



## **SOBRIÉTÉ NUMÉRIQUE : ET SI ON ARRÊTAIT L'HYPER-SOLLICITATION ?**

Dans un monde hyperconnecté, où la charge mentale des salariés s'alourdit, la sobriété numérique offre une piste concrète pour améliorer à la fois l'empreinte carbone du numérique, mais également la qualité de vie au travail. En repensant les usages, en allégeant les outils et en redonnant du sens aux pratiques digitales, les entreprises peuvent transformer un enjeu technique en opportunité. La sobriété numérique ne se résume pas à éteindre sa caméra ou vider sa boîte mail : elle interroge en profondeur notre rapport au travail, à la performance et à l'attention. Une démarche d'autant plus stratégique qu'elle répond à des attentes croissantes de sens, de fluidité et de respect du temps de chacun.

Messageries instantanées, plateformes collaboratives, emails, logiciels métiers, visioconférences... Les collaborateurs utilisent chaque jour de nombreux outils numériques dans le cadre de leur travail. Or, **60 % des salariés en France ne disposent pas des compétences de base pour utiliser le numérique efficacement** dans leur travail, selon L'Observatoire Pix 2025<sup>1</sup>. Cette réalité génère non seulement **une perte de temps et de productivité, mais surtout une surcharge mentale croissante**, alimentée par les notifications permanentes, la fragmentation des tâches et la difficulté à prioriser les sollicitations.

Le numérique crée aussi une nouvelle forme d'inégalité, entre les profils navigants avec aisance entre les différents supports, et ceux qui, faute de formation, peinent à suivre. Or, cette fracture peut se creuser, notamment dans les secteurs peu digitalisés ou auprès des publics les plus fragiles. Selon L'Observatoire Pix 2025, **20 % des**

**salariés français seraient ainsi en grande difficulté sur des tâches simples**, tandis que seuls 23 % se disent autonomes dans leur usage quotidien des outils numériques.

Le secteur médico-social illustre bien l'évolution rapide des usages numériques, mais aussi les défis qui l'accompagnent. En 2025, plus de 513 millions de documents ont ainsi été partagés dans « Mon espace santé », utilisé par près d'un tiers des Français. Par ailleurs, entre février et septembre 2025, **les professionnels de santé ont consulté 56 % de dossiers numériques en plus, témoignant d'un usage en nette progression** dans les pratiques de soin<sup>2</sup>. Si ces chiffres témoignent d'une montée en puissance des usages, ils rappellent aussi l'importance d'un accompagnement sur le terrain, pour éviter que le numérique ne devienne un facteur de surcharge.

1 « [Les compétences numériques des personnes en emploi en France](#) », Observatoire Pix des compétences numériques, étude 2025.

2 « [Des usages numériques en santé qui montent en puissance et des jalons pour 2026](#) », Agence du numérique en Santé, 06/11/25.

## SOBRIÉTÉ NUMÉRIQUE : BIEN PLUS QU'UN GESTE ÉCORESPONSABLE

En 2022, le numérique représentait 4,4 % de l'empreinte carbone de la France, selon une étude de l'Agence de la transition écologique (Ademe) et de l'Autorité de régulation des communications (Arcep)<sup>3</sup>. Le recours à l'intelligence artificielle, lui, soulève de nouveaux enjeux en matière de pollution numérique. **Les serveurs liés à l'IA consomment ainsi 4 fois plus d'électricité que des serveurs classiques**, rapporte Bpifrance. Leur consommation électrique pourrait passer de 50 TWh en 2023 à 554 TWh en 2030<sup>4</sup>. Si l'IA représente une promesse d'automatisation et d'efficacité, elle implique donc une vigilance accrue lors de son intégration en entreprise. Une politique de sobriété numérique peut intégrer cet enjeu, en évitant les automatisations inutiles et un recours abusif à ces outils.

Mais la sobriété numérique ne se limite pas à un enjeu écologique. C'est aussi un levier d'action RH et managérial pour améliorer le bien-être, la concentration et la relation au travail. **En rationalisant les outils, en clarifiant les usages et en réduisant les sollicitations, les entreprises peuvent à la fois limiter leur empreinte carbone, soulager la charge mentale des collaborateurs, et regagner en efficacité.** Un triple bénéfice environnemental, humain et économique.

