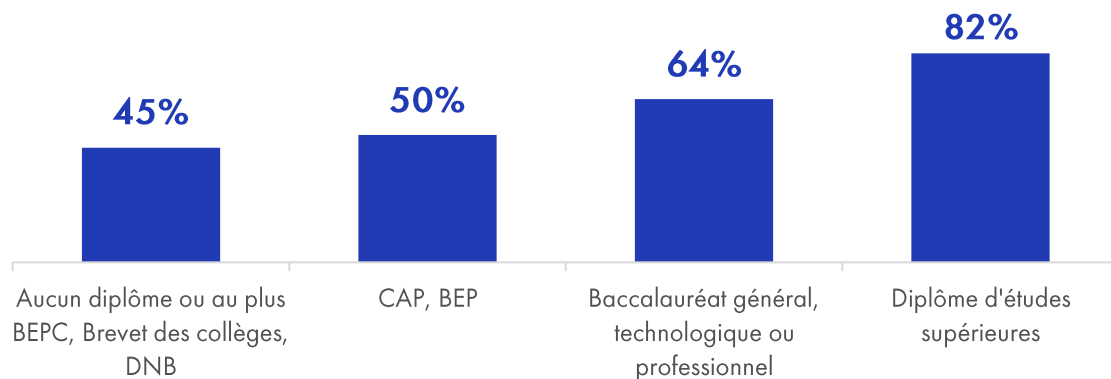


# L'utilisation de la boîte mail professionnelle

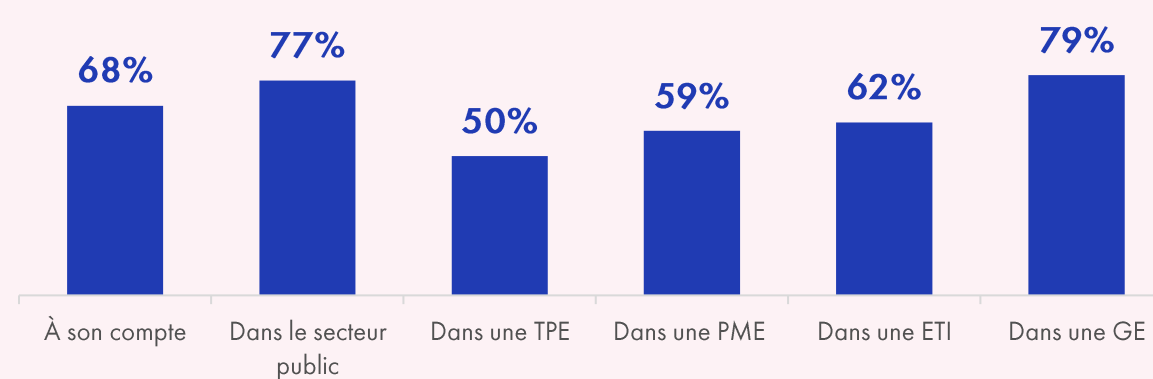
Dans le cadre de votre travail parmi les outils suivants lesquels avez-vous l'habitude d'utiliser ?

Base : actifs en emploi, n=2405

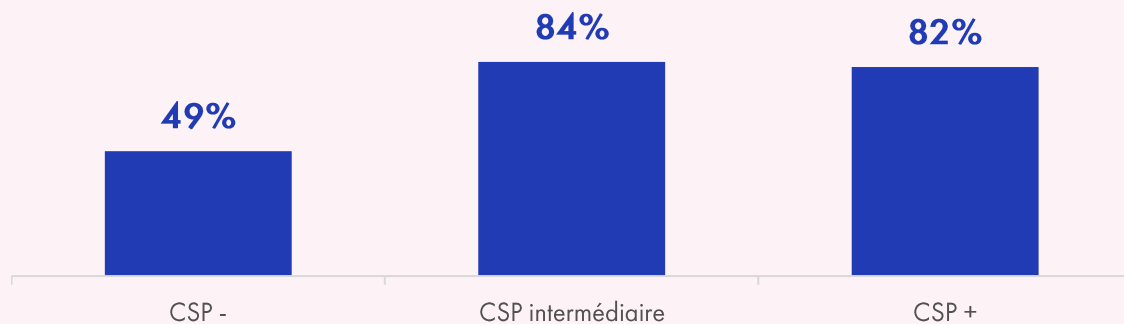
% Utilisent une boîte mail pro selon le niveau de diplôme



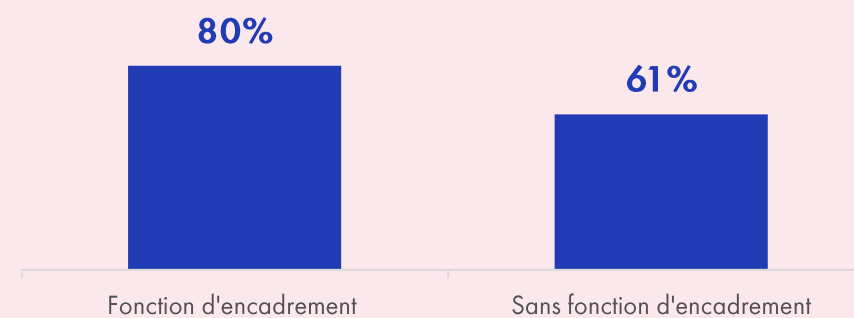
% Utilisent une boîte mail pro selon le type d'entreprise



% Utilisent une boîte mail pro selon la CSP



% Utilisent une boîte mail pro selon le statut professionnel

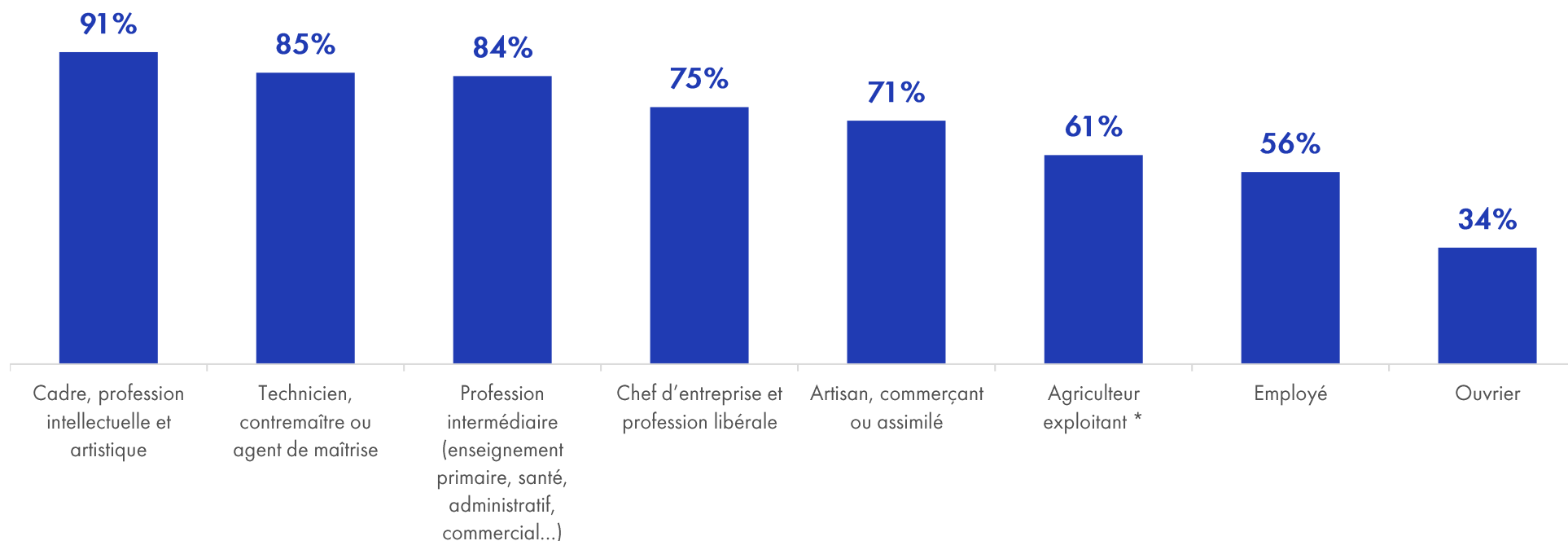


# L'utilisation de la boîte mail professionnelle

Dans le cadre de votre travail parmi les outils suivants lesquels avez-vous l'habitude d'utiliser ?

Base : actifs en emploi, n=2405

% Utilisent une boîte mail pro selon le type de profession

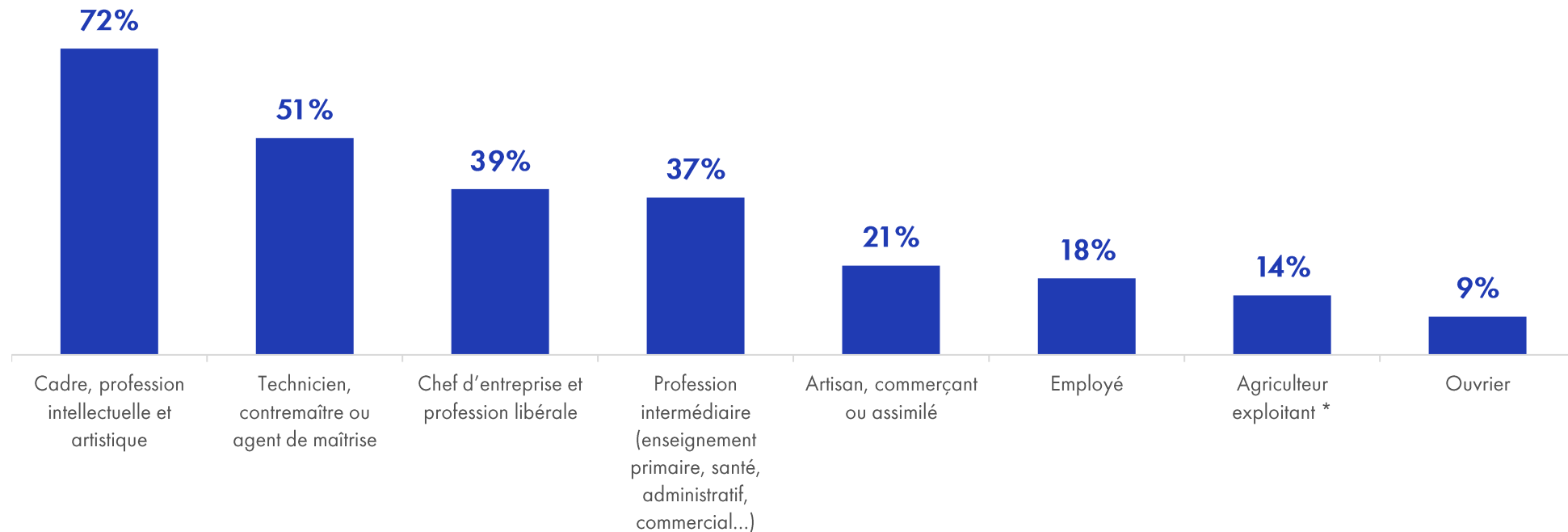


# L'utilisation d'outils de visio-conférence réservée aux cadres intermédiaires et supérieurs

Dans le cadre de votre travail parmi les outils suivants lesquels avez-vous l'habitude d'utiliser ?

Base : actifs en emploi, n=2405

% Utilisent un outil de visio-conférence selon le type de profession



# Les outils utilisés au quotidien dans le cadre du travail

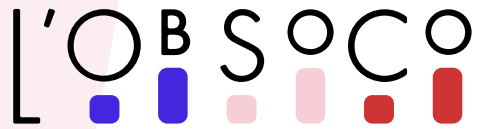
Dans le cadre de votre travail parmi les outils suivants lesquels avez-vous l'habitude d'utiliser ?

Base : actifs en emploi, n=2405



À retenir

**60%**  
utilisent un  
appareil personnel  
(ordinateur ou téléphone)  
dans le cadre  
professionnel



L'Observatoire  
Société &  
Consommation



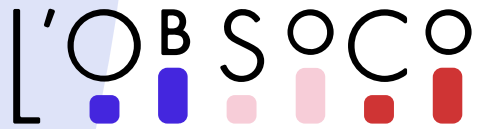
# La fatigue informationnelle au travail

---

Des pratiques professionnelles à l'origine  
d'une abondance d'information

[Retour au sommaire](#)





L'Observatoire  
Société &  
Consommation



# La fatigue informationnelle au travail

---

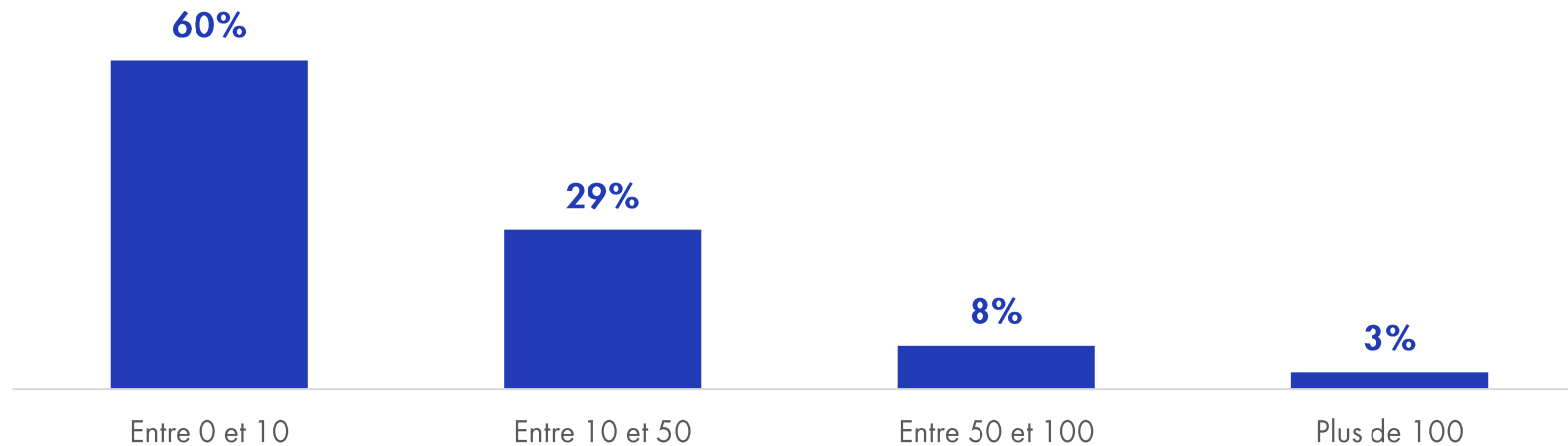
## Mails et notifications

[Retour au sommaire](#)

## Le nombre d'e-mails reçus

En général sur une journée de travail type combien d'e-mails recevez-vous approximativement dans votre boîte mail professionnelle ?

Base : actifs en emploi, n=2405



À retenir

Les actifs reçoivent  
**22 mails/jour**  
en moyenne

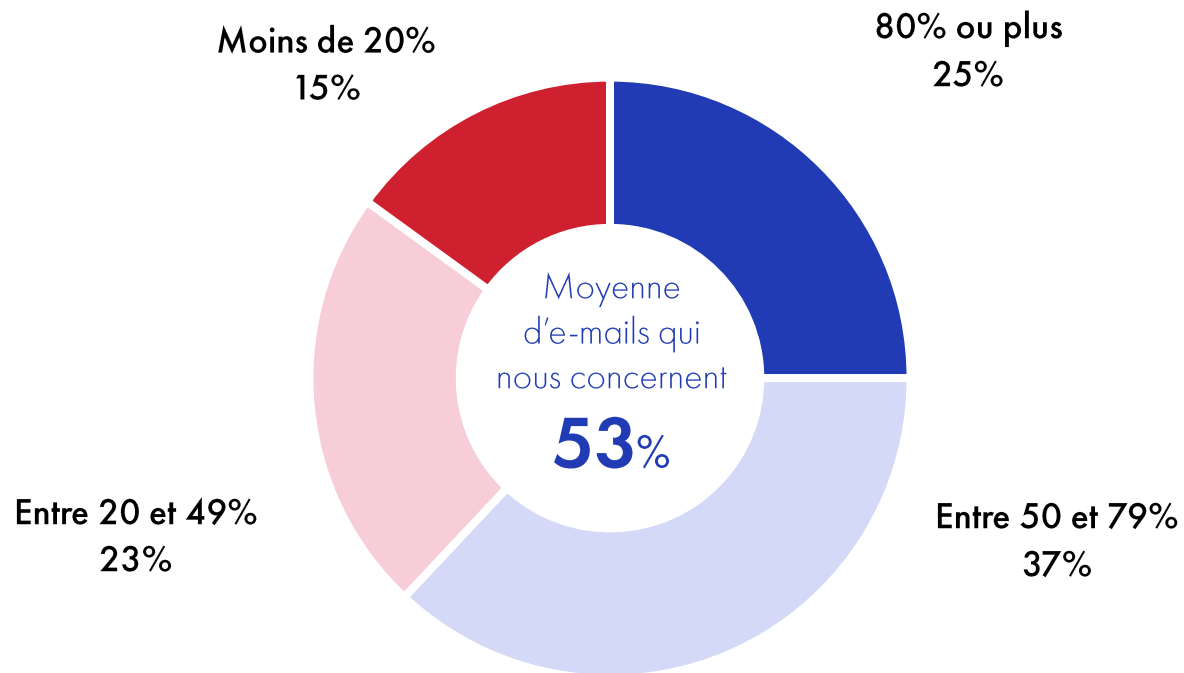
↳ **32** mails/jour  
pour ceux qui  
possèdent une boîte  
mail professionnelle

# En moyenne, 1 e-mail sur 2 ne concerne pas directement son destinataire

Et selon vous sur une échelle de 0 à 100% combien d'entre eux vous concernent directement ?

Base : actifs en emploi utilisant une boîte mail pro, n=1621

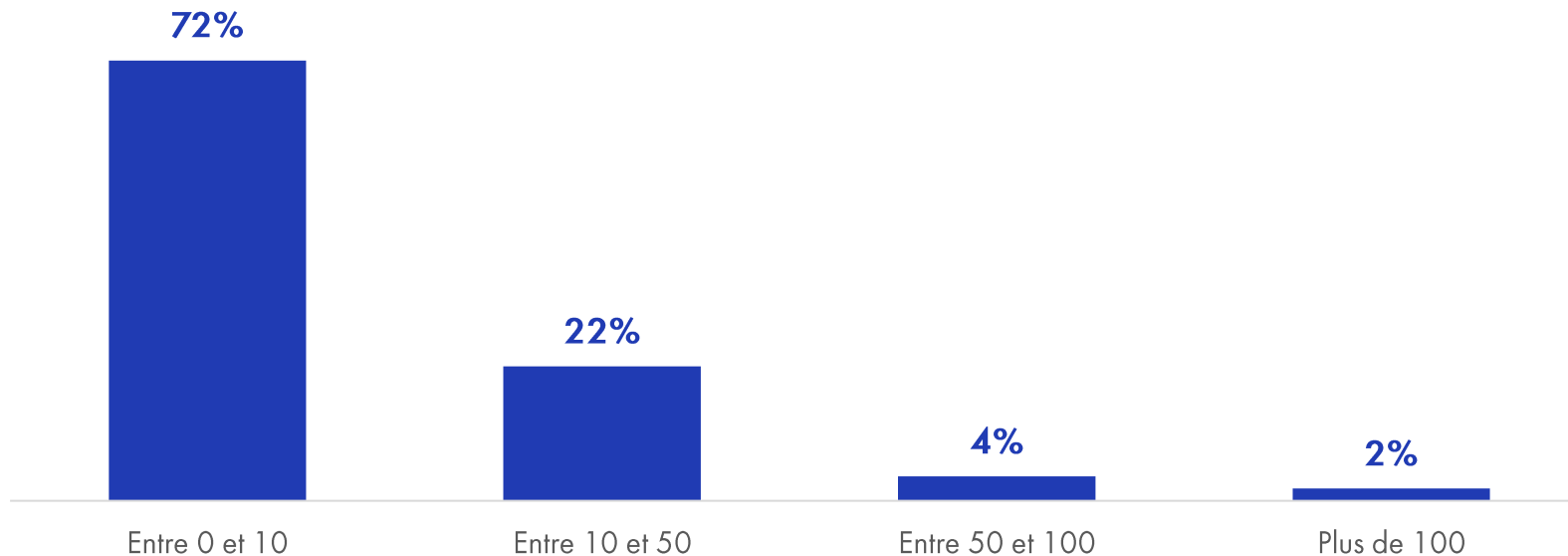
(0 : Aucun des mails que je reçois ne me concerne directement  
100% : Tous les mails que je reçois me concernent directement)



## Le nombre d'e-mails envoyés

Et en général combien d'e-mails professionnels diriez-vous que vous envoyez approximativement sur une journée de travail type ?

