

# «J'ai hâte de retourner au bureau» : ces employés qui n'en peuvent plus du télétravail

Mails intempestifs, manque de relations avec ses collègues, difficile séparation entre vie privée et vie professionnelle... De nombreux salariés ressentent une certaine lassitude face à cette nouvelle organisation imposée par l'épidémie de coronavirus. Ils témoignent.



Pendant ce confinement, certains télétravailleurs ressentent une grande anxiété ou un manque de relations sociales (illustration) LP/Aurélie Ladet

Par **Paul Gratian**

Le 12 mai 2020 à 10h11

Il va falloir s'y habituer, pour tous les salariés qui le peuvent, [le télétravail restera la norme](#) ces prochaines semaines. Selon le gouvernement, environ 5 millions de Français l'ont adopté durant le confinement et devraient être amenés à continuer, au moins jusqu'à l'été. Les pauses entre collègues, les cafés partagés et parfois l'entraide devront donc attendre. À la place, mails en rafale, quelques incompréhensions ou encore enfants qui s'invitent lors de conférences vidéos.

Si [les partisans du télétravail](#) louent plus de liberté et d'autonomie, 35 % des salariés concernés se plaignent en effet d'une anxiété inhabituelle, selon une enquête de l'Union générale des ingénieurs, cadres et techniciens de la CGT publiée début mai. « En temps normal, le télétravail ne génère pas plus d'angoisse que d'autres types d'organisation. Mais le fait qu'il soit imposé, total et dans un environnement anxiogène accentue ce stress », analyse Patrick Légeron, psychiatre spécialiste du stress au travail et fondateur du cabinet de conseil Stimulus. Son entreprise a d'ailleurs remarqué une hausse des appels de salariés en détresse. Et selon lui, « le risque de dépression, de maladies psychiques voire de burn-out est réel ».

### **LIRE AUSSI > [Confinement : les chiffres de l'angoisse](#)**

Qu'ils soient coach sportif dans le Pays basque, employé de L'Oréal à Paris, président d'un incubateur de start-up à Aix-en-Provence, cadre dans l'industrie pharmaceutique en région parisienne ou jeune employée dans la communication à Aubagne, cinq témoins nous confient les difficultés que ce mode de travail fait peser sur leur vie quotidienne, entre sur sollicitations, manque de relations directes avec ses collègues ou difficile séparation entre vie personnelle et professionnelle.

### **« Ça peut conduire à des mauvaises interprétations »**

#### **Idil Fortin, conseil en communication digitale, 22 ans, Aubagne**

Idil Fortin le savait en signant son contrat de six mois, son travail auprès d'une nouvelle marque de chaussures haut de gamme se ferait à distance. Mais elle pensait au moins pouvoir rencontrer ses trois nouvelles collègues. « Le

recrutement s'est fait via Internet et comme le confinement est arrivé dès le début de mon contrat, je n'ai jamais pu les voir », regrette-t-elle.



Idil Fortin, conseil en communication digitale/DR

À la place, « on se fait des points réguliers par Skype ou par téléphone ». Compliqué pour trouver ces marques. « Commencer un nouveau travail avec des personnes que je ne connais pas, ça ajoute forcément une pression supplémentaire », explique la jeune employée en communication digitale de 22 ans. « J'ai envie de bien faire et comme je ne les vois pas, je ne sais pas ce qu'elles pensent. Il y a quand même moins d'échanges. Ça peut conduire à des mauvaises interprétations et des inquiétudes de ma part », déplore-t-elle.

Pour être sûre de faire bonne impression, la freelance se sent alors obligée de devoir prouver le respect de ses heures. « J'ai l'impression de devoir donner des nouvelles et des productions très régulièrement, pour montrer que je travaille bien. Ce ne serait pas le cas si je travaillais dans un bureau avec elles toute la journée. » Pour l'après-confinement, elle espère pouvoir quitter le domicile de ses parents vers Aubagne pour retrouver son appartement parisien. Et peut-être enfin rencontrer ses collègues pour la première fois.

