



**IMS LUXEMBOURG**  
Inspiring More Sustainability

Luxembourg, 9 April 2020

**IMS publishes its barometer related to digital habits and acts with its members in the face of the phenomenon of infobesity**

PRESS RELEASE

In this exceptional period, **IMS makes public the results of the barometer of the ESF Info Flow Savvy project** carried out in collaboration with the LISER, with 1,372 respondents from 107 professional organizations. Generally reserved for members of its network, this publication deciphers **digital habits in Luxembourg** and highlights **tips to reduce the risks of stress and increase satisfaction**. This project supports teams to gain essential skills to evolve in an increasingly digitalized professional environment. During the next Luxembourg Sustainability Forum on 15 September 2020, the issues of digital well-being, collective knowledge management, and cognitive overload will be discussed with experts.

Telework, connection, and efficiency, where to find the balance?

Confined or in social distance, our digital tools and connection capabilities are more than ever our best allies. Not only do they allow us to maintain at least part of our professional activities, but they have also become necessary for all our formal and informal interactions, both professional and private.

For the past year, IMS Luxembourg has been studying and raising awareness of infobesity among the companies in its network. It is a phenomenon exacerbated in particular by the digitalization of working methods, which causes an informational, communicational, and cognitive overload. If stress is not linked to the number of tools used in the workplace, it appears to be well correlated with the number of risk situations and infobesity "symptoms" to which an employee is exposed.

For all digital tools, the number one advice is to set up the notifications yourself and cut as many as possible to protect yourself from non-urgent interruptions. This habit reduces the risk of stress by 26% and increases the potential for job satisfaction by 41%.

What about email?

Email is today the professional tool that most crystallizes infobesity at work. And few people make optimal use of it. Everyone has been able to develop positive uses, but there is still room for improvement in email management. Certain habits seem to save time and yet have a negative impact on employees' stress and satisfaction levels. For example, reading emails often during meals increases the risk of stress at work by 31%. It decreases the chances of being satisfied with life in general and the time available for private life (by 26% and 25% respectively). Yet it is a common practice for 37% of respondents. Conversely, systematically specifying which response is expected and within what timeframe (one-third of respondents already do this) increases the likelihood of expressing job satisfaction by 38%.

Already 30% of respondents indicated that they had received criticism from their circle of friends and family about their professional connection habits. To avoid a sharp increase in this percentage, IMS encourages professional organizations and employees to read the results of the barometer and to take advantage of this particular period to test some of the recommendations.



**IMS LUXEMBOURG**  
Inspiring More Sustainability

The Info Flow Savvy project is co-financed by the European Social Fund, the Ministry of State via Digital Luxembourg, the Ministry of Labour, Employment and Social and Solidarity Economy, the Chamber of Commerce, and the Chamber of Employees. It is built in 3 stages: Knowledge, Exploration, Awareness-raising spread over two years. To meet the new organizational and individual knowledge that needs to be brought about by the increase in digital information flows, IMS offers conferences, training, webinars, and pilot projects on the phenomenon.

More information on the Info Flow Savvy project and download the barometer:

[https://imslux.lu/fra/nos-activites/pole-de-specialites/21\\_info-flow-savvy-infobesite#presentation](https://imslux.lu/fra/nos-activites/pole-de-specialites/21_info-flow-savvy-infobesite#presentation).

PRESS RELEASE

## IMS – Inspiring More Sustainability

### Luxembourg’s leading network for Corporate Responsibility

A catalyst for social innovation, IMS - Inspiring More Sustainability - has been the leading network of Luxembourg companies active in Corporate Social Responsibility (CSR) for over ten years. IMS' mission is to inspire responsible strategies and practices among national economic actors.

IMS Luxembourg supports its members through collaborative and federating projects by promoting dialogue with stakeholders (private, public, associative). To do this, IMS provides expertise (publications), concrete solutions, awareness, and information (campaigns, forums, training, clubs, workshops...).

This network represents 16% of Luxembourg's payroll and is the national representative of the European organization CSR Europe. IMS is an independent, non-political, and non-profit organization.

**Press contact :** Amélie Jeannesson / [amelie.jeannesson@imslux.lu](mailto:amelie.jeannesson@imslux.lu) / Tel : +352 26 25 80 13



**IMS LUXEMBOURG**  
Inspiring More Sustainability

Luxembourg, le 9 avril 2020

## IMS publie son baromètre lié aux habitudes digitales et agit avec ses membres face au phénomène d'infobésité.

En cette période exceptionnelle, **IMS rend public les résultats du baromètre du projet FSE Info Flow Savvy** réalisé en collaboration avec le LISER, auprès de 1 372 répondants de 107 organisations professionnelles. Normalement réservée aux membres de son réseau, cette publication décrypte les **habitudes digitales au Luxembourg** et met en exergue des **conseils pour réduire les risques de stress et augmenter la satisfaction**. Ce projet accompagne les équipes pour gagner des aptitudes essentielles pour évoluer dans un environnement professionnel de plus en plus digitalisé. Lors du prochain Luxembourg Sustainability Forum du 15 septembre 2020, les questions du bien-être numérique, de la gestion de la connaissance collective et de la surcharge cognitive seront abordées avec des experts.