Base : actifs en emploi, n=2405



À retenir

Les actifs envoient  
**14 mails/jour**  
en moyenne

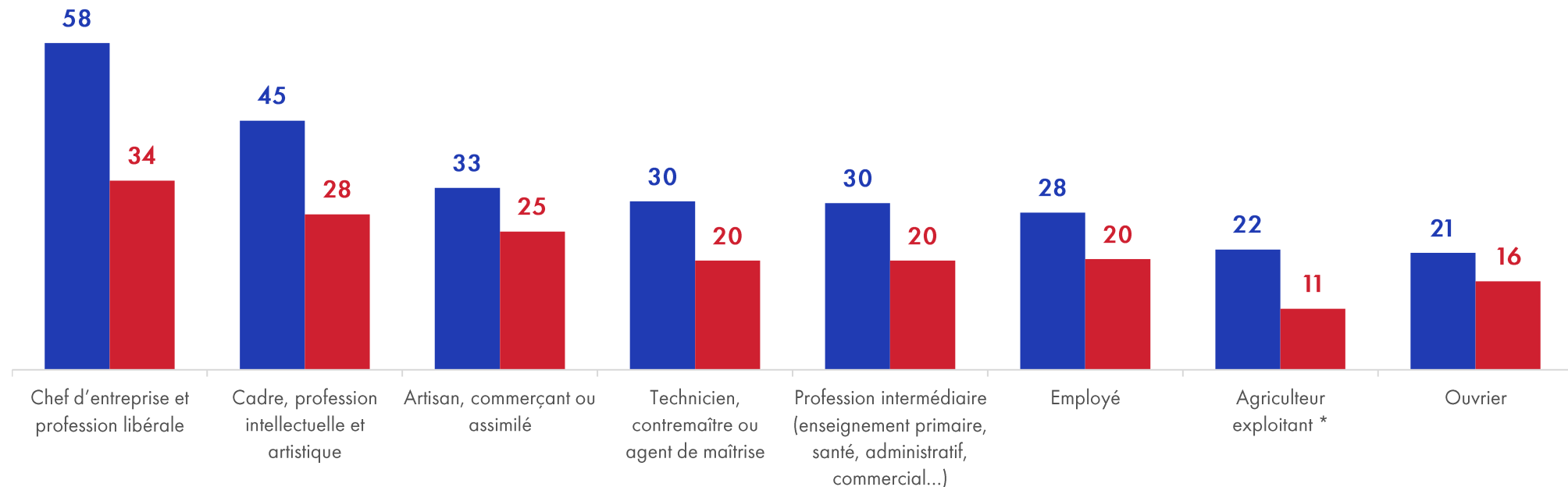
↳ **22** mails/jour  
pour ceux qui  
possèdent une boîte  
mail professionnelle

# Le volume de mails est plus important chez les cadres et les chef(fe)s d'entreprise

## Nombre moyen de mails envoyés et reçus

Base : actifs en emploi utilisant une boîte mail pro, n=1621

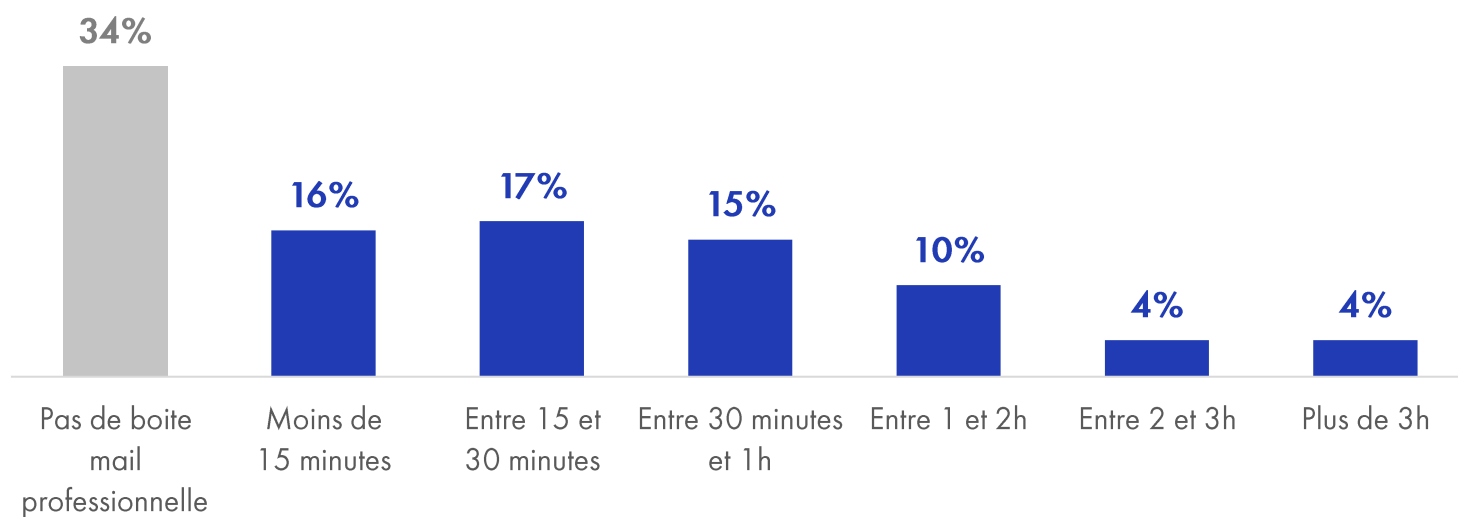
Nombre de mail **reçus** et **envoyés** selon le type de profession



## Le temps consacré à traiter ses e-mails

Combien de temps par jour diriez-vous que vous consacrez à traiter vos e-mails (lire, répondre, transférer, supprimer les mails inutiles...) ?

Base : actifs en emploi, n=2405



À retenir

Les actifs passent en moyenne **36 minutes/jour** à traiter leurs e-mails

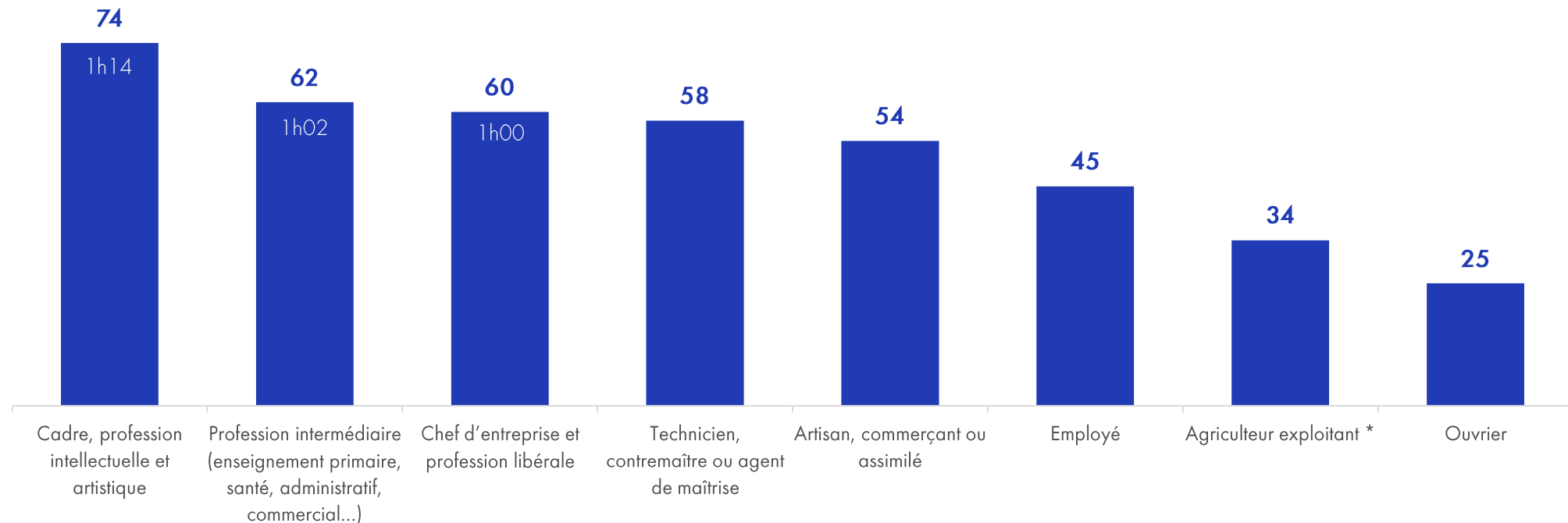
↳ **55** min/jour pour ceux qui possèdent une boîte mail professionnelle

# Le temps consacré à traiter ses mails varie beaucoup selon la profession

Combien de temps par jour diriez-vous que vous consacrez à traiter vos e-mails (lire, répondre, transférer, supprimer les mails inutiles...) ?

Base : actifs en emploi utilisant une boîte mail pro, n=1621

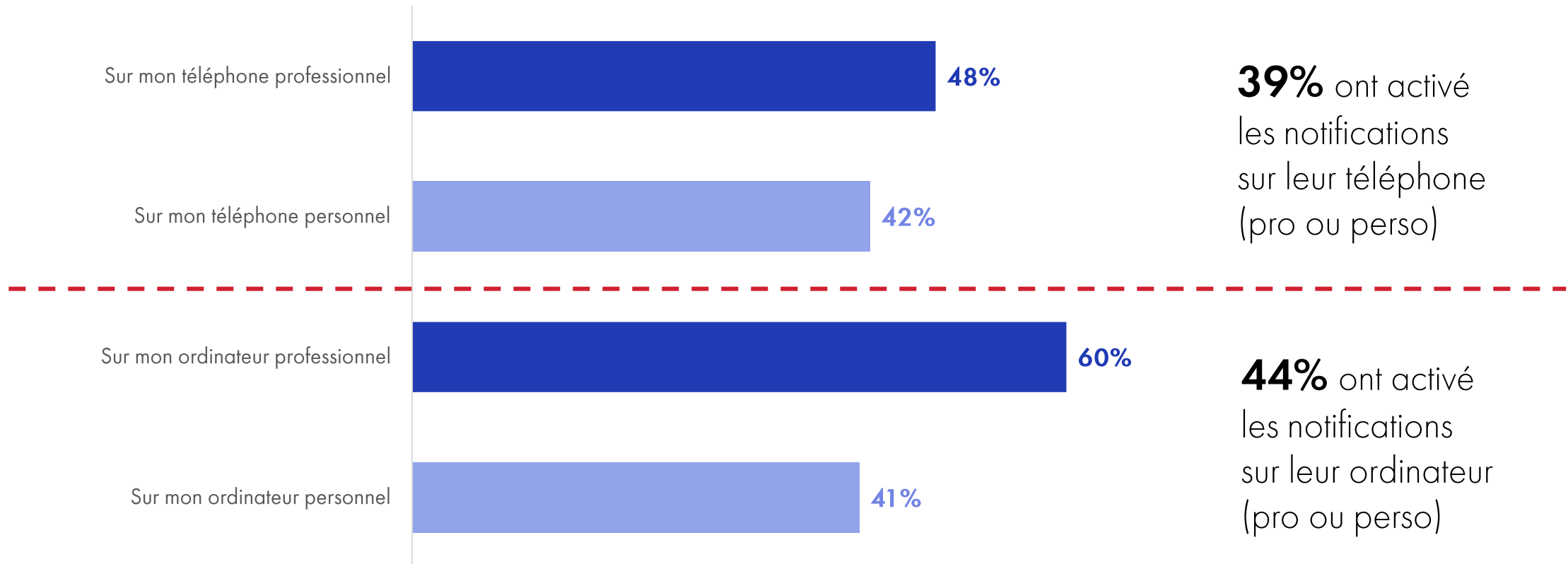
Nombre de minutes/jour consacré à traiter ses e-mails  
selon le type de profession



## La présence importante des notifications

Et avez-vous installé les notifications pour vos emails professionnels et messages instantanés ?

Base : actifs en emploi utilisant une boîte mail pro ou un service de messagerie instantanée dans un cadre professionnel, n=1781



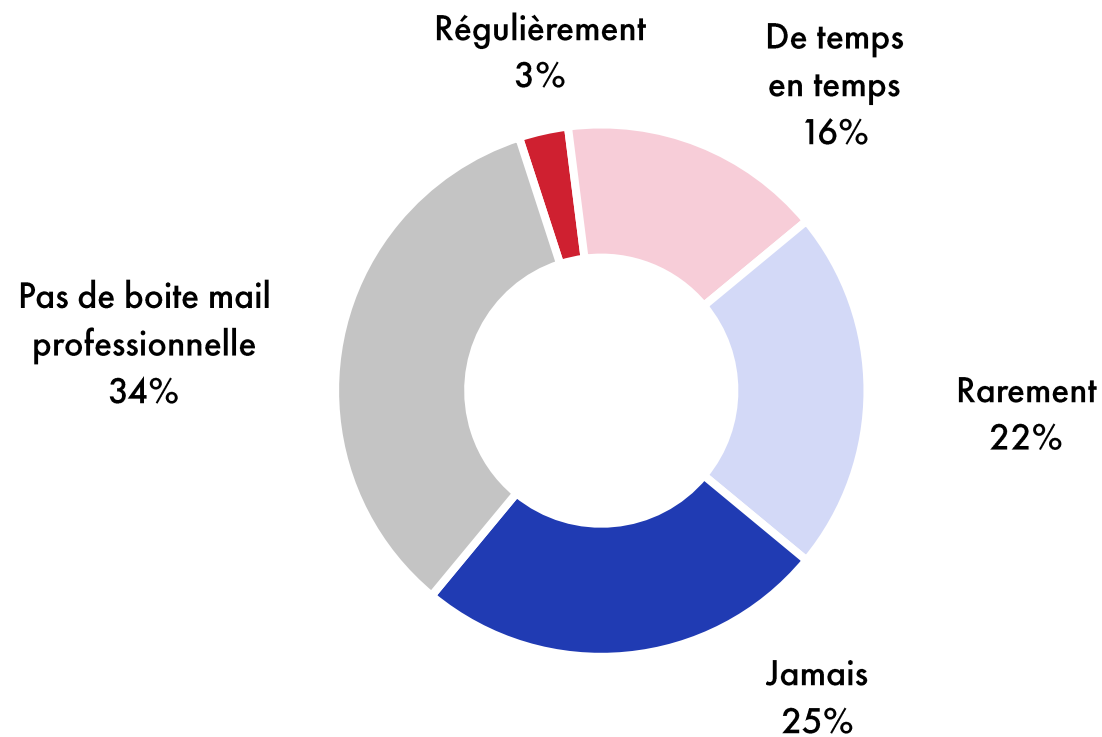


# Près d'1 actif sur 5 est affecté dans son travail par la trop grande présence d'e-mail

Vous arrive-t-il de...

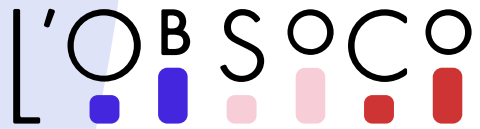
Base : actifs en emploi, n=2405

« Manquer un message important parce qu'il se trouvait au milieu de beaucoup d'autres »



**19%**  
Ont déjà manqué un message important à cause d'un trop grand nombre d'e-mails

↳ **29%**  
pour ceux qui possèdent une boîte mail professionnelle



L'Observatoire  
Société &  
Consommation



# La fatigue informationnelle au travail

---

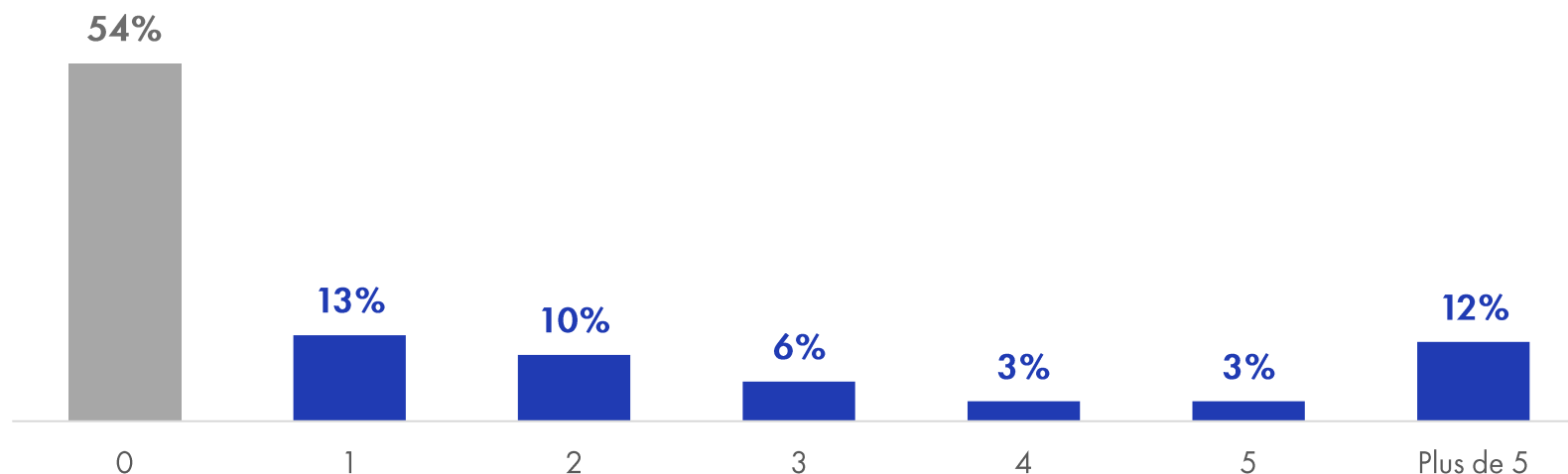
Réunions

[Retour au sommaire](#)

## Le temps passé en réunion

Sur les deux dernières semaines, combien de fois avez-vous participé et/ou assisté à une réunion avec des personnes de votre entreprise ou externes à l'entreprise ?