## « Des heures en visio, mon cerveau surchauffe »

**Olivier Mathiot, co-fondateur de PriceMinister, 48 ans, Aix-en-Provence**

### Newsletter « Ça me rapporte »

**La newsletter qui améliore votre pouvoir d'achat**

Adresse e-mail

**JE M'INSCRIS**

Votre adresse mail est collectée par Le Parisien pour vous permettre de recevoir nos actualités et offres commerciales. [En savoir plus](#)

Webex, Zoom, Skype, Hangout, ou encore What's App... Depuis le début du confinement, Olivier Mathiot n'arrête pas de jongler entre de multiples plateformes. « Je passe des heures et des heures en vidéo conférence », raconte le président de l'incubateur de start-up The Camp et co-fondateur de PriceMinister (devenu Rakuten). Ces outils, il les connaissait bien avant le coronavirus. Mais jamais il n'y avait passé autant de temps. « Ce n'est pas juste du simple au double, ça a bien été multiplié par dix », constate-t-il. À ces appels, encore faut-il ajouter les nombreux mails.



Olivier Mathiot, co-fondateur de PriceMinister, 48 ans/DR

« Il y a des moments où mon cerveau surchauffe parce que je suis sollicité de toute part. Et comme je suis confiné, je travaille à des heures plus étendues que d'habitude », explique-t-il. S'estimant « relativement mal organisé » et alternant entre différentes activités professionnelles, il se résout souvent à sacrifier le moment prévu pour du sport. « Et puis, j'ai tendance à travailler tard le soir vers 23 heures, minuit... Je ne vois pas trop de différence entre le week-end et les jours de semaine... »

Comme pour de nombreux télétravailleurs, vie privée et vie professionnelle se mêlent parfois. « J'entends des cris de bébés lors de visioconférences. Récemment, pendant un conseil d'administration, le chef d'entreprise ne répondait plus à nos questions. On parlait dans le vide... Il nous a ensuite expliqué qu'un membre de sa famille l'avait obligé à se déconnecter ». Alors, pour éviter ces intrusions, Olivier Mathiot s'enferme parfois à clé dans son bureau. « Ça peut aussi m'arriver de devoir couper le réseau wi-fi utilisé par mes deux fils âgés de 14 et 16 ans pour enregistrer un podcast », rigole-t-il. « Je vous laisse imaginer la révolution chez mes adolescents ! »

**« Avant, tu allais discuter ou boire un café, là tu débarrasses le lave-vaisselle »**

## Laurence Rodriguez, cadre dans l'industrie pharmaceutique, 52 ans, Clichy

Certes, le télétravail fait gagner deux heures de transport quotidien à cette cadre dans une grande entreprise pharmaceutique. Mais tout de même, cette nouvelle organisation étend largement les heures de travail de Laurence Rodriguez, 52 ans. « Le matin, il y a comme une culpabilité à être prêt, donc je démarre plus tôt sans pour autant finir mes journées plus tôt », explique-t-elle. Des heures de travail productives où les réunions s'enchaînent, « comme si le fait d'être éloigné physiquement devait être compensé par un échange permanent ».



Laurence Rodriguez, cadre dans l'industrie pharmaceutique/DR

« J'aime bien le télétravail d'habitude mais en temps de confinement, j'ai beaucoup moins de temps de réflexion. La réflexion se fait le soir ou le matin très tôt », confie-t-elle. La journée, elle travaille sur la table de la salle à manger qu'elle partage le plus souvent avec l'une de ses filles. Elle a « hâte » de retrouver son vrai bureau. Car avec son mari et quatre enfants dans un appartement à Clichy-la-Garenne, c'est parfois une autre journée de travail qui vient s'ajouter. « Quand tu as cinq minutes de break, alors qu'avant tu allais discuter ou boire un

café, là tu débarrasses le lave-vaisselle ou tu mets une machine à laver en route », constate-t-elle.

