



Le dernier **rapport de Microsoft**, publié en juin 2025, confirme une dérive inquiétante du monde du travail connecté.

- 40 % des salariés se connectent dès 6 h du matin,
- 117 e-mails et 153 messages Teams sont envoyés chaque jour,
- 16 % des réunions se tiennent après 20 h,
- Un tiers des collaborateurs restent connectés à 22 h,
- Et près de 20 % répondent à leurs mails professionnels le dimanche.

La journée de travail n'a plus de limites. L'attention est fragmentée. Le stress s'accumule. Et la santé mentale des salariés en paie le prix.

⚠ **La FIRPS alerte : l'hyper-connexion est un facteur de risques psychosociaux**

Pour **Isabelle Tarty, présidente de la FIRPS** (Fédération des Intervenants en Risques Psychosociaux), l'hyper-connexion ne doit pas être ignorée. L'utilisation massive et permanent des outils numériques, génère surcharge cognitive, fatigue, troubles du sommeil, isolement et désengagement progressif. Elle fragilise les collectifs de travail et accroît les inégalités. C'est le rôle de l'employeur de poser des limites, ce que la loi sur la déconnexion l'autorise à faire. (Pour mémoire Le **droit à la déconnexion**, inscrit dans la loi El Khomri depuis 2016, impose aux entreprises de plus de 50 salariés de formaliser une charte pour encadrer l'usage des outils numériques. Il concerne tous les salariés, y compris les cadres et les télétravailleurs)

Certaines entreprises mettent en place des blocages d'envoi de mails en dehors des heures de travail. Mais au vu de cette étude, certes internationale, on peut se demander si les entreprises incite à son respect.

✅ **Les recommandations de la FIRPS pour agir**

La FIRPS appelle à une régulation responsable et propose un plan d'action :

- Fixer des horaires clairs et faire respecter les temps de repos numériques
- Encadrer le télétravail avec des règles partagées et équitables
- Former à la sobriété numérique
- Maintenir des temps collectifs réguliers lorsqu'on recourt au télétravail
- Outiller les managers pour détecter les signaux faibles
- Intégrer l'hyper-connexion dans le DUERP
- Proposer un soutien psychologique accessible 24/7

Nous vous proposons d'organiser un entretien avec **Isabelle Tarty**, présidente de la FIRPS, ou un de nos portes parole sur les impacts RH de l'hyperconnexion et de partager des solutions concrètes.