Base : actifs en emploi, n=2405



En moyenne, les actifs concernés participent à **2,8 réunions**/semaine (physiquement ou à distance)

À retenir

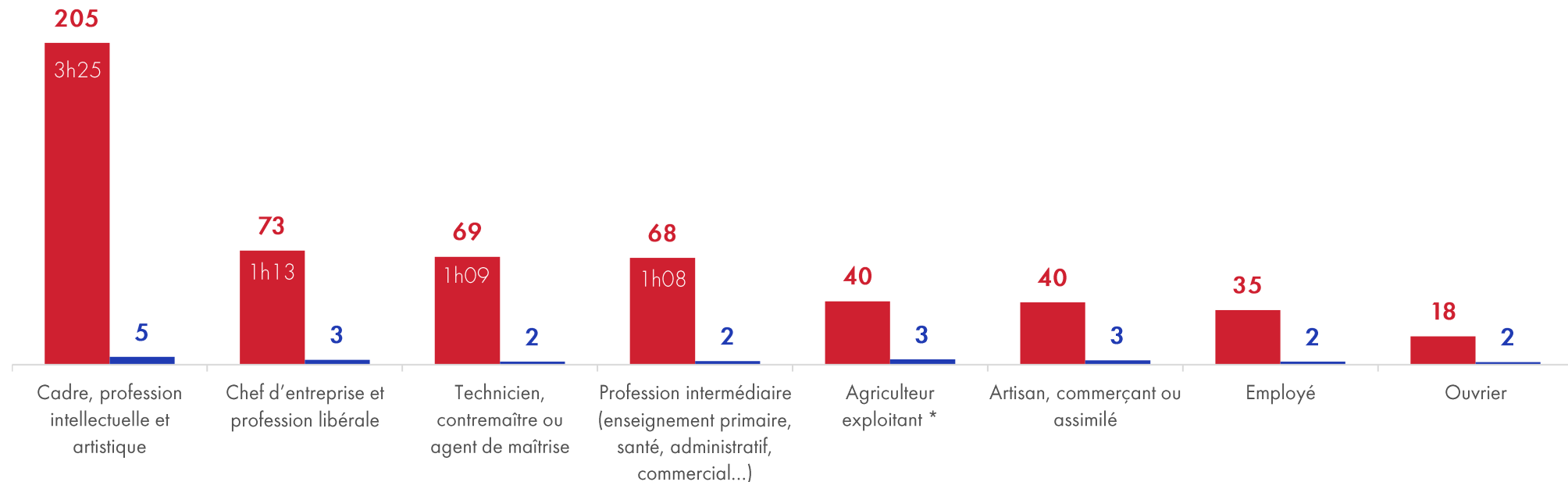
**46%** des actifs ont participé à au moins une réunion (physique ou virtuelle) au cours des deux dernières semaines. Pour un total de **66 minutes** de réunions/semaine en moyenne

## Le temps consacré aux réunions varie beaucoup selon la profession

Sur les deux dernières semaines, combien de fois avez-vous participé et/ou assisté à une réunion avec des personnes de votre entreprise ou externes à l'entreprise ?

Base : actifs en emploi avec au moins une réunion au cours des deux dernières semaines, n=1134

Temps consacré (en minute) / Nombre de réunions aux réunions au cours des deux dernières semaines selon le type de profession



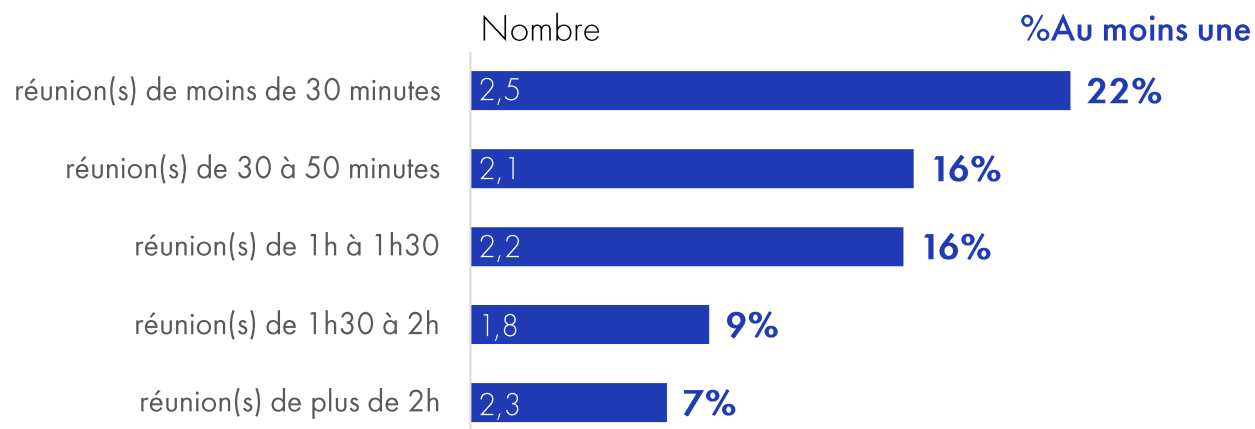
# L'accumulation de réunions, maintenant en format virtuel

Sur les deux dernières semaines, combien de fois avez-vous participé et/ou assisté à une réunion avec des personnes de votre entreprise ou externes à l'entreprise ?

Base : actifs en emploi, n=2405

## Réunions physiques

En moyenne  
**44min**/semaine  
de réunion **physique**

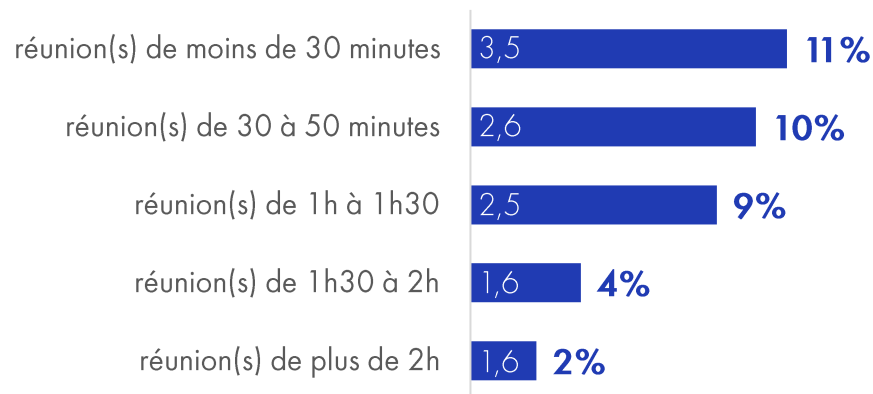


**41%**

des actifs ont participé à une réunion **en physique** au cours des deux dernières semaines

## Réunions virtuelles

En moyenne  
**22min**/semaine  
de réunion **virtuelle**



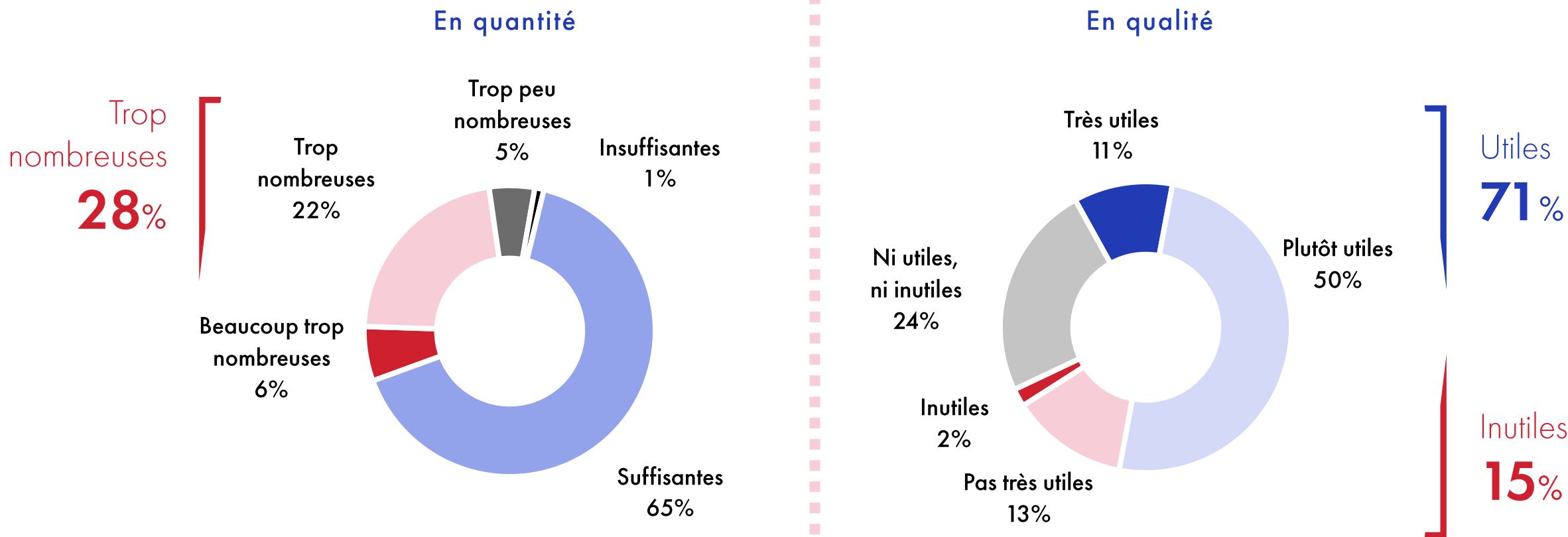
**22%**

des actifs ont participé à une réunion **à distance** (virtuelle) au cours des deux dernières semaines

# Des réunions plutôt utiles, mais légèrement trop nombreuses

Et à propos de ces réunions, de manière générale, comment les évaluez-vous...

Base : actifs en emploi ayant eu au moins une réunion au cours des deux dernières semaines, n=1134

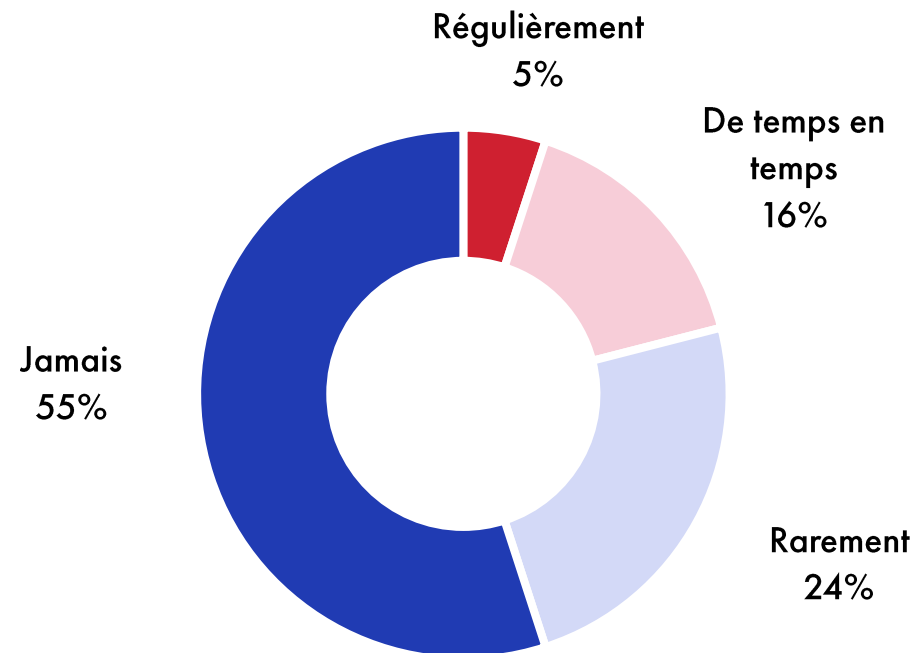


# 1 actif sur 5 est affecté dans son travail par la trop grande présence des réunions

Pour chacune des propositions suivantes pouvez-vous dire à quelle fréquence il vous arrive de ressentir ce qu'elle évoque dans le cadre de votre travail ?

Base : actifs en emploi, n=2405

« Je passe trop de temps en réunion et mon travail s'en trouve affecté »



**21%**  
Estiment passer trop de temps en réunion

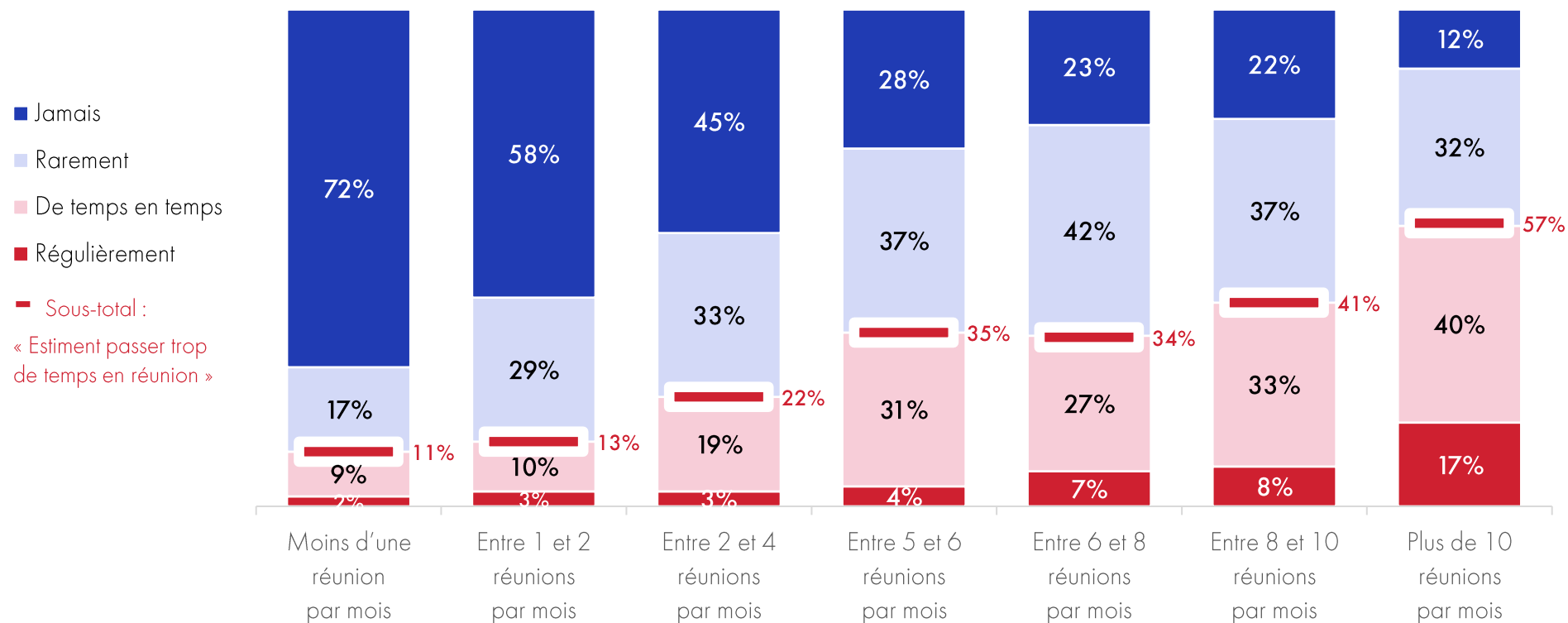
↳ **32%**  
pour ceux qui ont eu au moins une réunion au cours des deux dernières semaines

# Au-delà de 4 réunions par mois, 1/3 des actifs s'en retrouve affecté

Pour chacune des propositions suivantes pouvez-vous dire à quelle fréquence il vous arrive de ressentir ce qu'elle évoque dans le cadre de votre travail ?

Base : actifs en emploi, n=2405

« Je passe trop de temps en réunion et mon travail s'en trouve affecté »  
en fonction du nombre de réunion/mois



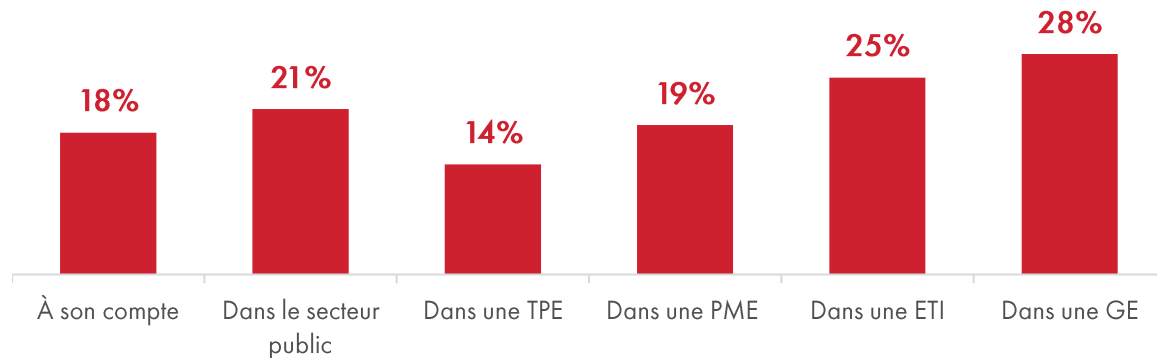


# Dans les grandes entreprises et parmi les CSP+, les réunions sont plus problématiques (car plus nombreuses)

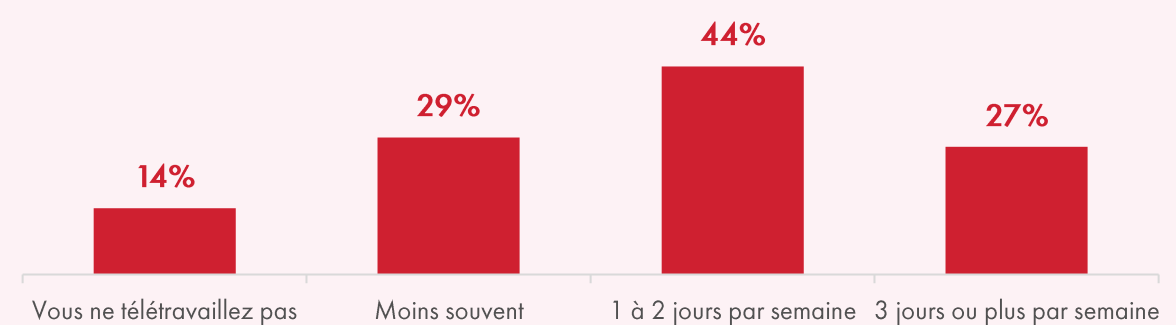
Pour chacune des propositions suivantes pouvez-vous dire à quelle fréquence il vous arrive de ressentir ce qu'elle évoque dans le cadre de votre travail ?

