



Le télétravail, une source de détresse pour près de la moitié des salariés, selon une étude

par [Olivier Bénis](#), [Fabien Cazeaux](#) publié le 20 avril 2020 à 12h17

Dans cette étude Opinion Way commandée par le cabinet conseil Empreinte Humaine, spécialisé dans le bien-être au travail, 44 % des salariés français interrogés se sentent en situation de "détresse psychologique", et un quart d'entre eux est en risque de dépression.



Le télétravail, organisé dans l'urgence à cause de la situation, est une

source de stress pour de nombreux salariés © Maxppp / Pierrick DELOBELLE/PHOTOPQR/BERRY REPUBLICAIN

Le sentiment d'être plus sollicité que jamais. C'est ce qui ressort de l'étude menée auprès de 2.000 salariés français à la demande du cabinet spécialisé en risques psychosociaux Empreintes Humaine : **18 % des télétravailleurs confinés présentent des signes de troubles mentaux sévères, anxieux, voire dépressifs.** Un chiffre qui augmente encore pour les personnes confinées en couple (20 %) ou avec un enfant (22 %).

Charge mentale alourdie et cumul des rôles obligent, **ce sont d'abord les femmes qui déclarent souffrir de leurs conditions de télétravail** en temps de confinement : 22% contre 14% chez les hommes.

"On ne connaît pas tous les effets, mais on voit qu'il y a des indicateurs alarmants", explique Christophe Nguyen, président d'Empreinte Humaine et psychologue du travail. "Aujourd'hui, les managers et les collaborateurs nous parlent d'hyper connexion, de surcharge de travail, de difficulté à concilier la vie professionnelle et personnelle. Il y a eu une urgence à mettre en place le télétravail. Les outils n'ont pas suivi parce qu'ils n'étaient pas prévus pour."

Beaucoup peinent aussi à trouver un endroit où travailler dans de bonnes conditions. **Seuls 45 % des salariés interrogés peuvent s'isoler toute la journée si besoin.** Environ 60 % travaillent dans leur salon, et 25 % dans une pièce fermée qui n'est, initialement, pas prévue pour le travail, comme une chambre.

Bien entendu, le type de logement joue aussi beaucoup : **près d'un quart des salariés qui vivent dans un logement de moins de 40 m² sont dans une détresse psychologique élevée.**

"Pas juste des apéros virtuels", mais "de vrais programmes"

Quelles solutions pour tenter d'y remédier ? *"Il y a un besoin de reconnaissance, un besoin de coordination et de travail collectif", estime Christophe Nguyen. "Pas juste des apéros virtuels, même si ça peut être une bonne pratique, mais qui n'est pas suffisante. Il faut*

mettre en œuvre des vrais programmes impliquant notamment le top management."

C'est à leurs collègues immédiats et à leurs chefs de service, les N 1, que les salariés interrogés se disent d'abord reconnaissants. Des managers sous pression eux aussi : ils sont 20 % à vivre une détresse psychologique élevée.