Difficile donc de s'accorder une véritable pause. « Quand je m'arrête, je suis tout de suite captée par une tâche ménagère. Je n'ai pas réussi à m'arrêter complètement, à lire quelque chose, à écouter de la musique... Le seul break finalement, c'est d'aller acheter le pain. »

## « On perd le côté social du travail »

**Timothée Kaufman, content manager pour Yves Saint Laurent, 30 ans, Paris**

Cet employé du groupe L'Oréal l'assure, il n'a « rien contre le télétravail ». Mais deux mois passés seul, à travailler sur la table du salon de son appartement parisien, cela commence à faire long. Les relations avec ses collègues au sein du département Yves Saint Laurent beauté lui manquent. « En étant éloigné du bureau, on perd le côté social du travail. C'est bête mais ça me manque d'aller prendre une pause-café, de manger ensemble, d'aller boire un verre avec des collègues... En fait, le télétravail nous retire plein d'éléments qui rendent le travail agréable », résume Timothée Kaufman.



Timothée Kaufman, content manager, 30 ans/DR

Il y a bien les conférences sur Zoom, les appels sur Skype, les mails, mais cela ne remplace pas les discussions informelles. « C'est moins pratique avec le numérique, tout devient procédurier. Il y a des choses qui pouvaient se régler en deux minutes autour du café ou lors d'un déjeuner qui deviennent des boucles de mails sans fin, des réunions zoom qui n'en finissent pas. Ça prend beaucoup plus de temps et d'énergie, on perd l'émulation qu'il peut y avoir en vrai et cette ambiance pesante est assez démotivante », souffle le trentenaire.

Alors c'est décidé, s'il ne pourra pas retrouver son bureau après le 11 mai, plus question de rester seul. Il ira travailler chez ses parents ou chez des amis. « Ne serait-ce que pour avoir des échanges, des avis d'autres personnes. Ça me changera de mon silence quotidien. J'aurais adoré aller bosser dans un bar mais ce n'est pas pour tout de suite... »

## « Des choses impossibles à distance »

### **Floriane Raoul Gribaudo, coach sportive, 48 ans, Anglet**

Depuis le début du confinement, Floriane Raoul Gribaudo, a dû dire adieu à ses séances de sport devant l'océan du Pays basque. Installée à Anglet en tant que coach sportive personnalisée depuis bientôt trois ans, cetteoureuse des sorties en plein air doit se résoudre elle aussi au télétravail. Sa [page Facebook](#) a vu arriver une nouvelle rubrique intitulée « Restons chez nous ». Car désormais, ses cours ont lieu à distance, via Skype. Une solution de « rafistolage » qui lui a permis de garder contact avec plusieurs de ses 25 clients. « Mais pas avec ma doyenne âgée de 82 ans. C'est impossible de la coacher via Skype. Elle a trop besoin d'une présence lorsqu'on travaille l'équilibre par exemple », regrette-elle.





Floriane Raoul Gribaudo, coach sportive, 48 ans/DR

Cette coach de 48 ans n'attend qu'une chose, pouvoir enfin revoir ses clients en vrai. « J'ai envie de reprendre les séances de marche rapide et d'accompagnement running. C'est absolument impossible à distance : je ne vais pas faire courir un client sur place chez lui pendant une heure... » Difficile également de motiver ses clients, essentiellement des femmes, via un ordinateur. « Et puis, je ne peux plus les repositionner quand ils font de mauvais mouvements. »

Même si, elle le sait, ses séances d'après confinement ne ressembleront plus exactement à celles d'avant. « Il faudra bien sûr maintenir les distances de sécurité. Tous les lieux dans lesquels j'avais l'habitude de travailler ne seront pas forcément ouverts... Je prépare également des programmes de reprise après tant de semaines de confinement. » Mais qu'importe. « J'espère pouvoir aller en bord de mer et en plein air dès que possible. Toutes les semaines, j'ai des coachés qui me demandent quand on pourra repartir pour de vrai ».