Base : actifs en emploi, n=2405

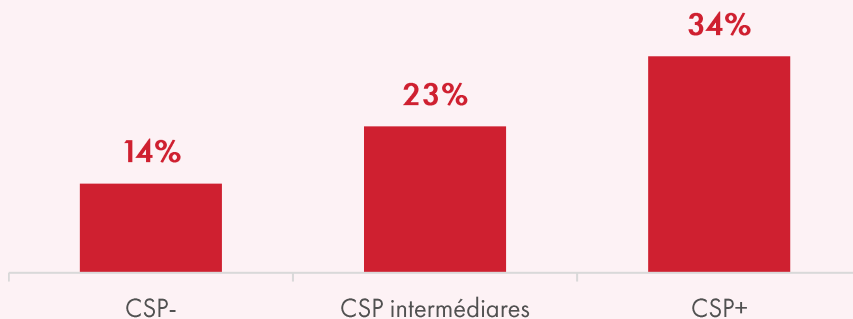
% Estiment passer trop de temps en réunion selon le type d'entreprise



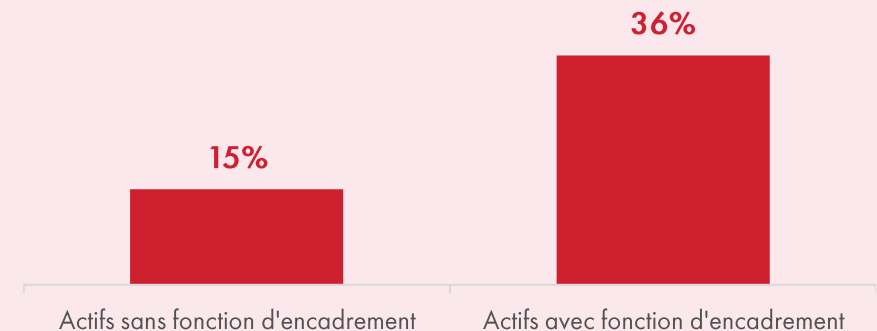
% Estiment passer trop de temps en réunion selon la fréquence de télétravail



% Estiment passer trop de temps en réunion selon la CSP



% Estiment passer trop de temps en réunion selon le type de poste



# La fatigue informationnelle au travail

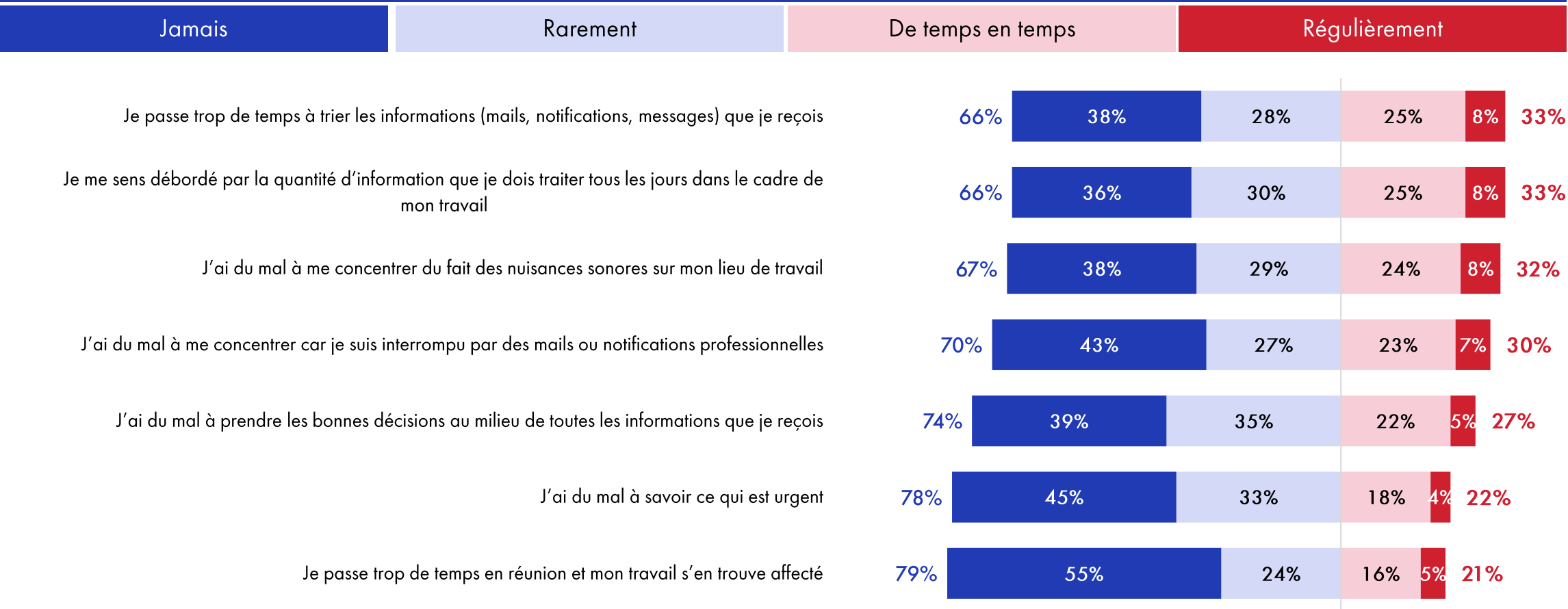
---

Attitudes vis-à-vis de l'information  
au travail

# L'émergence d'une nouvelle forme de pénibilité au travail

Pour chacune des propositions suivantes pouvez-vous dire à quelle fréquence il vous arrive de ressentir ce qu'elle évoque ?

Base : actifs en emploi, n=2405



# Le trop plein d'informations chez les plus fatigués

## Indicateur d'intensité de fatigue informationnelle au travail

Base : actifs en emploi, n=2405

Régulièrement (en foncé) – De temps en temps (en clair)

J'ai l'impression de devoir rester disponible en permanence pour pouvoir répondre aux personnes qui me sollicitent

Je me sens débordé par la quantité d'information que je dois traiter tous les jours dans le cadre de mon travail

Je passe trop de temps à trier les informations (mails, notifications, messages) que je reçois

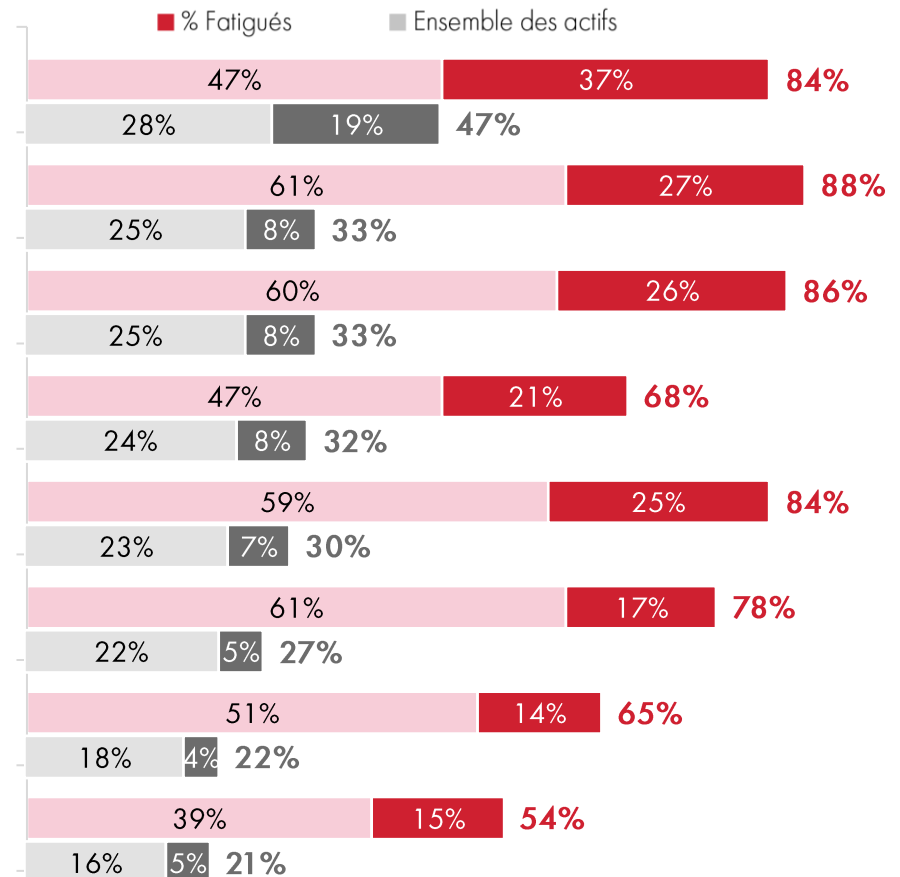
J'ai du mal à me concentrer du fait des nuisances sonores sur mon lieu de travail

J'ai du mal à me concentrer car je suis interrompu par des mails ou notifications professionnelles

J'ai du mal à prendre les bonnes décisions au milieu de toutes les informations que je reçois

J'ai du mal à savoir ce qui est urgent

Je passe trop de temps en réunion et mon travail s'en trouve affecté

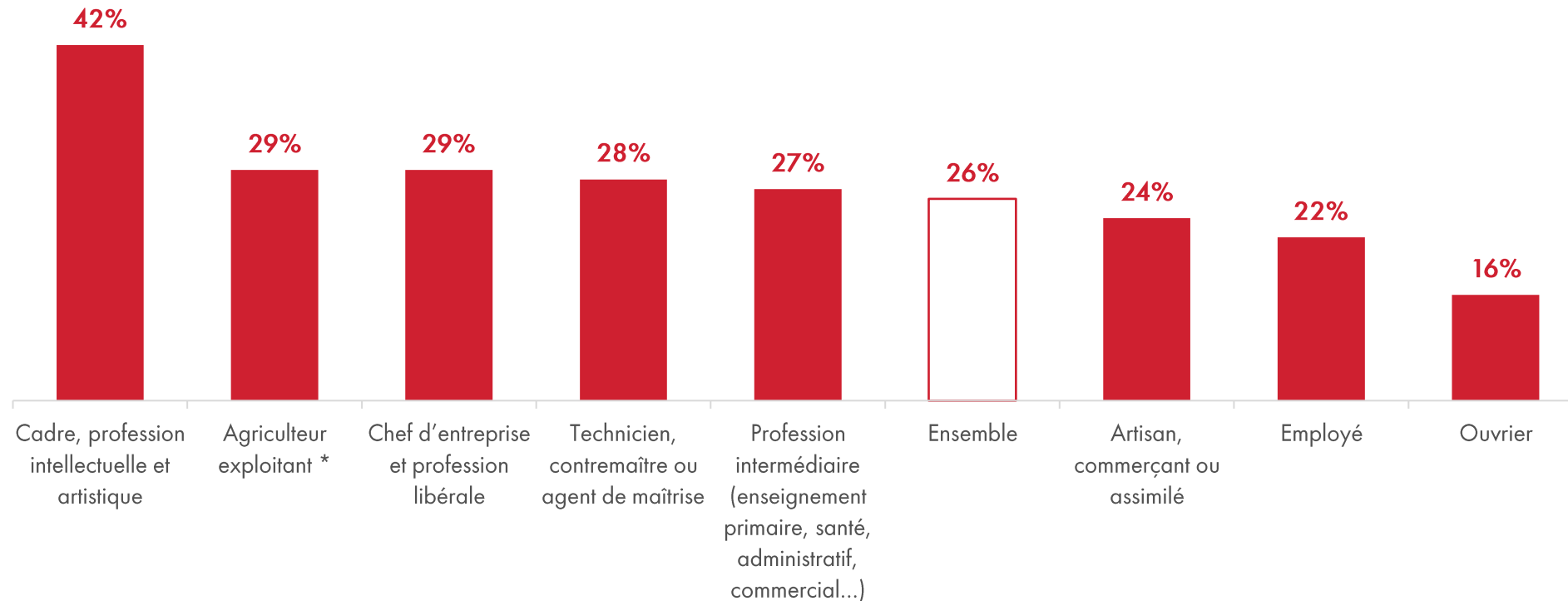


# Les actifs les plus impactés sont les cadres et professions intellectuelles

## Indicateur d'intensité de fatigue informationnelle au travail

Base : actifs en emploi, n=2405

% Subissent une forme de fatigue informationnelle au travail selon le type de profession



# La numérisation au travail

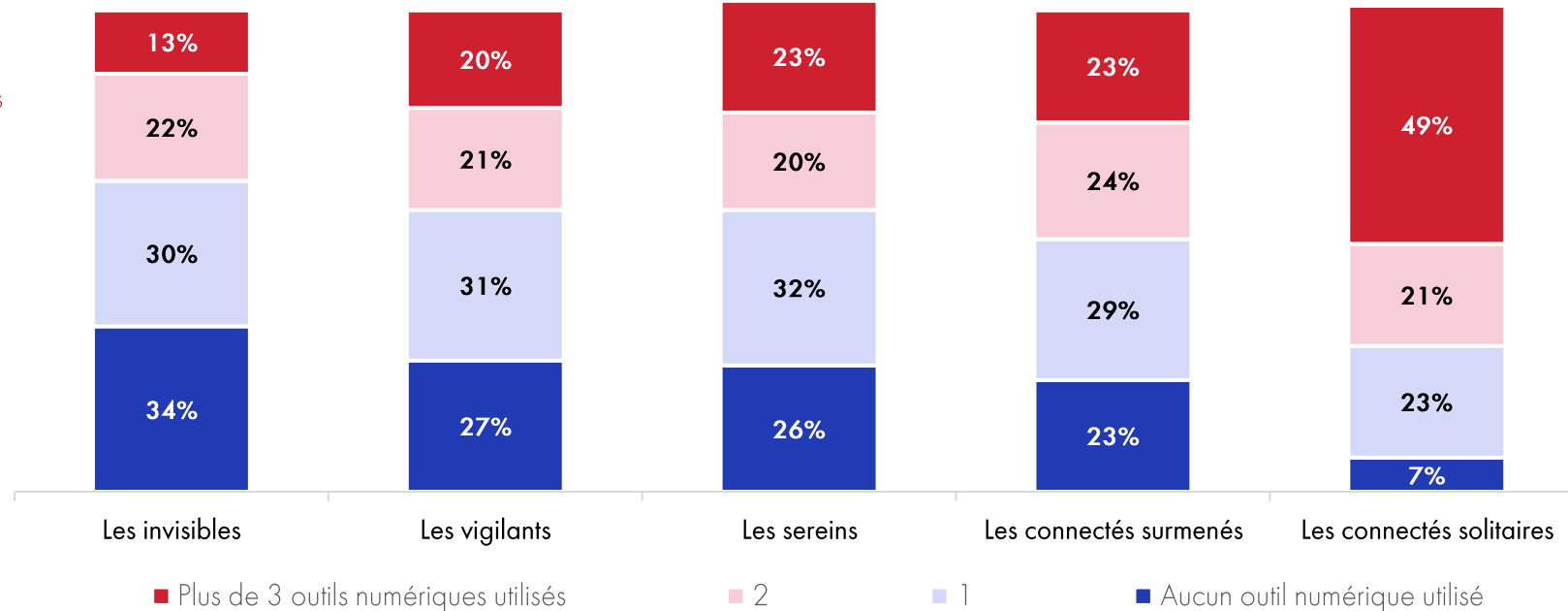
## Indicateur d'intensité de fatigue informationnelle au travail

Base : actifs en emploi, n=2405

Nombre d'outils numériques utilisé au travail selon le profil d'actifs

Nombre d'outils numériques moyen : 1,1    1,3    1,4    1,5    2,1

- Boîte mail professionnelle
- Messageries instantanées professionnelles ou personnelles
- Outils de visio-conférence



# La fatigue informationnelle au travail

---

La frontière (floue) entre vie privée  
et vie professionnelle

# 1 actif sur 5 a du mal à dissocier vie privée et vie professionnelle

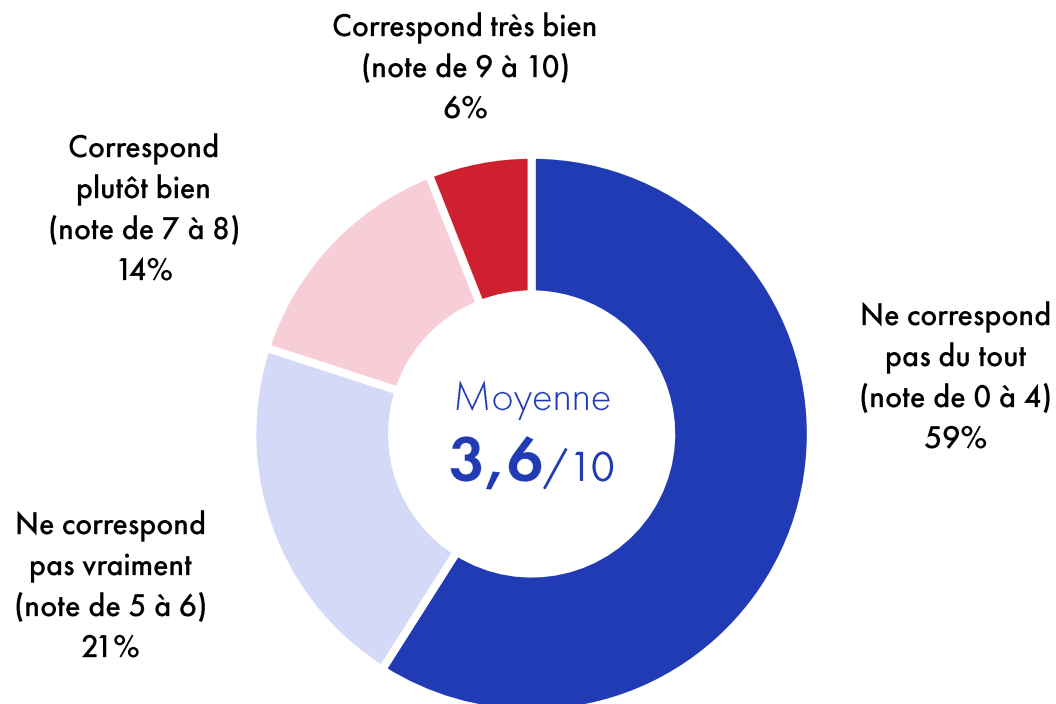
Voici une liste de différentes phrases, pour chacune d'elle, veuillez indiquer si elle vous correspond ou non ?

Base : actifs en emploi, n=2405

Note sur 10  
(0 : ne correspond pas du tout  
- 10 : correspond tout à fait)

## « J'ai du mal à dissocier vie privée et vie professionnelle »

Correspond  
**20%**



Ne correspond  
pas du tout  
(note de 0 à 4)  
59%

Ne  
correspond  
pas  
**80%**

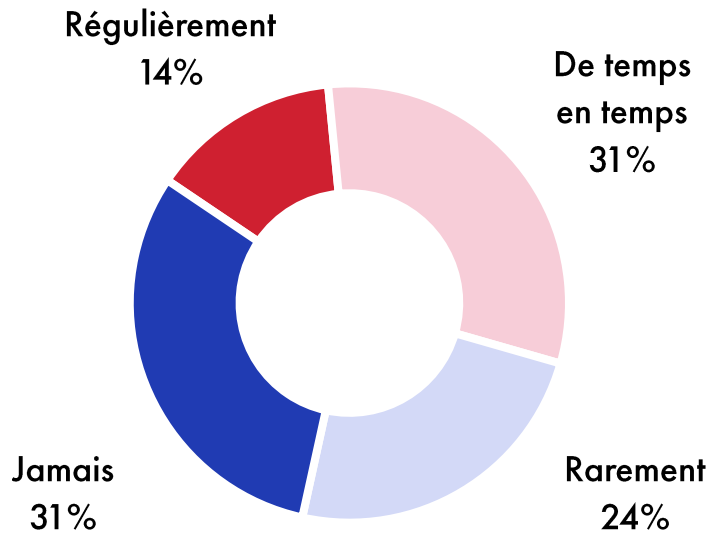


## Une frontière érodée dans les deux sens

Lorsque vous êtes en dehors des horaires officiels de travail, vous arrive-t-il de répondre à des sollicitations professionnelles (sms, mails, appels...) ?