Travail à distance, connexion et efficacité, où trouver l'équilibre ?

Confinés ou en distance social, nos outils numériques et nos capacités de connexion sont plus que jamais nos meilleurs alliés. Non seulement, ils nous permettent de maintenir au moins en partie nos activités professionnelles mais ils sont également devenus nécessaires à toutes nos interactions formelles et informelles, professionnelles et privées.

Depuis un an, IMS Luxembourg étudie et sensibilise les entreprises de son réseau à l'infobésité. Il s'agit d'un phénomène exacerbé notamment par la digitalisation des modes de travail, qui provoque une surcharge informationnelle, communicationnelle et cognitive. Si le stress n'est pas lié au nombre d'outils utilisés dans le cadre professionnel, il apparaît bien corrélé avec le nombre de situations à risques et de « symptômes » d'infobésité auxquels un salarié est exposé.

Pour tous les outils numériques, le conseil numéro un, est de paramétrer soi-même les notifications et d'en couper le maximum pour se protéger des interruptions non urgentes. Cette habitude diminue le risque de stress de 26% et accroît le potentiel de satisfaction au travail de 41%.

Et les emails ?

L'email est aujourd'hui l'outil professionnel qui cristallise le plus l'infobésité au travail. Et peu de personnes en ont une utilisation optimale. Chacun a pu développer des usages positifs mais une marge d'optimisation de gestion des emails persiste. Certaines habitudes semblent faire gagner du temps et ont pourtant une incidence négative sur les niveaux de stress et de satisfaction des collaborateurs. Par exemple, lire souvent ses emails pendant les repas augmente le risque de stress au travail de 31% et diminue les chances d'être satisfait de la vie en général et du temps disponible pour la vie privée (de respectivement 26% et 25%). C'est pourtant une pratique fréquente de 37% des répondants. À l'inverse, préciser systématiquement quelle réponse est attendue et sous quel délai (un tiers des répondants ont déjà cette habitude), augmente pour l'expéditeur de 38% les chances d'exprimer de la satisfaction au travail.



**IMS LUXEMBOURG**  
Inspiring More Sustainability

Déjà 30% des répondants indiquaient avoir reçu des critiques de leur entourage personnel sur leurs habitudes de connexion professionnelle, pour éviter une augmentation en flèche de ce pourcentage, IMS encourage les organisations professionnelles et les salariés à prendre connaissance des résultats du baromètre et à profiter de cette période particulière pour tester quelques une des recommandations.

Le projet Info Flow Savvy est cofinancé par le Fonds Social Européen, le Ministère d'Etat via Digital Luxembourg, le Ministère du Travail, de l'Emploi et de l'Économie sociale et solidaire, la Chambre de Commerce et la Chambre des Salariés. Il est construit en 3 étapes : Connaissance, Exploration, Sensibilisation réparties sur deux ans. Pour faire face aux nouveaux besoins en savoirs organisationnels et individuels induits par l'accroissement des flux informationnels numériques, IMS propose conférences, formations, webinaire et projets-pilotes autour du phénomène.

Plus d'informations sur le projet Info Flow Savvy et télécharger le baromètre : [https://imslux.lu/fr/nos-activites/pole-de-specialites/21\\_info-flow-savvy-infobesite#presentation](https://imslux.lu/fr/nos-activites/pole-de-specialites/21_info-flow-savvy-infobesite#presentation)

## IMS – Inspiring More Sustainability

### Réseau leader des acteurs de la RSE au Luxembourg

Catalyseur d'innovation sociale, IMS - Inspiring More Sustainability - est depuis plus de 10 ans le réseau leader des entreprises luxembourgeoises actives en matière de Responsabilité Sociétale des Entreprises (RSE). La mission d'IMS est d'inspirer des stratégies et pratiques responsables auprès des acteurs économiques nationaux. IMS Luxembourg accompagne ses membres au travers de projets collaboratifs et fédérateurs en favorisant le dialogue avec les parties prenantes (privées, publiques, associatives). Pour se faire, IMS apporte expertise (publications), solutions concrètes, sensibilisation et information (campagnes, Forum, formations, club, ateliers...). Ce réseau représente 15 % de la masse salariale luxembourgeoise et est le représentant national de l'organisation européenne CSR Europe. IMS est une asbl indépendante, apolitique et reconnue d'utilité publique.

**Contact presse** : Amélie Jeannesson / [amelie.jeannesson@imslux.lu](mailto:amelie.jeannesson@imslux.lu) / Tel : +352 26 25 80 13