### TRIER, PRIORISER, ALLÉGER

Adopter une démarche de sobriété numérique ne nécessite pas de tout révolutionner. Il s'agit plutôt de revoir les fondamentaux :

- > cartographier les outils existants pour détecter les doublons et supprimer les versions obsolètes ;
- > instaurer une charte des usages numériques (quels outils pour quelles communications, à quels moments, etc.) ;
- > former les collaborateurs à l'usage raisonné et sécurisé des outils, y compris sur les enjeux de cybersécurité et de protection des données ;
- > limiter les notifications, les emails inutiles, les réunions en visio systématiques lorsqu'elles peuvent être réalisées en présentiel.

Ces quelques ajustements ont des effets concrets sur le travail au quotidien :

- > une meilleure concentration ;
- > une réduction du stress numérique, en particulier chez les profils peu familiers avec les outils digitaux ;
- > un gain de productivité, par la simplification des circuits d'information ;
- > une meilleure qualité des échanges, grâce à une communication plus ciblée.

3 « Actualisation des chiffres de l'impact du numérique en France », Mission interministérielle, Numérique écoresponsable, 09/01/25.

4 « Quel est l'impact de l'IA sur l'environnement ? », Big Media, Bpifrance, 03/12/25.

## LES QUESTIONS À SE POSER POUR INITIER UNE DÉMARCHE DE SOBRIÉTÉ NUMÉRIQUE EN ENTREPRISE

1. Quels outils sont réellement utilisés au quotidien ?
2. Combien de canaux de communication internes coexistent ?
3. Combien de mails sont envoyés chaque jour en interne et lesquels pourrait être évité ?
4. Les collaborateurs connaissent-ils les règles de bon usage des outils numériques ?
5. Des temps sans « écran » sont-ils possibles dans certaines fonctions ?
6. Un plan de formation existe-t-il pour renforcer les compétences numériques des salariés ? Si non, dans quel délai peut-il être mis en place ?

## SOBRIÉTÉ NUMÉRIQUE : UN PROJET D'ENTREPRISE ?

Inscrite dans une stratégie RH globale, la sobriété numérique peut devenir un outil d'amélioration durable des conditions de travail. Et les « petites » actions du quotidien sont nombreuses : journée sans mails internes, tri collectif des fichiers, limitation des invitations automatiques en visio, etc.

Mais au-delà des symboles, **l'enjeu est de réinterroger le rapport au temps, à l'urgence et à la disponibilité permanente. La sobriété numérique, c'est aussi protéger l'attention des collaborateurs, mieux répartir les responsabilités et instaurer une culture numérique plus saine.** Elle interroge la manière dont on évalue la performance (réactivité ou pertinence), le type de management mis en place (présence ou confiance) et la place du numérique dans nos journées. Enfin, **elle rejoint des préoccupations montantes chez les salariés : sens au travail, éthique environnementale, attention à la santé mentale, équilibre entre vie pro et vie perso.**

Le numérique restera un levier essentiel de transformation des organisations. Mais pour être bénéfique, il doit rester un outil, non un environnement subi. En engageant une démarche de sobriété numérique, les entreprises ont l'opportunité de remettre de la clarté, de la cohérence et du sens dans leur fonctionnement quotidien, tout en répondant à des enjeux très concrets de bien-être, de compétences, et de responsabilité écologique.

Nos coordonnées

02 36 56 00 00

commercial@collecteam.fr



[www.collecteam.fr](http://www.collecteam.fr)

Collecteam, SA au capital de 7 005 000 euros, immatriculée au RCS d'Orléans, 422 092 817, 13 rue de Croquechâtaigne 45380 La Chapelle St Mesmin, contact@collecteam.fr, 02 36 56 00 00. Société de courtage d'assurance, régie par l'article L.521-2-II-1°, b du Code des assurances, n° ORIAS : 07005898 (liste des partenaires assureurs sur notre site internet). Réclamations : [reclamation@collecteam.fr](mailto:reclamation@collecteam.fr). La médiation de l'assurance, TSA 50110, 75441 Paris Cedex 09. Pour l'exercice de son activité de distribution d'assurance, Collecteam est rémunérée sur la base de commissions. Conformément au règlement UE 2016/679 (RGPD) Collecteam agit en qualité de responsable de traitement pour la collecte et le traitement de vos données personnelles. Vous disposez des droits d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, de limitation de traitement, de portabilité et de définir des directives relatives à la conservation, à l'effacement et à la communication de vos données après votre décès. Vous pouvez exercer vos droits en vous adressant au DPO de Collecteam à l'adresse : [dpo@collecteam.fr](mailto:dpo@collecteam.fr). Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL : [cnil.fr/cnil-direct](http://cnil.fr/cnil-direct)