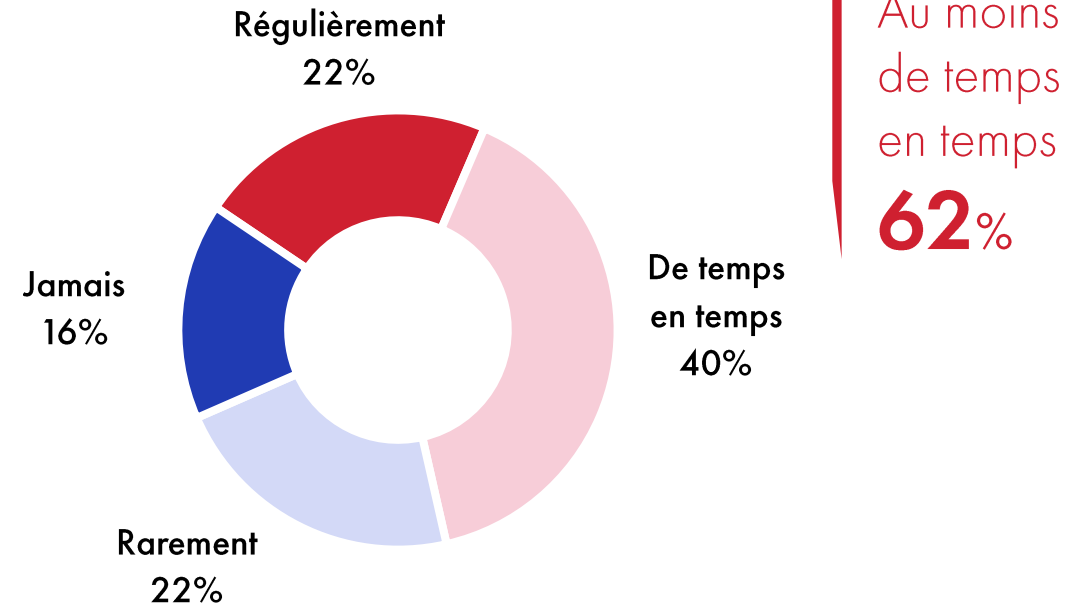
Base : actifs en emploi, n=2405

Au moins de temps en temps **45%**



Et inversement, durant vos horaires officiels de travail, vous-arrive-t-il de répondre à des sollicitations personnelles (sms, mails, appels...) ?

Base : actifs en emploi, n=2405



Au moins de temps en temps **62%**

## Presque 1 actif sur 2 a l'impression d'être trop sollicité par son travail

Pour chacune des propositions suivantes pouvez-vous dire à quelle fréquence il vous arrive de ressentir ce qu'elle évoque ?

Base : actifs en emploi, n=2405

« J'ai l'impression de devoir rester disponible en permanence pour pouvoir répondre aux personnes qui me sollicitent »

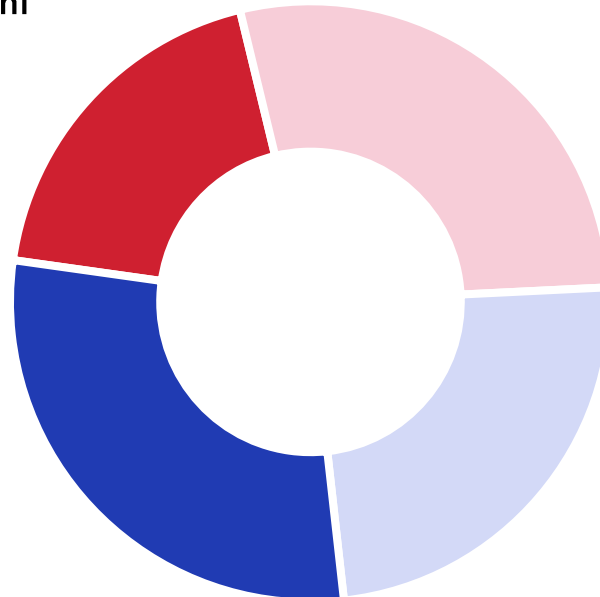
Régulièrement  
19%

De temps  
en temps  
28%

Au moins de  
temps en temps  
**47%**

Jamais  
29%

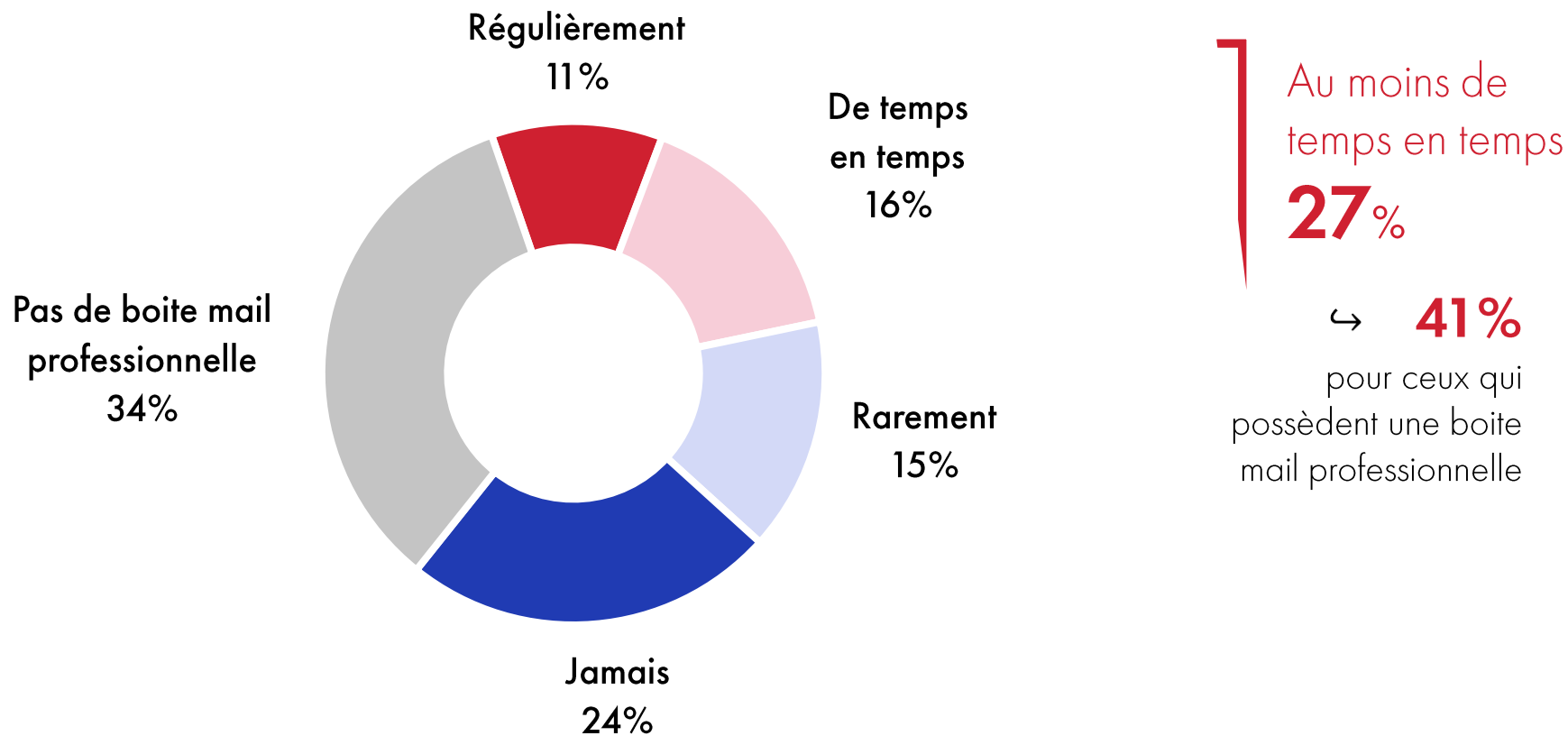
Rarement  
24%

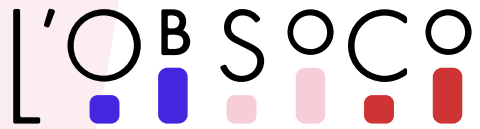


# 1 actif sur 4 consulte ses mails pendant leurs vacances

Vous arrive-t-il de consulter vos mails/messageries professionnelles pendant vos vacances ?

Base : actifs en emploi, n=2405





L'Observatoire  
Société &  
Consommation



# La fatigue informationnelle au travail

---

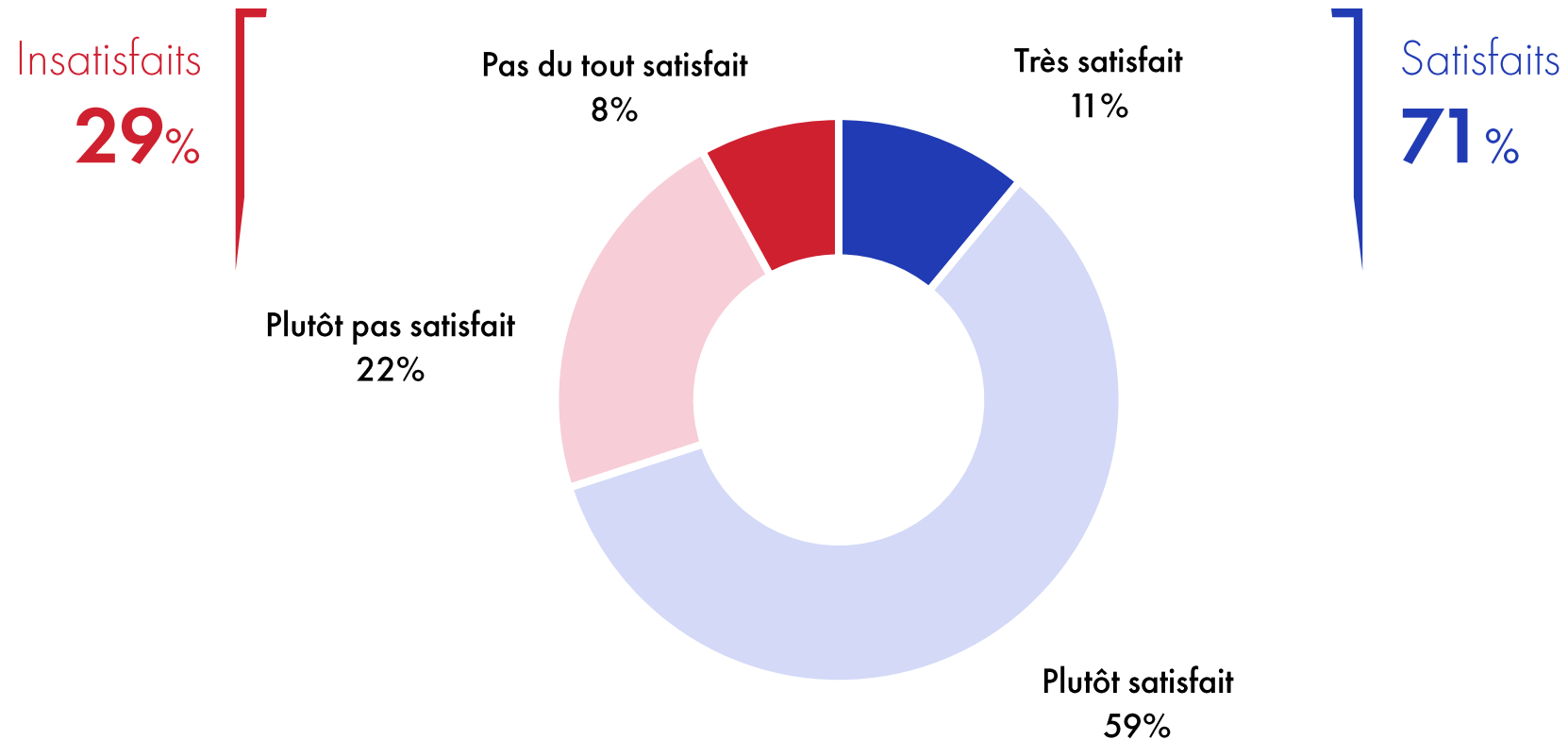
La qualité de vie au travail

[Retour au sommaire](#)

# Indicateur de la qualité de vie au travail

Concernant la qualité de votre vie au travail, diriez-vous que vous êtes ... ?

Base : actifs en emploi, n=2405

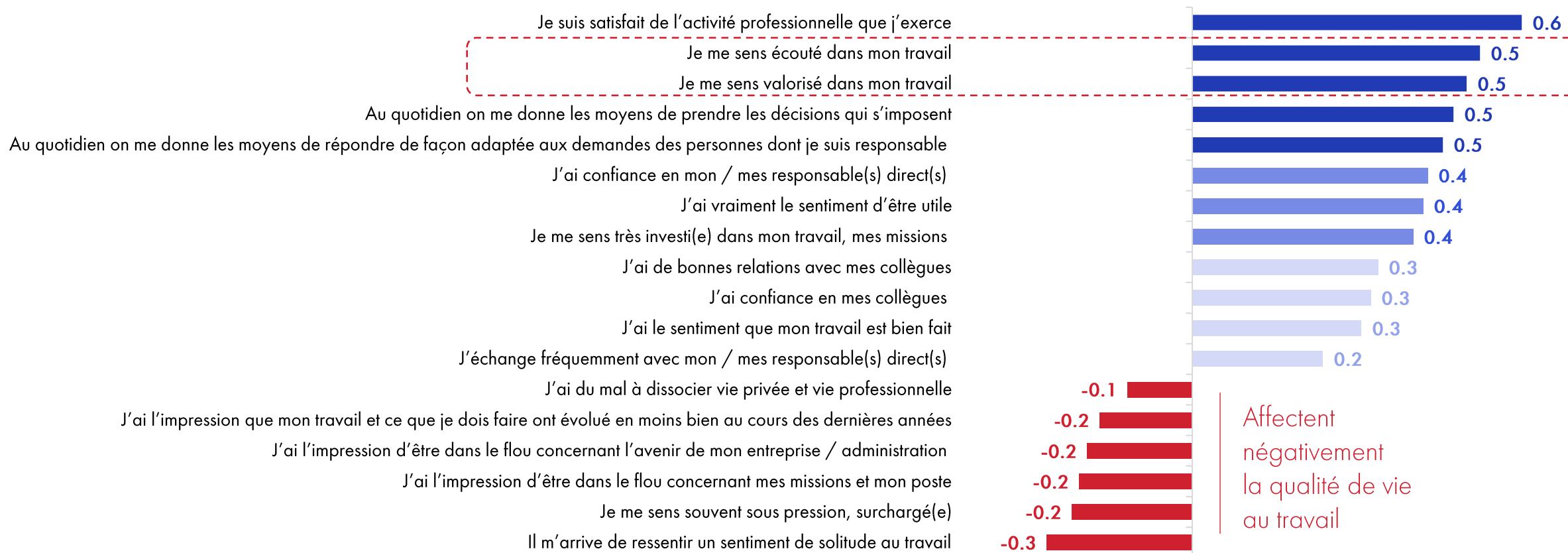


# Outre aimer son métier : se sentir écouté et valorisé dans son travail sont les facteurs les plus déterminants d'une bonne QVT

## Coefficient de corrélation avec la QVT

Base : actifs en emploi, n=2405

R<sup>2</sup> (-1 : Facteurs qui expliquent une QVT basse - +1 : Facteurs qui expliquent une QVT élevée)



# Inadéquation entre ce qui est important et la réalité au travail

Voici une liste de différentes phrases pour chacune d'elle veuillez indiquer si elle vous correspond ou non ?

Base : actifs en emploi, n=2405

Ne correspond pas du tout [0-4]

Ne correspond pas vraiment [5-6]

Correspond plutôt bien [7-8]

Correspond très bien [9-10]





L'Observatoire  
Société &  
Consommation



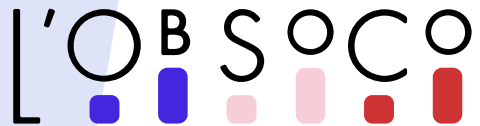
# La fatigue informationnelle au travail

---

Les enjeux de la fatigue  
informationnelle au travail

[Retour au sommaire](#)





L'Observatoire  
Société &  
Consommation



# Les enjeux de la fatigue informationnelle au travail

---

Qualité de vie au travail, motivation et  
évaluation de son avenir en entreprise

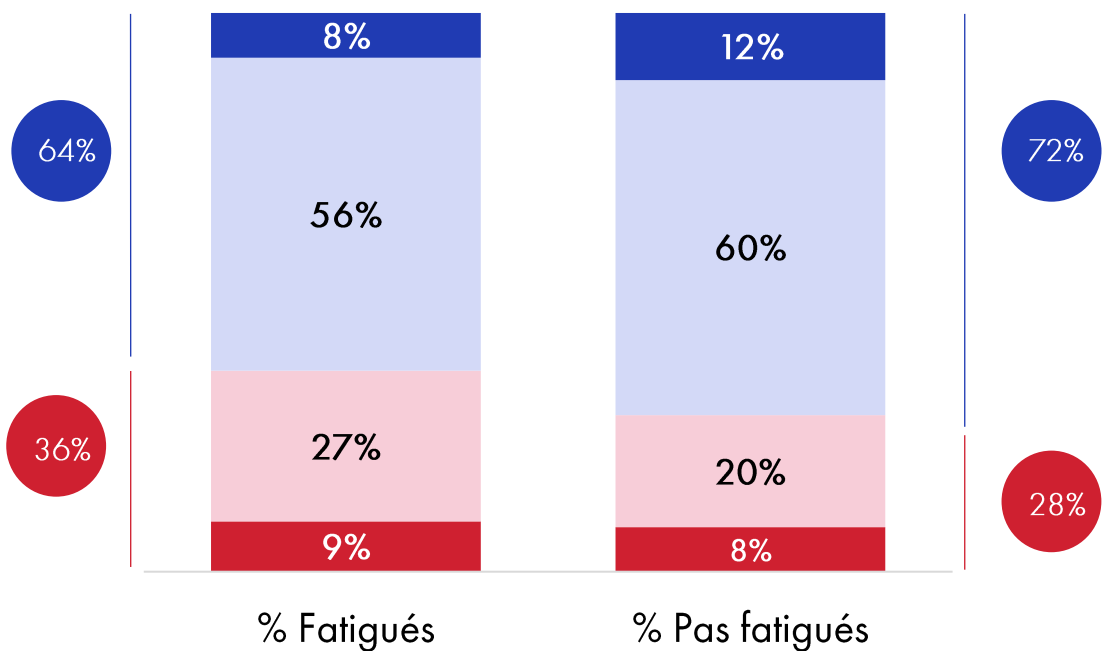
[Retour au sommaire](#)

