

## «Beaucoup sont à bout» : stress, isolement... le grand ras-le-bol des salariés en télétravail

Reclus chez eux depuis de longs mois à cause du Covid-19, loin des collègues, de plus en plus de salariés ne supportent plus le travail à distance. Médecins et DRH s'inquiètent.



Un tiers des salariés en télétravail se sentent stressés ou anxieux, selon une étude réalisée par l'entreprise Fellowes. LP/Aurélie Ladet

### Par Bérangère Lepetit

Le 29 janvier 2021 à 06h36, modifié le 29 janvier 2021 à 07h15

Au début de la pandémie de [Covid-19](#), au printemps dernier, elle avait tenu bon, s'asseyant tous les matins chez elle, disciplinée, devant son écran d'ordinateur. « [Le télétravail, c'était juste un nouveau rythme à prendre](#) », confie Sara ( *les prénoms ont été modifiés* ). Les mois ont défilé sur le même tempo, avec cette impression pesante de recommencer la même journée. L'été est passé, puis [le deuxième confinement](#) est arrivé, plongeant cette Parisienne, salariée dans une banque américaine, dans une déprime hivernale.

A 37 ans, cette célibataire qui se décrit comme « très sociable » vit mal cette situation imposée, d'autant plus que son entreprise a fermé totalement ses bureaux, interdisant aux salariés de revenir sur place, même un jour ou deux.

« C'est de moins en moins facile, reconnaît Sara. Le soir, il fait nuit tôt. Avec le [couvre-feu](#), on ne peut plus sortir. Quand ma journée de travail est finie, il faut passer à autre chose mais ça recommence le lendemain. Mes collègues et mes amis me manquent ».

Comme Sara, ils sont nombreux, [ces salariés cloîtrés chez eux, à appréhender difficilement un troisième confinement](#). D'après une étude sur la santé mentale des télétravailleurs réalisée par l'entreprise Fellowes, fournisseur de solutions de bureaux, plus d'un tiers (33 %) d'entre eux admet se sentir stressés ou anxieux, plus d'un tiers, seuls et isolés (33 %) (*enquête en ligne menée auprès de 1000 employés de bureau Français qui travaillent à domicile depuis au moins quatre mois*).

### **«Les gens sont épuisés»**

« De plus en plus de salariés [demandent le droit de revenir au bureau](#). Selon les cas, et la taille des locaux, j'ai tendance à encourager le retour sur site. Cela leur permet de retrouver un collectif », indique le docteur Georges Saba, médecin du travail intervenant dans plusieurs entreprises à l'Association interprofessionnelle des centres médicaux et sociaux de santé au travail de la région Île-de-France (ACMS).

« Comparé au premier confinement, le taux d'appel dans les cellules est plus important. Les gens sont épuisés. Les problèmes liés au télétravail représentent un tiers des sollicitations », rapporte aussi Bernard Astruc, médecin psychiatre et fondateur d'Eutelmed, une plateforme qui propose aux entreprises [une ligne de soutien psychologique](#) pour leurs salariés. Selon lui, une vingtaine de personnes chaque jour appellent pour des difficultés liées au travail à distance.

Que disent-ils ? « Certains sont mal accompagnés par leur entreprise et les conditions de travail ne sont pas adaptées. Ils veulent des horaires et un planning plus clairs », raconte Bernard Astruc. « L'une des doléances qui revient aussi souvent est le manque d'équilibre entre la vie professionnelle et la vie privée. Beaucoup sont à bout. Nous, les RH, sommes inquiets », s'alarme Benoît Serre, directeur des ressources humaines et vice-président de l'Association nationale des directeurs de ressources humaines (ANDRH).

### **De la culpabilité de faire une pause**

Toujours selon l'étude de Fellowes, près de la moitié (54 %) de ces salariés travaillent davantage à domicile qu'au bureau. Un tiers se sent coupable de faire une pause. D'autres s'interrogent aussi sur le sens même du travail effectué. « La solitude crée des pathologies, rapporte Sébastien Hof, psychologue du travail à Besançon (Doubs). On fait face à des symptômes dépressifs, des gens qui se morfondent. »

Une angoisse qui est favorisée par le manque de perspective ambient. « Pour ceux qui pâtissent de cette situation, il y a urgence à repenser la journée, à s'aménager de vraies coupures, à déconnecter après une certaine heure », plaide Catherine Pinchaut, en charge de la santé au travail à la CFDT. D'autant plus que la situation risque de perdurer.