

Juin 2025

ÉTUDE VERBATEAM - VIAVOICE

Écrans omniprésents, salariés épuisés : l'hyperconnexion n'épargne personne

**Alors que 65 % des salariés se disent dépendants aux écrans,
seuls 16 % affirment que leur entreprise agit pour limiter leur hyperconnexion**

Les écrans sont devenus des compagnons du quotidien au travail, dans les transports, chez soi. Ils s'insèrent dans les moments de sociabilité, et les affaiblissent. Au-delà des prises de conscience et alertes sur l'importance de la déconnexion des écrans pour les enfants et les jeunes, le problème est bien plus large et touche également les adultes actifs.

C'est dans ce contexte que VerbaTeam, spécialiste de la santé en milieu professionnel, a mené une étude* dédiée à l'hyperconnexion avec l'institut Viavoice.

L'hyperconnexion touche toutes les dimensions de la vie des Français – personnelle comme professionnelle – au point d'impacter leur santé, leur équilibre, leur bien-être et leurs relations sociales. Face à cette pression constante, les individus s'adaptent comme ils peuvent, et les entreprises ont un rôle essentiel à jouer.

« L'hyperconnexion est un défi collectif. Les salariés en subissent déjà les conséquences, mais ils ne peuvent en porter seuls le poids. Les entreprises doivent désormais passer d'un constat partagé à une action structurée, en co-construisant des réponses adaptées aux enjeux de santé, d'organisation et de performance. » explique Flore Serré, directrice générale de VerbaTeam.

Une dépendance subie autant que nourrie

Dans un paysage social où 78 % des salariés ont une activité professionnelle qui nécessite un écran, les données de l'étude sont claires : plus de 6 salariés sur 10 ressentent un « besoin d'écran » même pendant leur temps de repos.

Et cette dépendance tend à s'aggraver : 59 % des répondants estiment qu'elle s'est accentuée ces dernières années. Aujourd'hui, les deux tiers des salariés utilisent davantage les écrans par automatisme que par réel plaisir (66%), et 63% des salariés indiquent avoir du mal à se fixer des limites.

Une perception de la dépendance encore plus marquée chez les salariés travaillant majoritairement derrière un écran (79 %), et les moins de 35 ans (71 %).

Certains témoignages illustrent cette intrusion constante, exprimant pour certains des symptômes de dépendance :

- « Je suis stressée quand je n'ai pas mon téléphone avec moi » ;
- « Si je n'ai pas d'écrans, cela me manque » ;
- « Je suis très attaché à mon téléphone et lorsque par exemple je l'oublie ou je n'ai plus de batterie j'ai un sentiment de panique qui s'installe ».

Des effets délétères sur la santé et le bien-être

La surexposition numérique pèse sur la santé physique, mentale, mais aussi sociale.

Les trois quarts des salariés ont déjà ressenti des effets négatifs liés à leur usage du numérique comme :

- Santé physique : fatigue oculaire (84 %), troubles du sommeil (76 %), difficultés de concentration (77 %) ;
- Santé mentale : sentiment de pression constante (78 %), stress et anxiété face aux sollicitations numériques (71 %) ;
- Vie personnelle : 83 % déclarent que les écrans limitent leur activité sportive, la lecture ou le repos ; 42 % estiment qu'ils réduisent leurs interactions sociales.

Ces effets s'observent aussi bien sur le lieu de travail qu'à la maison. L'hyperconnexion ne connaît pas de pause.

Les entreprises : un levier encore sous-exploité

Face à ces constats, les salariés tentent de réguler leur usage et mettent en place des pratiques individuelles : en privilégiant les supports papier (65%), en désactivant les notifications (64%), en activant le mode « ne pas déranger » (56%) ... Mais ces actions restent isolées et insuffisantes.

En revanche, les attentes qu'ils expriment face aux entreprises sont fortes :

- 75 % demandent un encadrement des sollicitations numériques en dehors des horaires de travail.
- 74 % souhaitent que le droit à la déconnexion soit intégré au management.

Pourtant, seuls 35 % affirment que leur entreprise agit, et à peine 16 % en sont certains. Ce décalage traduit un retard structurel face à une réalité déjà installée.

Cette faible structuration contraste fortement avec l'ampleur du phénomène et les attentes exprimées.

Une opportunité d'action collective

Pour VerbaTeam, cette étude illustre un enjeu émergent de santé au travail, mais aussi une opportunité d'adaptation positive pour les entreprises. La question de l'hyperconnexion ne concerne pas uniquement la sphère privée. Elle s'inscrit désormais dans une réflexion plus large sur la qualité de vie au travail, la prévention des risques psychosociaux et la gestion

des temps numériques. Les entreprises ont un rôle à jouer, en partenariat avec leurs équipes, pour mieux accompagner ces évolutions.

Si la régulation de l'usage des écrans ne peut reposer uniquement sur les individus ou les managers, des dispositifs collectifs et progressifs peuvent être mis en place : charte de déconnexion, sensibilisation, régulation des notifications, aménagements organisationnels, etc.

« Face à la complexité du sujet et à l'ampleur des transformations culturelles qu'il implique, les entreprises ne peuvent être laissées seules. Pour agir efficacement, elles ont besoin d'être accompagnées, dotées des bons outils et soutenues dans la mise en œuvre de politiques de régulation des usages numériques. Car l'encadrement de l'hyperconnexion ne saurait se résumer à de simples injonctions : il nécessite des démarches construites, progressives et partagées – à la hauteur d'un enjeu collectif majeur. S'il convient de ne pas faire peser sur les entreprises des responsabilités qui excèdent leur champ d'action, il serait tout aussi illusoire d'ignorer l'influence qu'elles exercent sur le quotidien des salariés. Leur implication est non seulement souhaitable, mais essentielle : car c'est aussi leur performance et leur durabilité qui dépendent de la qualité de vie qu'elles sont en mesure de garantir à leurs équipes. » conclut Flore Serré.

Étude réalisée auprès d'un échantillon de 1000 personnes représentatif de la population salariée résidant en France métropolitaine, âgée de 18 ans et plus. Interviews réalisées en ligne du 28 avril au 8 mai. Représentativité de l'échantillon assurée par la méthode des quotas (sexe, âge, catégorie socio-professionnelle, région, secteur, taille d'entreprise).

A propos de VerbaTeam

VerbaTeam est une marque de la société ISEA spécialisée dans le conseil et les services aux ressources humaines sur l'absentéisme, la prévention santé et la qualité de vie au travail. Véritable incubateur de solutions innovantes, elle conçoit des services utiles et personnalisés pour agir de façon durable sur la santé des salariés et la performance sociale des entreprises.
www.verbateam-services.fr

Contacts presse :

Agence Shadow Communication

Farah Achab – farahachab@shadowcommunication.fr – 06 64 37 85 22

Karima Doukkali – karimadoukkali@shadowcommunication.fr – 07 77 36 64 10

Aurélié Vinzent – aurelievinzent@shadowcommunication.fr – 06 58 66 80 49