# Les plus fatigués : une qualité de vie au travail dégradée

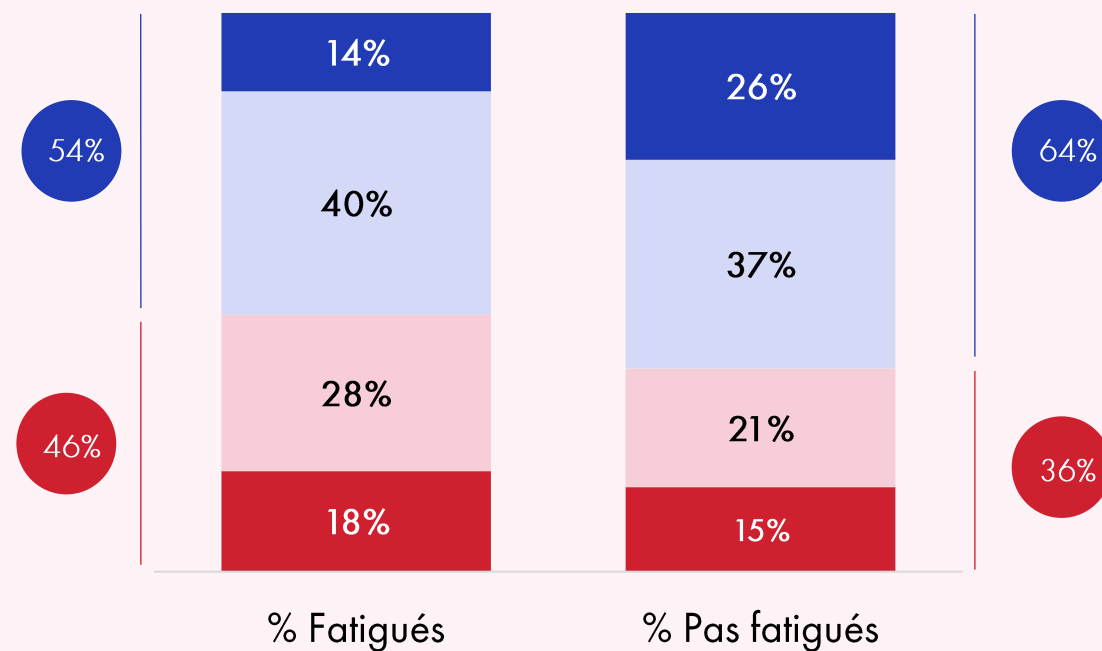
## Indicateur d'intensité de fatigue informationnelle au travail

Base : actifs en emploi, n=2405

Qualité de vie au travail en fonction de l'intensité de la fatigue informationnelle au travail



« Je suis satisfait(e) de l'activité professionnelle que j'exerce » en fonction de l'intensité de la fatigue informationnelle au travail



■ Très satisfait ■ Plutôt satisfait ■ Plutôt pas satisfait ■ Pas du tout satisfait

■ Correspond très bien ■ Ne correspond pas vraiment

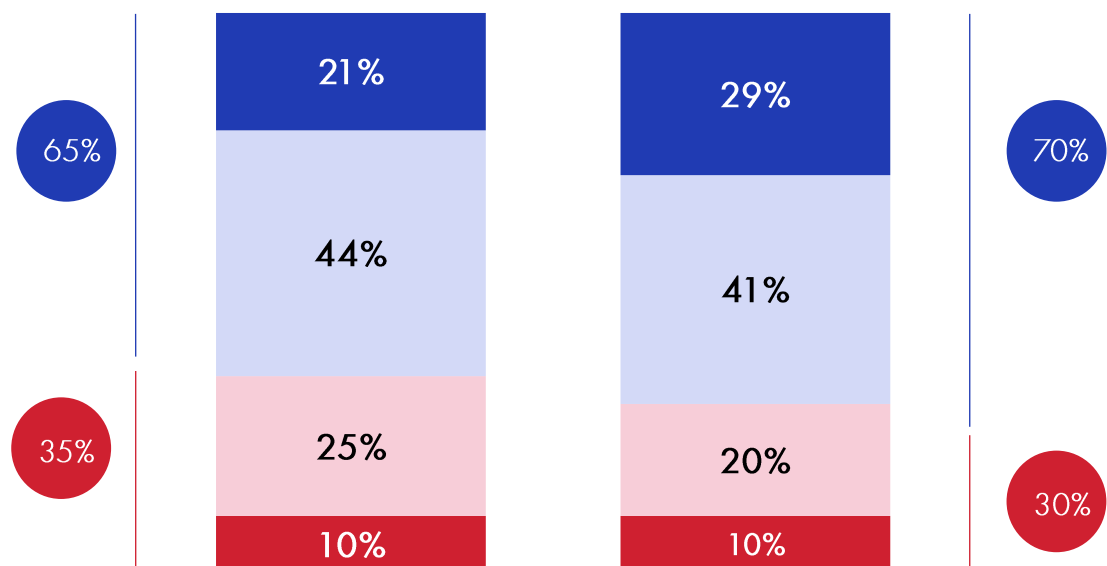
■ Correspond plutôt bien ■ Ne correspond pas du tout

# Les plus fatigués : un investissement moindre dans son travail

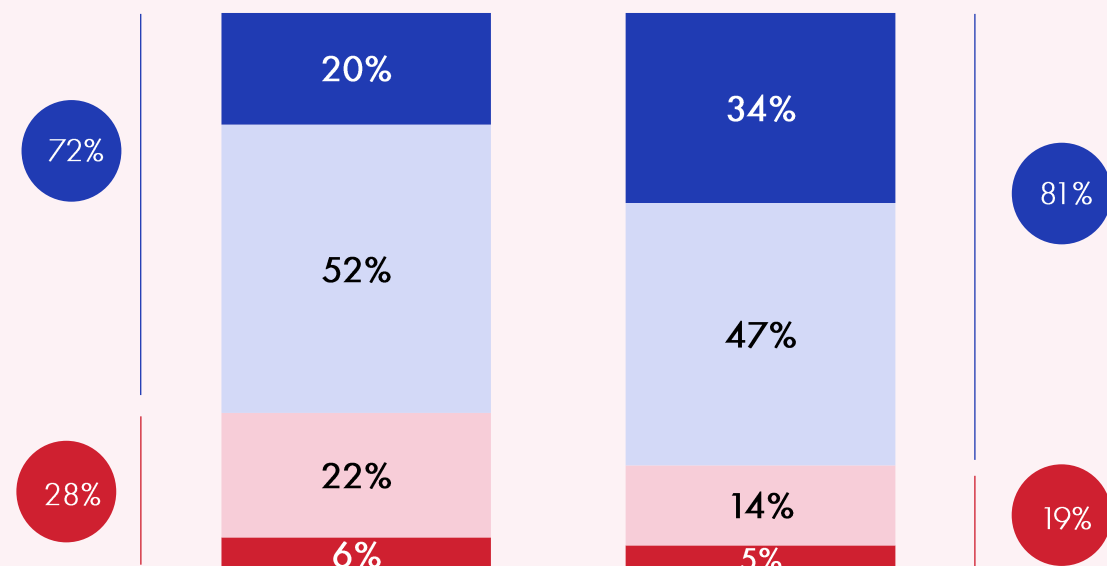
## Indicateur d'intensité de fatigue informationnelle au travail

Base : actifs en emploi, n=2405

« Je me sens très investi(e) dans mon travail, mes missions »  
en fonction de l'intensité de la fatigue informationnelle au travail



« J'ai le sentiment que mon travail est bien fait »  
en fonction de l'intensité de la fatigue informationnelle au travail



■ Correspond très bien    ■ Correspond plutôt bien  
■ Ne correspond pas vraiment    ■ Ne correspond pas du tout

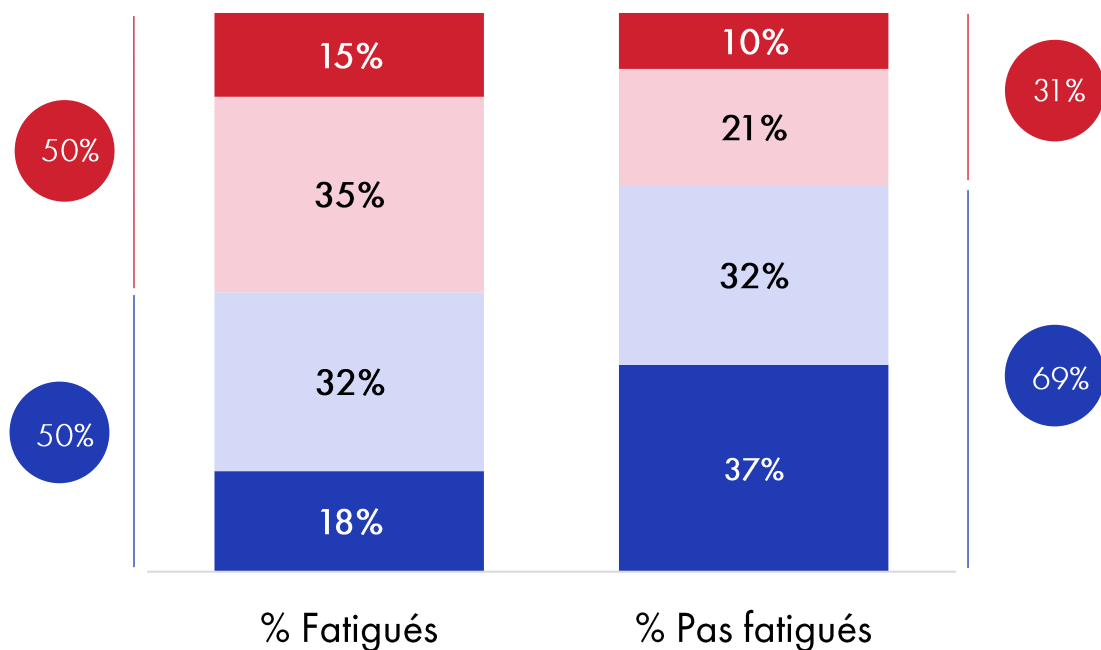
■ Correspond très bien    ■ Correspond plutôt bien  
■ Ne correspond pas vraiment    ■ Ne correspond pas du tout

# Les plus fatigués : plus hésitants sur leur avenir professionnel

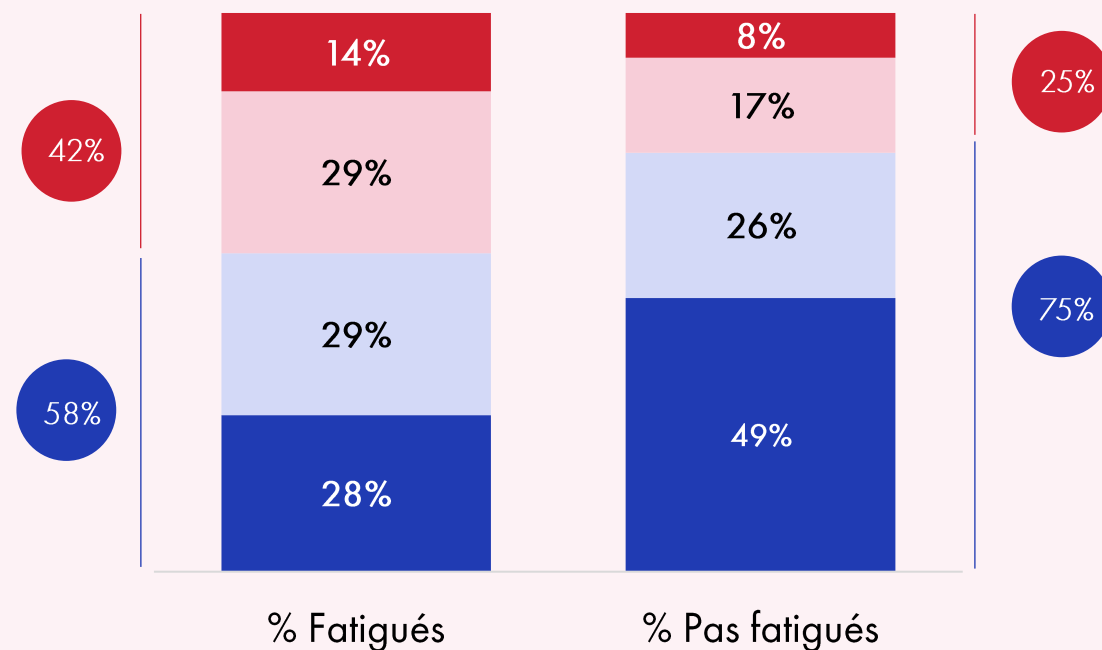
## Indicateur d'intensité de fatigue informationnelle au travail

Base : actifs en emploi, n=2405

« J'ai l'impression que mon travail et ce que je dois faire ont évolué en moins bien au cours des dernières années »  
en fonction de l'intensité de la fatigue informationnelle au travail



« J'ai l'impression d'être dans le flou concernant l'avenir de mon entreprise / administration »  
en fonction de l'intensité de la fatigue informationnelle au travail



■ Correspond très bien    ■ Correspond plutôt bien  
■ Ne correspond pas vraiment    ■ Ne correspond pas du tout

■ Correspond très bien    ■ Correspond plutôt bien  
■ Ne correspond pas vraiment    ■ Ne correspond pas du tout



L'Observatoire  
Société &  
Consommation



# Les enjeux de la fatigue informationnelle au travail

---

Interactions sociales et hiérarchiques  
en entreprise

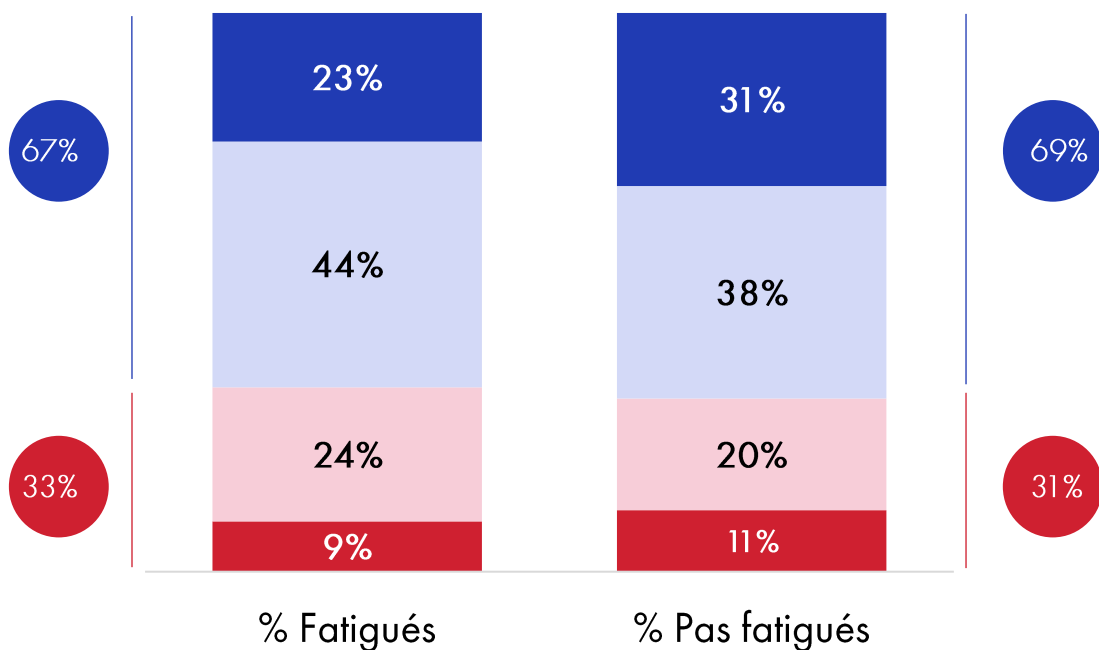
[Retour au sommaire](#)

# Fatigue au travail et relation professionnelle : une influence limitée ?

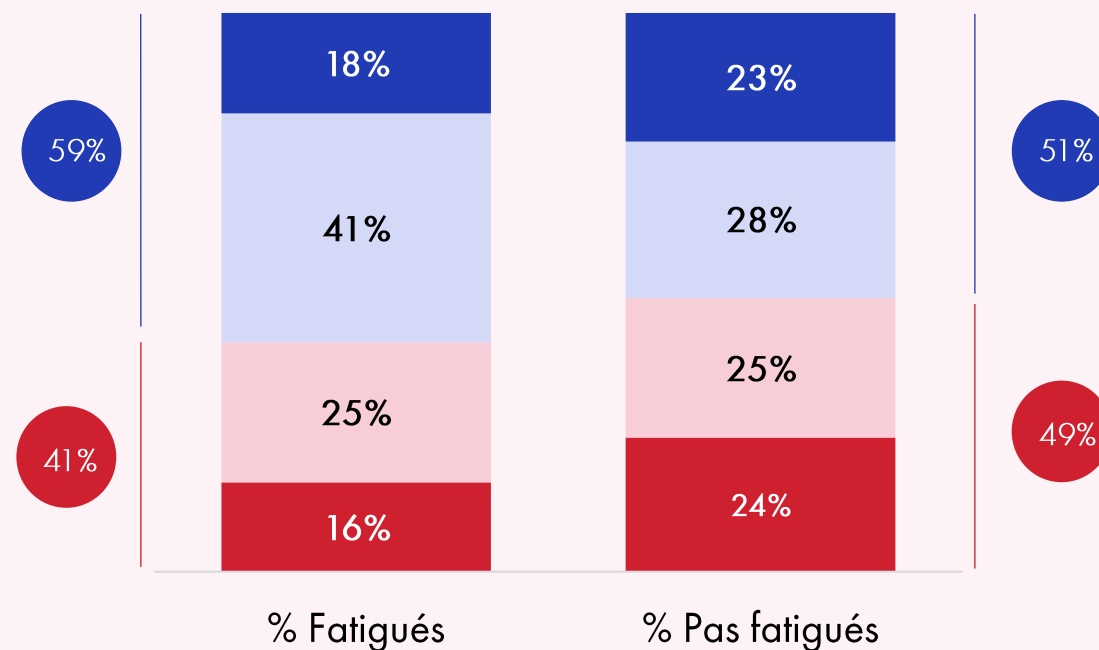
## Indicateur d'intensité de fatigue informationnelle au travail

Base : actifs en emploi, n=2405

« J'ai de bonnes relations avec mes collègues »  
en fonction de l'intensité de la fatigue informationnelle au travail



« J'échange fréquemment avec mon / mes responsable(s) direct(s) »  
en fonction de l'intensité de la fatigue informationnelle au travail



■ Correspond très bien    ■ Correspond plutôt bien  
■ Ne correspond pas vraiment    ■ Ne correspond pas du tout

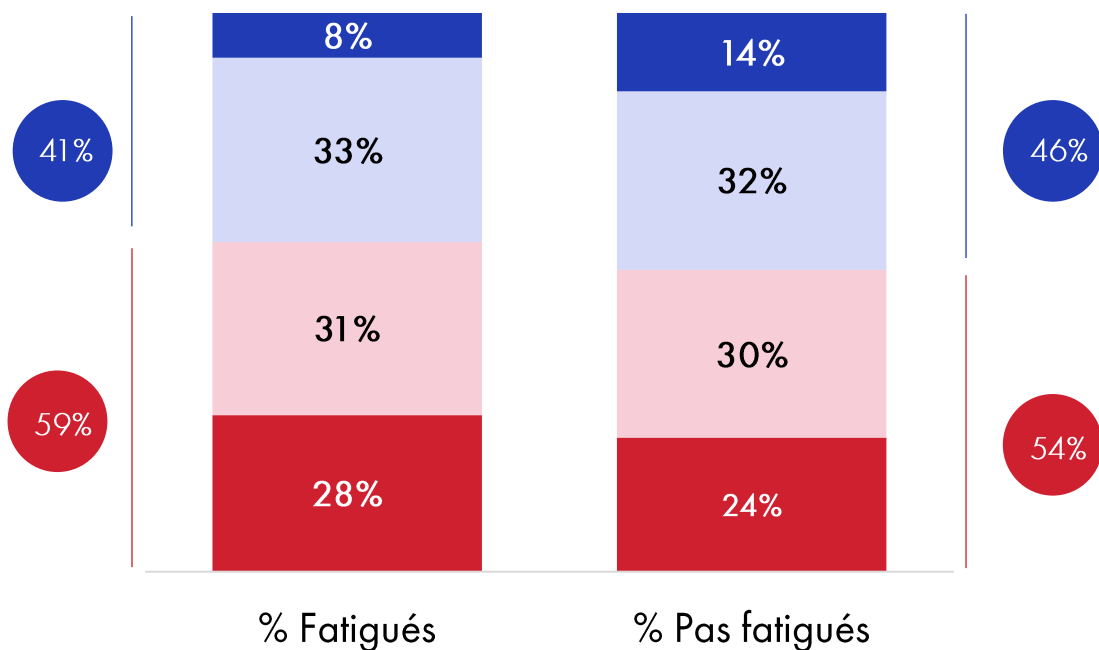
■ Correspond très bien    ■ Correspond plutôt bien  
■ Ne correspond pas vraiment    ■ Ne correspond pas du tout

