

Publications

La recherche au service de l'épuisement

COMMENT LE CONFINEMENT DU A LA PANDEMIE COVID-19 AFFECTE LES HUMAINS DANS LEUR QUALITE DE VIE GLOBALE (QVG)

Par Geneviève DEPRESSEUX et Christiane GUTH avec l'aimable contribution d'Agnès PAPONE, Jean-Denis BUDIN et Dominique BRUNISSEN.

Contact : genevieve.depresseux@credir.org

Objectif

Prévenir l'usure et l'épuisement des professionnels au travail et pour cela récolter des informations sur les difficultés vécues à la fois dans leur santé, leur vie au travail et leur vie hors travail durant le confinement imposé par les mesures prises pour faire face à la pandémie de covid-19.

Méthode

Cette étude fait partie intégrante d'une observation quotidienne des acteurs du monde professionnel en contact avec le Credir (1).

Chronologie : Le mardi 17 mars 2020 à 12h, la France mettait en place le premier confinement pour lutter contre la propagation du coronavirus et la société entière a basculé dans un changement radical des habitudes au quotidien. L'observatoire du Credir a élaboré un questionnaire d'enquête avec le programme Evalandgo afin de mesurer et révéler l'impact du confinement et les difficultés rencontrées, selon les catégories propres à la pédagogie du CREDIR : Santé, Qualité de Vie au Travail et Qualité de Vie Hors Travail (2).

Ce questionnaire est proposé en ligne dans les règles du RGPD (3) à une population de convenance non ciblée dès le 23/04/2020 et de manière répétée 6 fois, à savoir tous les 10 à 15 jours jusqu'au 06/07/2020.

Le 11/05/2020 la France entre dans une période de déconfinement progressif après 55 jours de confinement. Au fur et à mesure du déconfinement, certaines questions ont été adaptées ou ajoutées pour mieux correspondre au vécu des répondants.

L'analyse des réponses obtenues est descriptive et certains des constats sont enrichis par la comparaison, quand elle s'est montrée révélatrice, entre des groupes identifiés.

Lorsque la réponse attendue est un score sur une échelle de 1 à 10, la réponse 1 indique la situation la plus difficile à vivre (□) et 10 la situation optimale (□).

Résultats

Nous avons récolté 720 réponses au questionnaire de base du 23/04/2020 et 163 réponses (23%) lors de la 6ème répétition le 06/07/2020.

Nous présentons ci-dessous les principaux constats issus de l'analyse des réponses au questionnaire du 23/04/2020 et des comparaisons pour les réponses différenciées à certaines questions chez les hommes et les femmes, chez ceux qui ont moins ou plus de 45 ans, chez ceux qui travaillent davantage qu'avant la crise ou pas. Nous présentons également certaines évolutions dans les réponses au long des 6 questionnaires adressés de début fin avril à début juillet 2020.

Qualité de vie au Travail

-Lorsqu'on demande aux personnes d'évaluer sur une échelle de 1 à 10 leur état émotionnel en lien avec leur vie professionnelle pendant la crise, le score moyen obtenu est de 5,34, soit assez loin du score optimal.

-73,5% des répondants ont l'impression que l'équilibre économique de leur activité professionnelle est en danger à cause de la crise du coronavirus. Cette impression est moins présente (59,82%) le 06/07/2020.

-Au questionnaire de base, parmi ceux qui font plus d'heures de travail qu'avant le confinement, 59,5% sont en télétravail (complet ou partiel). 44% des télétravailleurs complets fournissent plus d'heures de travail, contre 34% pour les télétravailleurs partiels. --- 48% profitent de cette période de crise pour faire de l'autoformation.

- Les tensions avec leurs interlocuteurs professionnels sont vécues plus difficilement par ceux qui ont plus de 45 ans (6,86/10) que ceux qui ont moins de 45ans (7,78/10).

Qualité de vie Hors Travail

- L'ambiance dans le lieu de confinement est très bonne pour 54,4% des répondants au moment du premier questionnaire et diminue à 41,3% des répondants le 23/06/2020. 56% de ceux qui disposent d'un jardin annoncent une très bonne ambiance alors que ce n'est le cas pour seulement 24% de ceux qui n'en ont pas.

- La gestion de la vie quotidienne se fait très facilement pour 44,8% de l'ensemble des répondants, avec quelques difficultés pour 47,4% et avec beaucoup de difficultés pour 7,8% d'entre eux. Elle est globalement satisfaisante pour 47,6% des plus de 45 ans alors qu'elle ne l'est que pour 35% des moins de 45 ans.

- D'autre part, les personnes déclarent être davantage impactées émotionnellement par les risques liés au coronavirus rencontrés par leur entourage que par les risques qu'elles encourent personnellement.

Santé

- Après 37 jours de confinement, 59,2% des répondants évoquent des troubles du sommeil. Il apparaît que 75% de ceux qui déclarent travailler davantage pendant cette période ont plus souvent ou tous les jours des troubles du sommeil -versus 49% de ceux dont le temps de travail est analogue à « avant ». Ces troubles sont signalés par 69,3% des moins de 45 ans -versus 56,3% des plus âgés.

