DÉCRYPTAGE

« Pouvoir travailler chez soi tout le temps relève du mythe »

NATHANAEL MERGUI

Sophie Prunier-Poulmaire, vice-présidente de l'université Paris-Nanterre, est ergonome, spécialiste des conditions et du temps de travail. Elle revient sur les leçons à tirer de ces semaines bouleversées.

Après des semaines de télétravail, certains salariés ne supportent plus cette organisation…
C'est que le télétravail pendant la crise sanitaire n'a rien à voir avec le télétravail en temps normal ! J'appellerais cela plutôt une « continuité de l'activité effectuée à domicile ». Le vrai télétravail nécessite une organisation collective négociée avec l'entreprise, des conditions et un poste de travail aménagés, une alternance avec une présence dans l'entreprise… Autant d'éléments qui n'existent pas dans l'urgence de l'épidémie de coronavirus. Sans compter le confinement qui s'ajoute !

Quelles sont les limites qui sont plus nettement apparues ?
Dans le contexte de confinement, le télétravail prolongé a un impact sur notre forme physique, avec d'éventuels maux de dos, des tensions musculaires, une fatigue visuelle… Il est essentiel d'alterner des activités de nature différente. Nombreux sont ceux qui ont sorti des maquettes et des puzzles de leur grenier pour un loisir sans écran ! Cette diversification permet une rupture plus franche que passer de l'écran d'ordinateur à l'écran de la télé.
Passer des semaines en télétravail a aussi un impact sur notre santé mentale, notamment pour les personnes déjà isolées familialement. Bien sûr, nous ne sommes pas vraiment seuls, nous avons des échanges avec nos collègues par courriel, téléphone ou vidéo. Mais on le constate bien : pouvoir travailler chez soi tout le temps relève du mythe. La crise du coronavirus montre que tous ces moments que l'on pouvait considérer à tort comme improductifs (les pauses-café, les têtes que l'on passe dans un bureau…), servent à glaner des informations nécessaires aux activités professionnelles et à tisser du lien pour le bon fonctionnement des équipes.
À ce titre, j'espère que cette période difficile permettra de mieux se rendre compte de la valeur et du prix du collectif. Chaque salarié a un rôle, singulier et irremplaçable, dans son organisation.

CONSTANCE DECORDE/HANS LUCAS

Que ces longues semaines de télétravail servent à mettre en lumière comment chacun contribue à faire avancer l'entreprise, même ceux dont le rôle est trop souvent minimisé car invisible.

Un sondage récent (1) indique qu'un tiers des salariés en télétravail fait plus d'heures que d'habitude. Comment ne pas se laisser envahir ?
Cela fait longtemps que l'on parle de frontières poreuses entre la vie professionnelle et la vie privée ! Ne pas se laisser envahir par le travail chez soi demande de la discipline. Il faut s'imposer des limites géographiques et temporelles. Il faut aussi apprendre à dire stop.
Le contexte actuel est exceptionnel, et le niveau d'exigence que l'on se fixe à soi-même doit être revu. Soyons indulgents ! J'observe chez certains une forme de culpabilité de ne pas faire « aussi bien que d'habitude », de ne pas réussir à tout gérer suffisamment et efficacement. Mais nous en sommes tous là ! Et peut-être que cette expérience permettra d'accorder plus de confiance et de souplesse aux travailleurs, en télétravail ou non.

Quelles leçons en tirez-vous ?
Pendant cette crise, la bienveillance et la solidarité, qui avaient quelque peu disparu de la sphère professionnelle, sont revenues. Profitons-en pour nous interroger sur les valeurs que l'on défend dans notre travail. L'exceptionnel a bouleversé le rythme habituel de travail, pour redécouvrir des liens parfois négligés dans la routine. Cela nous a aussi permis de découvrir nos collègues autrement. Cette distanciation sociale nous a, d'une certaine façon, rapprochés. Je pense que le télétravail aura permis de mieux mesurer la place, le rôle structurant qu'occupe notre emploi dans nos vies et dans la construction de nos identités.

Recueilli par Audrey Dufour

(1) Enquête réalisée par l'entreprise Deskeo auprès de 2 736 professionnels sur l'ensemble du territoire français, effectuée en ligne, selon la méthode des quotas, du 19 au 24 mars 2020.