# Fatigue au travail et relation professionnelle : le manque d'interactions

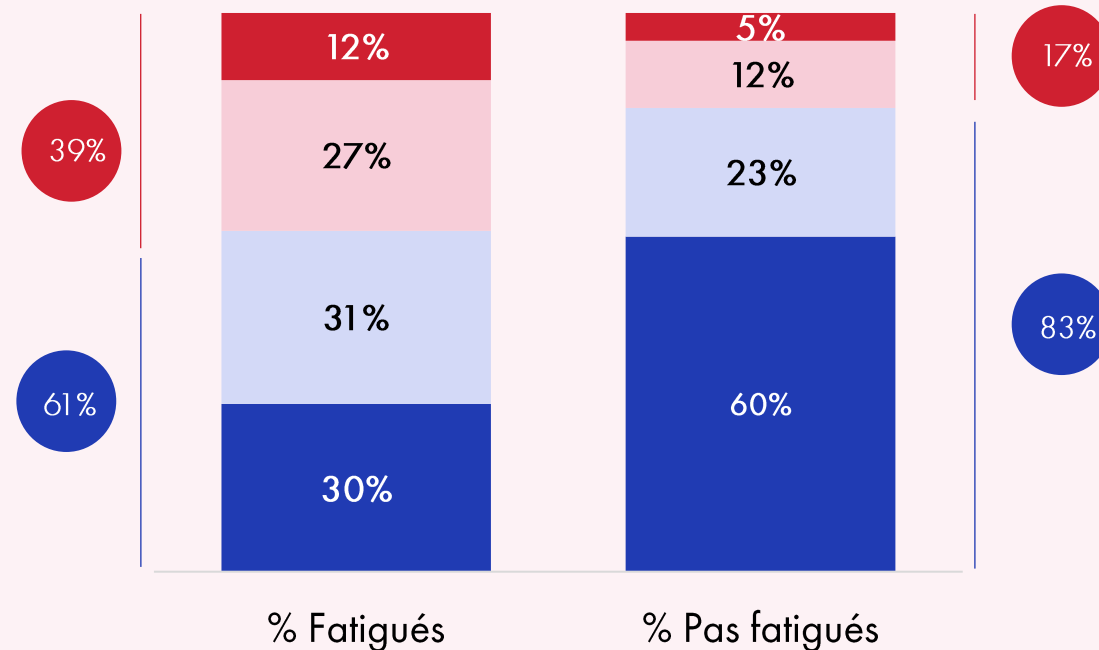
## Indicateur d'intensité de fatigue informationnelle au travail

Base : actifs en emploi, n=2405

« Je me sens écouté(e) dans mon travail »  
en fonction de l'intensité de la fatigue informationnelle au travail

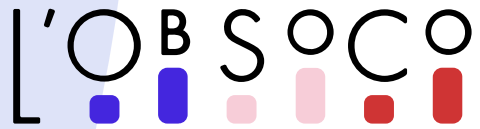


« Il m'arrive de ressentir un sentiment de solitude au travail »  
en fonction de l'intensité de la fatigue informationnelle au travail



■ Correspond très bien    ■ Correspond plutôt bien  
■ Ne correspond pas vraiment    ■ Ne correspond pas du tout

■ Correspond très bien    ■ Correspond plutôt bien  
■ Ne correspond pas vraiment    ■ Ne correspond pas du tout



L'Observatoire  
Société &  
Consommation



# Les enjeux de la fatigue informationnelle au travail

---

Frontière vie professionnelle et vie privée

[Retour au sommaire](#)



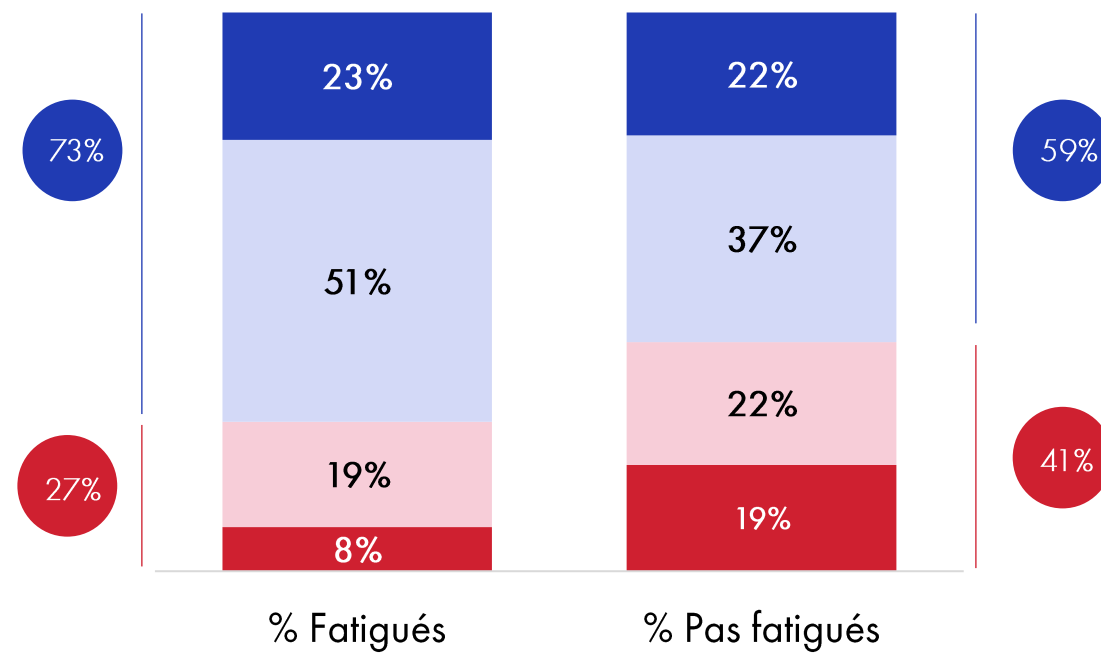
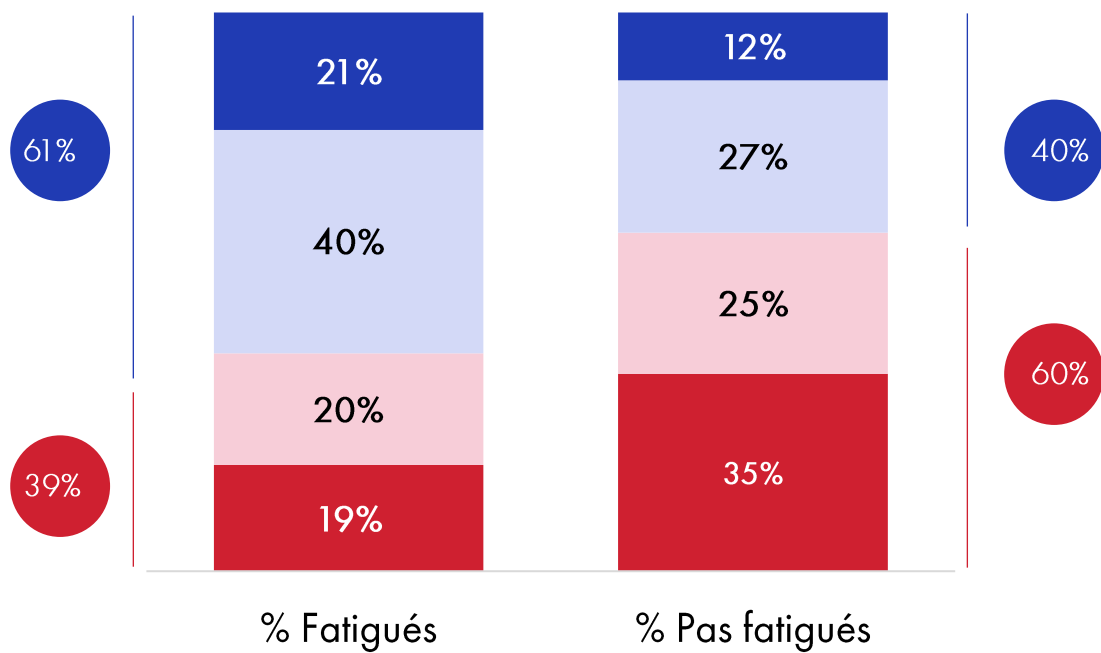
# Frontière vie pro/vie perso : une zone plus floue chez les fatigués

Lorsque vous êtes en dehors des horaires officiels de travail, vous arrive-t-il de répondre à des sollicitations professionnelles (sms, mails, appels...) ?

Base : actifs en emploi, n=2405

Et inversement, durant vos horaires officiels de travail, vous-arrive-t-il de répondre à des sollicitations personnelles (sms, mails, appels...) ?

Base : actifs en emploi, n=2405



■ Régulièrement ■ De temps en temps ■ Rarement ■ Jamais

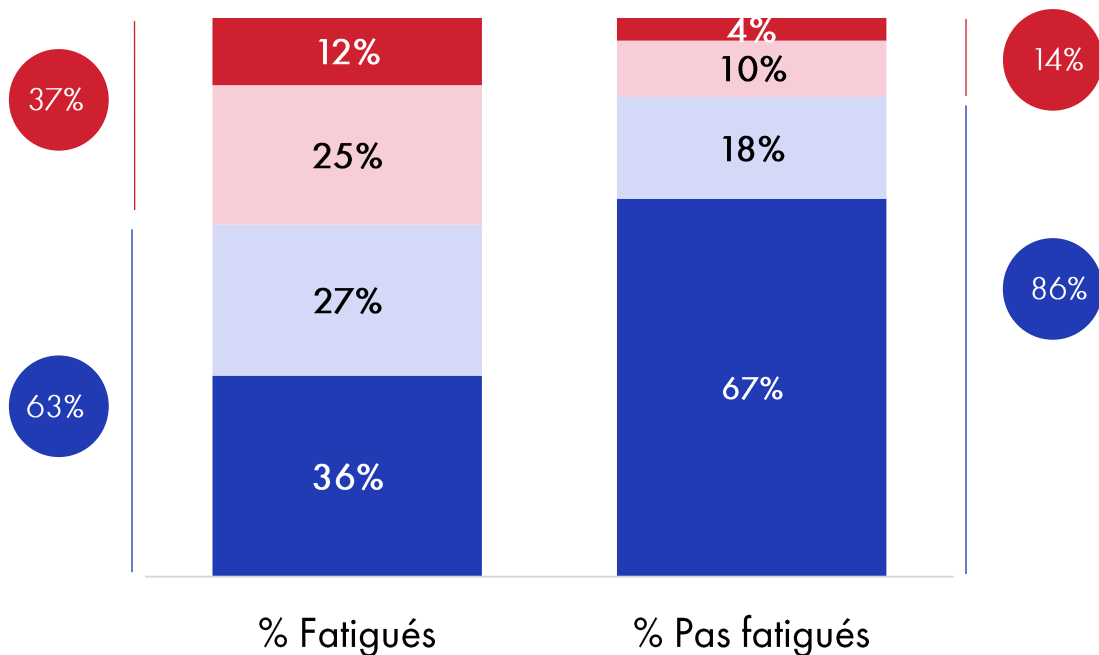
■ Régulièrement ■ De temps en temps ■ Rarement ■ Jamais

# Fatigue au travail et déséquilibre vie pro/vie perso

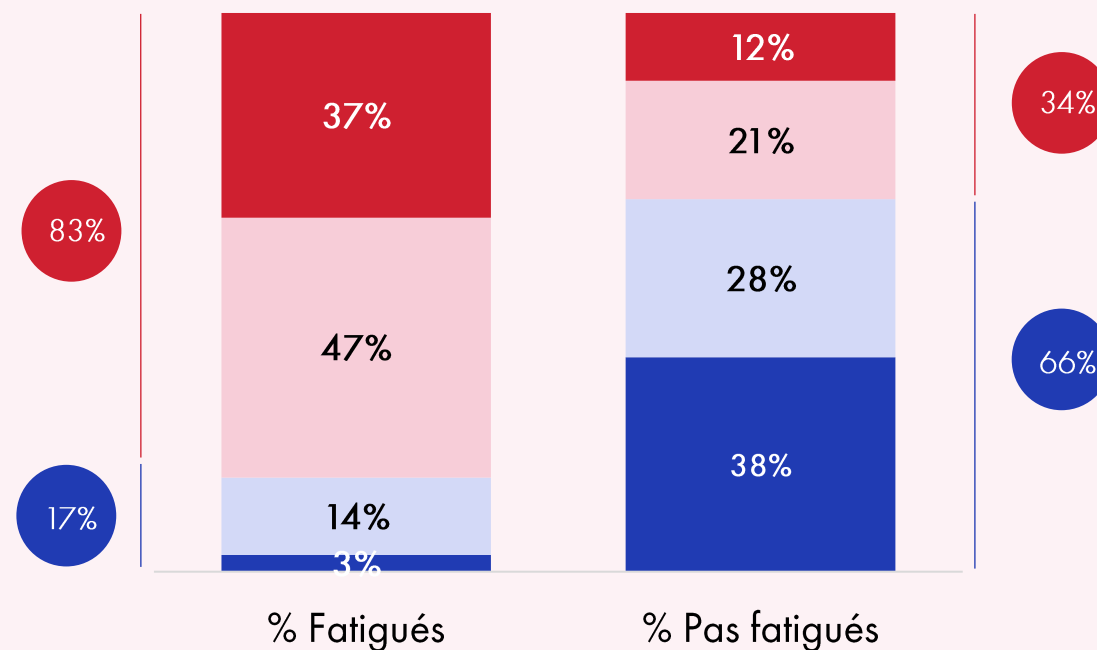
## Indicateur d'intensité de fatigue informationnelle au travail

Base : actifs en emploi, n=2405

« J'ai du mal à dissocier vie privée et vie professionnelle »  
en fonction de l'intensité de la fatigue informationnelle au travail

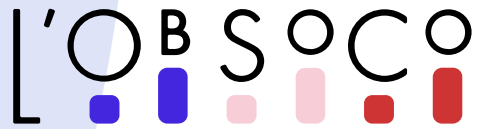


« J'ai l'impression de devoir rester disponible en permanence pour pouvoir répondre aux personnes qui me sollicitent »  
en fonction de l'intensité de la fatigue informationnelle au travail



■ Correspond très bien    ■ Correspond plutôt bien  
■ Ne correspond pas vraiment    ■ Ne correspond pas du tout

■ Régulièrement    ■ De temps en temps    ■ Rarement    ■ Jamais



L'Observatoire  
Société &  
Consommation



# Les enjeux de la fatigue informationnelle au travail

---

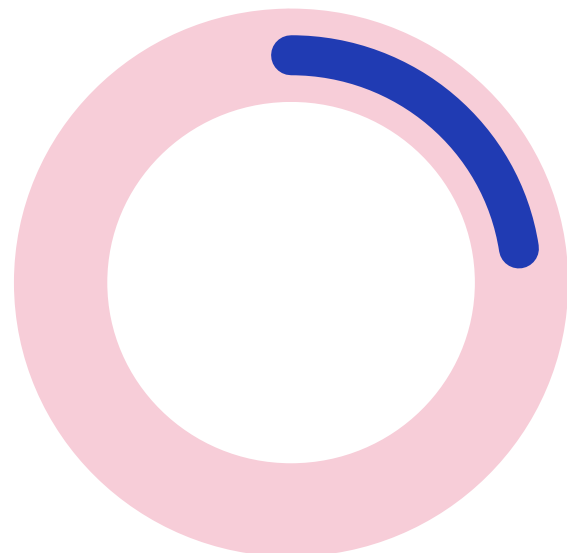
Impact sur la santé

[Retour au sommaire](#)

# Le Burnout ou l'épuisement au travail concerne environ 1 actif sur 5

Au cours des 12 derniers mois, vous est-il arrivé d'être en arrêt maladie pour cause de fatigue intense, d'épuisement ou burnout ?

Base : actifs en emploi, n=2405

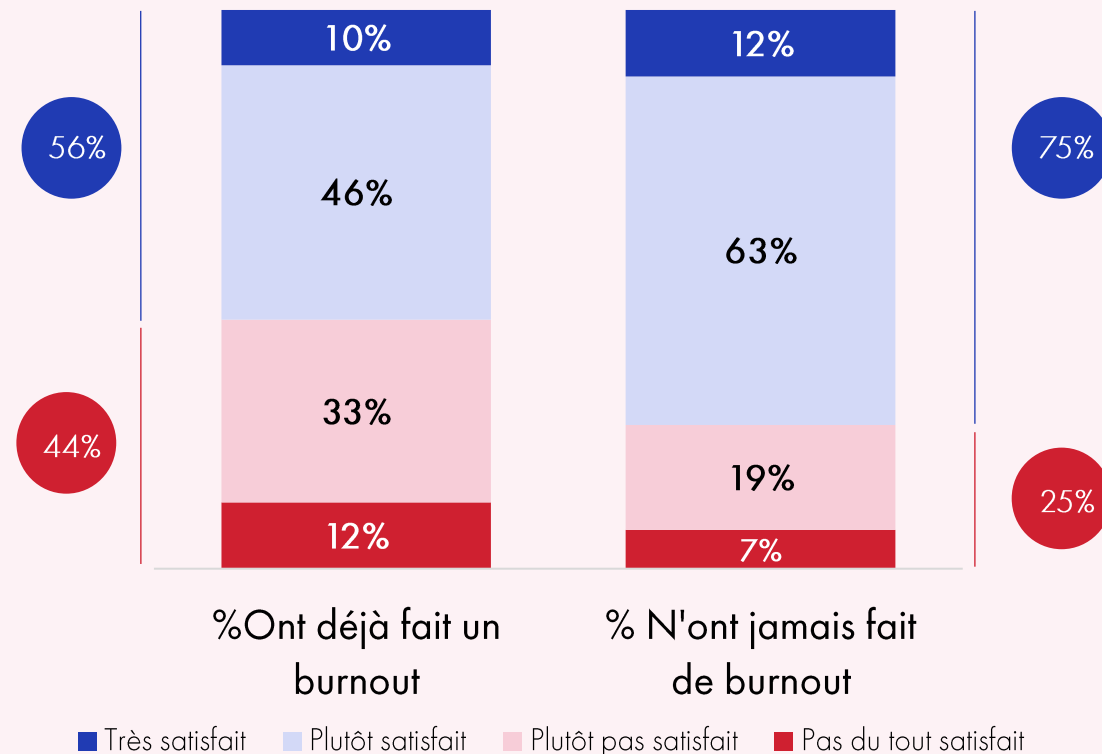


% ayant déjà été arrêter pour cause de fatigue intense, d'épuisement ou de burnout

**19%**  
des actifs



Qualité de vie au travail en fonction du fait d'avoir déjà vécu un burnout

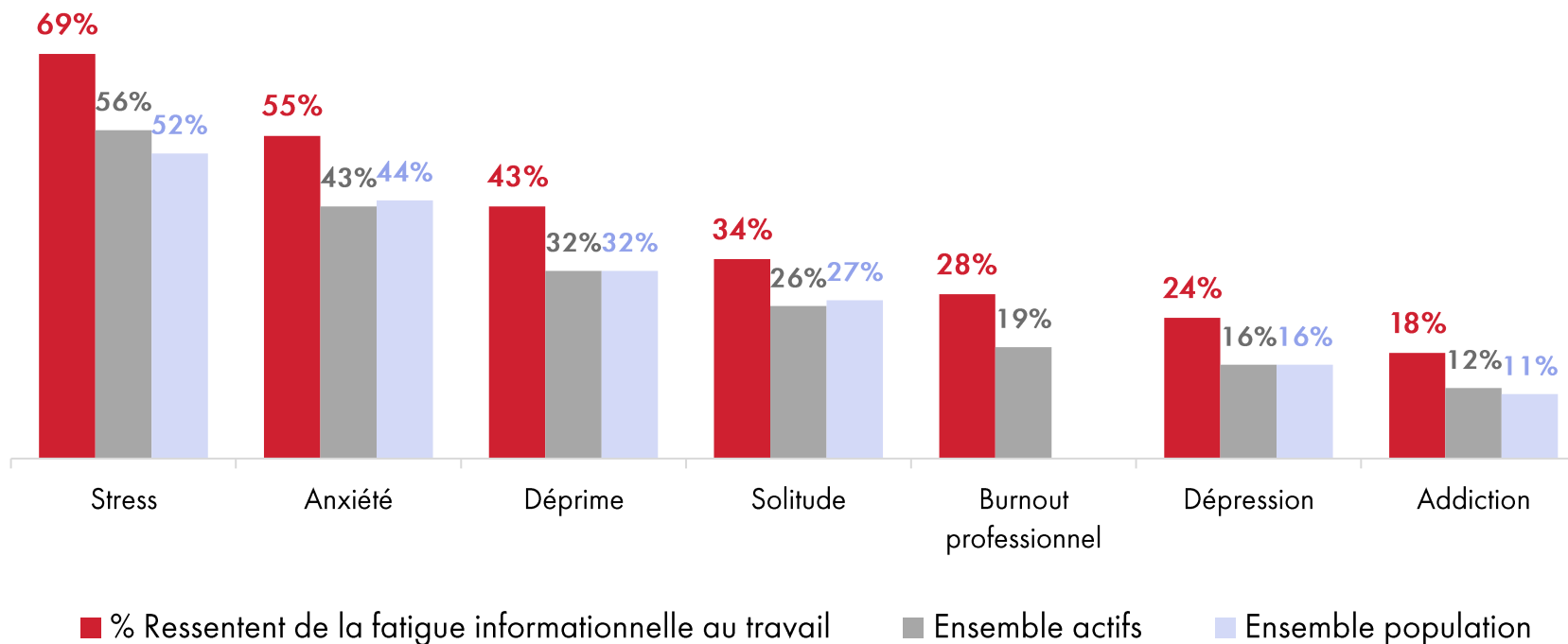


# Souffrances psychologiques et Fatigue au travail

Au cours du dernier mois, avez-vous souffert de...?

Base : actifs en emploi, n=2405

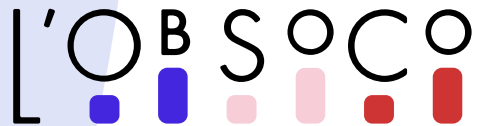
% Oui



À retenir

Les actifs souffrant de fatigue informationnelle au travail sont plus sujets aux affections

**78%**  
d'entre eux souffrent d'au moins un trouble psychologique, contre 64% de la population active et 59% des actifs qui n'expriment pas de fatigue informationnelle au travail



L'Observatoire  
Société &  
Consommation



# Les enjeux de la fatigue informationnelle au travail

---

Lien entre fatigue informationnelle au travail  
et fatigue informationnelle médiatique

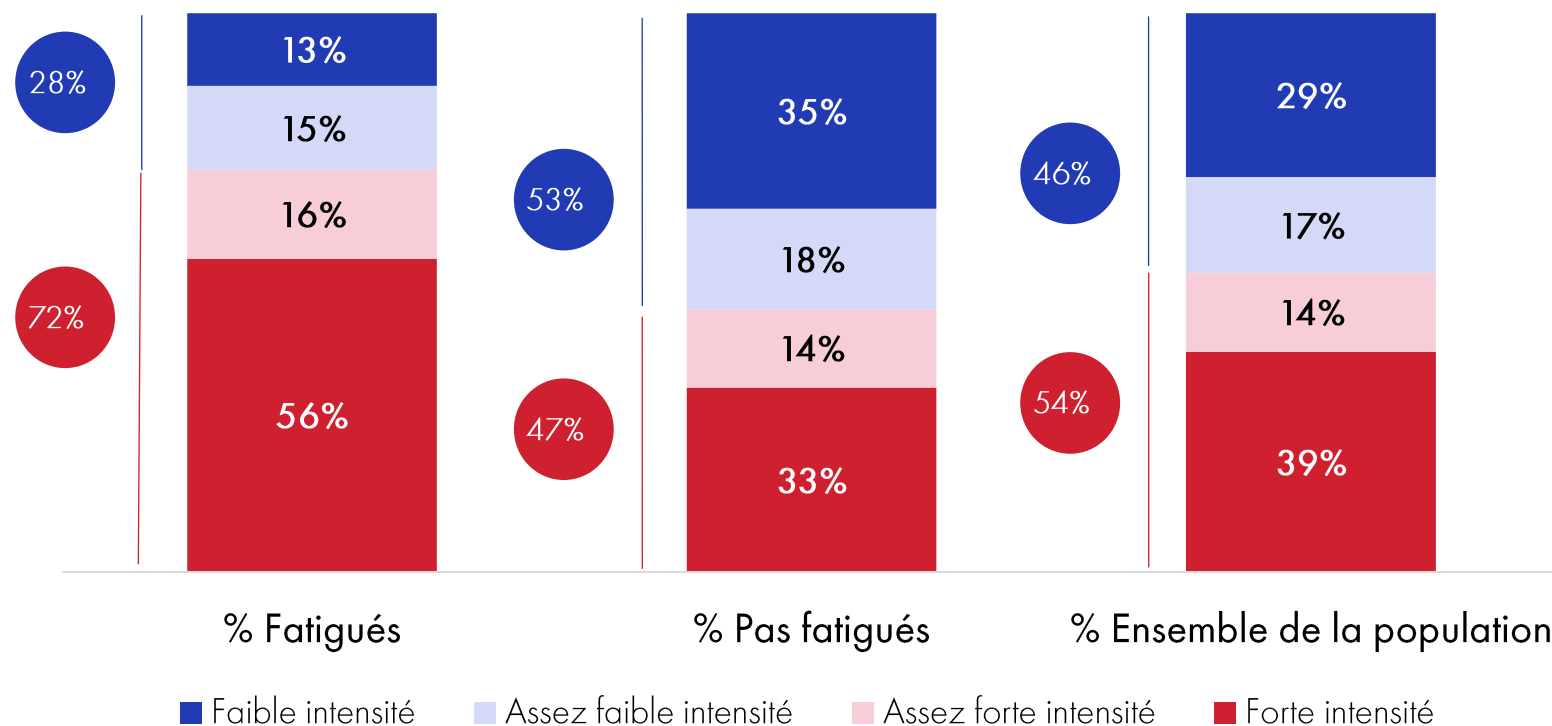
[Retour au sommaire](#)

# Lien entre Fatigue informationnelle au travail et fatigue « médiatique »

Au cours du dernier mois, avez-vous souffert de...?

Base : actifs en emploi, n=2405

Niveau de fatigue informationnelle « médiatique » en fonction de l'intensité de la fatigue informationnelle au travail



À retenir

Les actifs souffrant de fatigue informationnelle au travail sont plus susceptibles de subir également la fatigue informationnelle « médiatique »

**72%** d'entre eux présentent une forme de fatigue informationnelle, dont **56%** de manière intense

# La fatigue informationnelle au travail

---

Les stratégies de lutte contre la  
fatigue informationnelle au travail



# Réguler les informations au travail

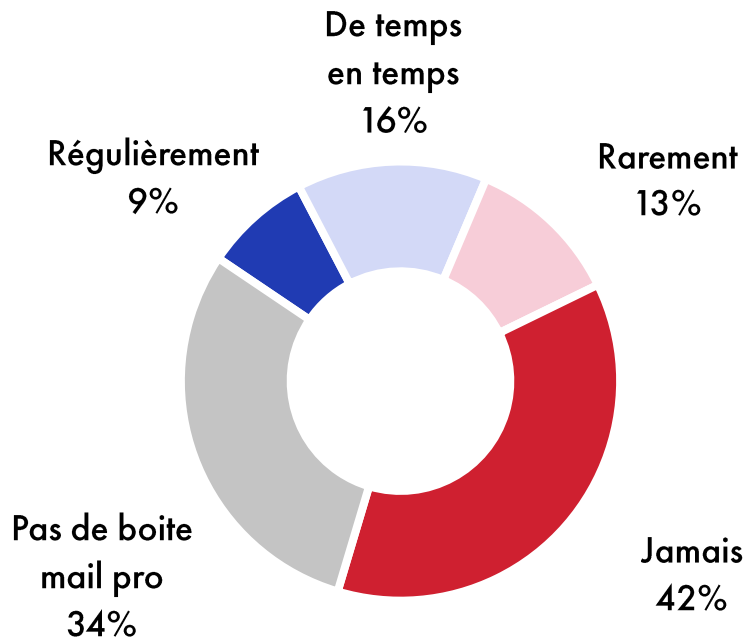
Vous arrive-t-il de...

Base : actifs en emploi, n=2405

### Mettre à la corbeille des mails de communication interne sans les lire

Au moins de temps en temps  
**27%**

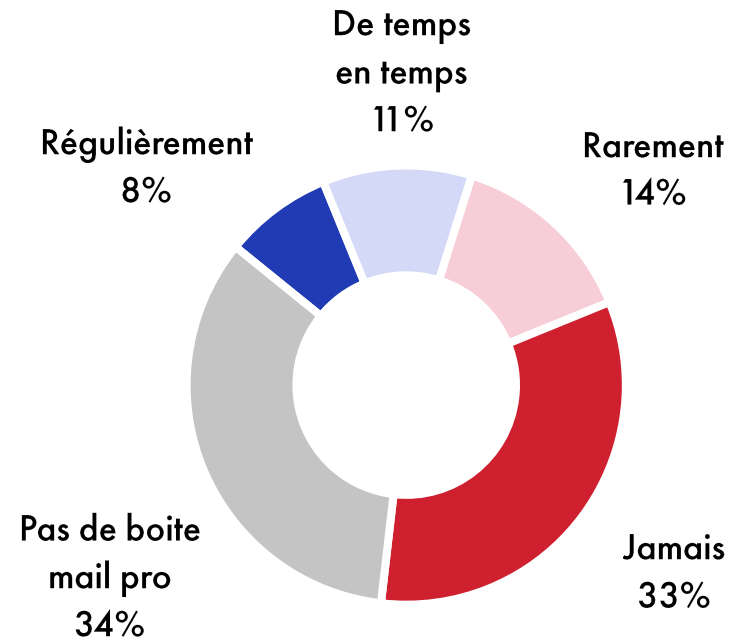
↳ **37%**  
pour ceux qui possèdent une boîte mail professionnelle



### Désactiver les notifications qui concernent le travail

Au moins de temps en temps  
**19%**

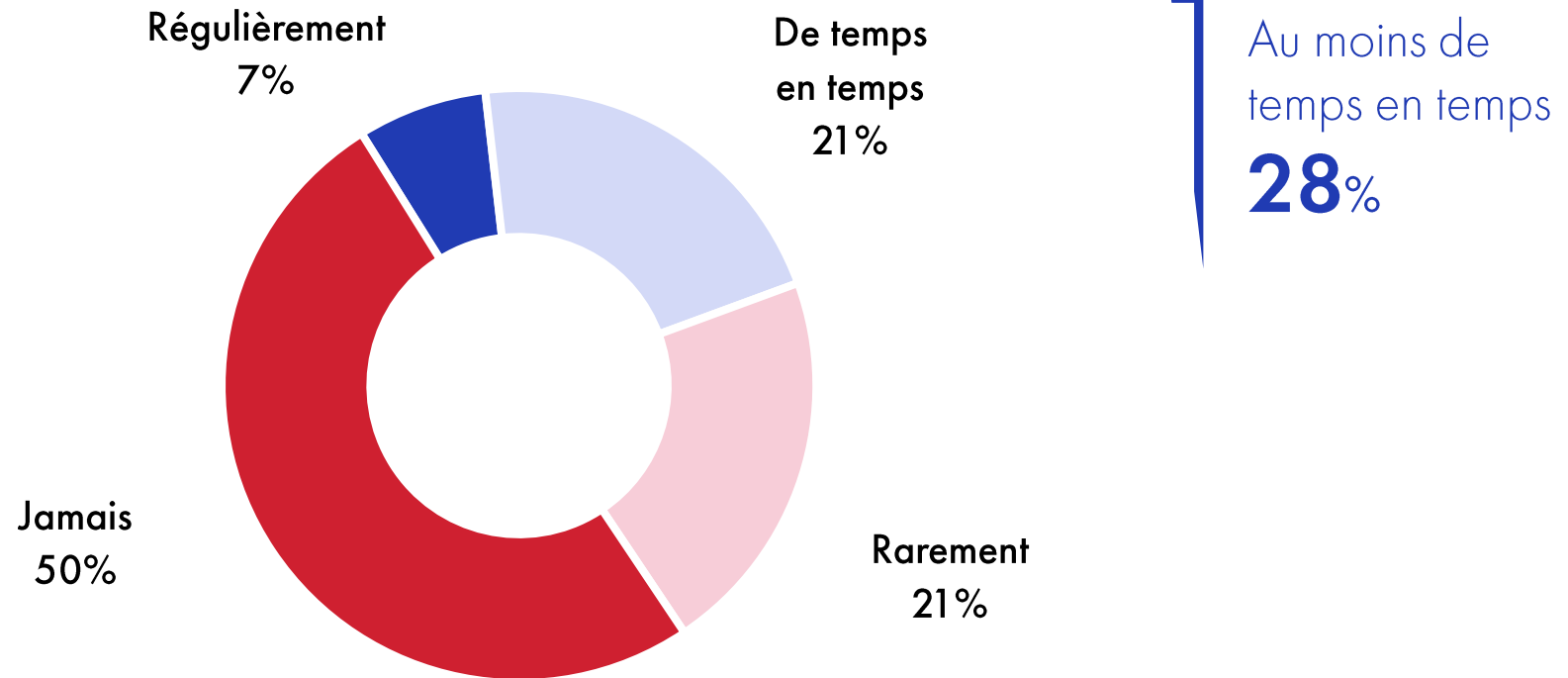
↳ **29%**  
pour ceux qui possèdent une boîte mail professionnelle



# 1 actif sur 5 se « déconnecte » pour mieux se concentrer

Vous arrive-t-il de mettre votre téléphone en mode avion pour vous concentrer plus facilement ?

Base : actifs en emploi, n=2405

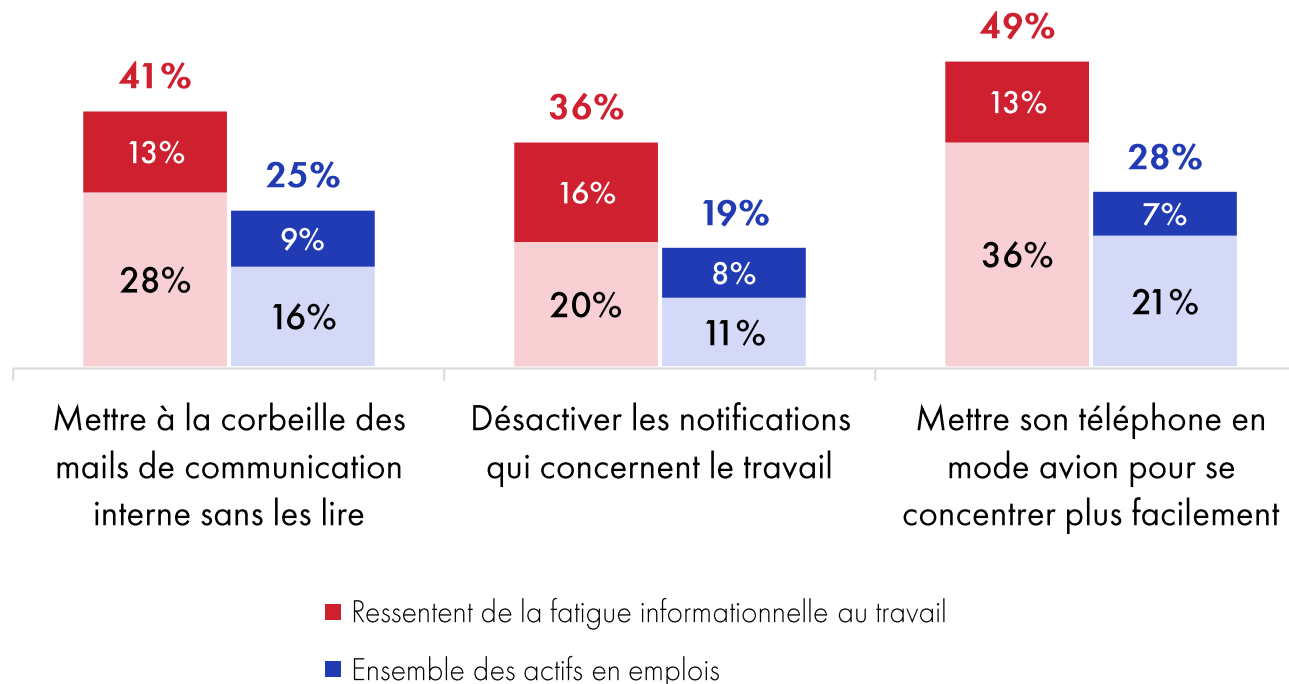


# Des Stratégies de régulation davantage pratiquées par les plus fatigués

Vous arrive-t-il de...

Base : actifs en emploi, n=2405

En clair : « De temps en temps »  
 En foncé : « Régulièrement »



À retenir

16%

des actifs qui ressentent une fatigue informationnelle au travail désactivent régulièrement les notifications liées au travail. **13%** mettent régulièrement des mails internes à la corbeille sans les lire et **13%** se « déconnectent » régulièrement pour se concentrer plus facilement

# Contacts

---

**Guénaëlle GAULT**  
Directrice générale

[g.gault@lobsoco.com](mailto:g.gault@lobsoco.com)  
06.48.16.87.06

**Sébastien BOULONNE**  
Chargé d'études

[s.boulonne@lobsoco.com](mailto:s.boulonne@lobsoco.com)  
06.65.54.62.69

**Simon GINOLIN**  
Chargé d'études

[s.ginolin@lobsoco.com](mailto:s.ginolin@lobsoco.com)  
06.65.54.62.69

[OBSOCO

Fondation  
Jean Jaurès

arte