- 72,9% des moins de 45 ans affirment également avoir des difficultés de concentration, alors qu'elles apparaissent moins chez les plus âgés (58,4%). 64,1% de ceux qui travaillent davantage sont concernés par ces difficultés de concentration -versus 57,1% des autres. Pour 20,6% de l'ensemble des répondants, ces difficultés sont quotidiennes.

- D'autre part, 37,1% des personnes estiment qu'elles ont parfois des problèmes de mémoire (9,4% souvent et 2,9% tous les jours). Ces difficultés concernent 54,4% de ceux qui travaillent davantage, alors que « seulement » 42,6% de ceux dont le temps de travail est analogue se disent touchés. Les problèmes de mémoire quotidiens (2,9% le 23/04/2020) s'aggravent avec le temps (6,5% le 23/06/2020) (Figure 1).

- 53,6% de ceux qui travaillent plus pendant le confinement disent avoir des difficultés pour contrôler leurs consommations (boissons, tabac, nourriture, etc...), versus 47,6% de ceux qui ont le même temps de travail. 10,4% de l'ensemble des répondants disent avoir beaucoup de difficultés à ce sujet.

- D'autre part, quand on demande aux personnes si elles estiment être sujettes à des risques d'épuisement, le score moyen est de 6,3/10. Ce risque est ressenti plus fortement par les moins de 45 ans (5,7/10) que par les plus de 45 ans (6,4/10), par les femmes (5,8/10) que par les hommes (6,9/10), par ceux qui travaillent plus pendant le confinement 5,1/10 versus 7,0/10.

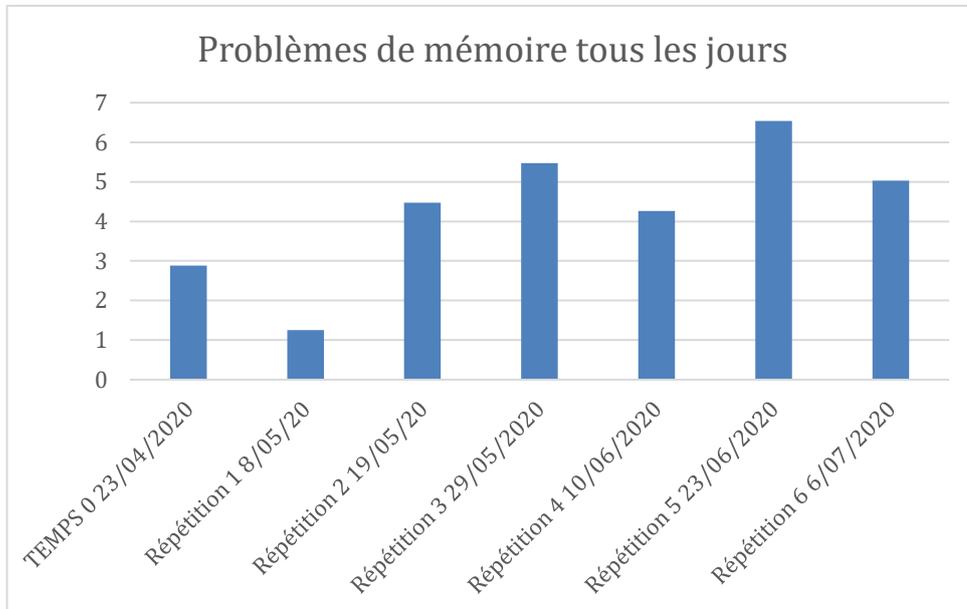


Figure 1

Conclusions

Nous constatons que le fait de travailler davantage a une nette répercussion sur la santé (sommeil, mémoire, consommations, risques d'épuisement). Étant donné que le télétravail complet engendre une plus forte tendance à travailler davantage que le télétravail partiel, il serait intéressant d'avoir une attention particulière sur la balance entre vie privée et vie professionnelle lorsque le télétravail est complet.

Être dans le groupe des moins de 45 ans présente un risque accru pour les tensions professionnelles, la gestion de la vie quotidienne et la santé (sommeil, concentration, risques d'épuisement).

Le risque d'épuisement est nettement plus marqué chez les femmes que chez les hommes (Tableau 1). Nous envisageons d'analyser plus spécifiquement la gestion du stress des femmes et de ce groupe des moins de 45 ans.

La prolongation du confinement a provoqué de manière générale une détérioration de la QVG : santé (mémoire), QVHT (ambiance) et QVT (craintes pour l'équilibre économique). L'évolution de la pandémie pourra montrer une adaptation plus ou moins marquée des humains face à ces phénomènes que nous ne manquerons pas d'observer dans le futur.

Questions posées le 23/04/2020	Hommes	Femmes
Quel est votre état émotionnel face aux risques que vous vivez PERSONNELLEMENT et liés coronavirus ?	6,92/10	6,58/10
Quel est votre état émotionnel face aux risques que vit VOTRE ENTOURAGE et liés coronavirus ?	5,85/10	5,54/10
Pouvez-vous gérer votre quotidien* de manière satisfaisante ? *par exemple dans vos prises de décisions, savoir dire non, négocier etc...	Avec beaucoup de difficultés 4,2 %	Avec beaucoup de difficultés 10,4 %
Avez-vous des difficultés à rester concentré(e) ou attentif(ve) ?	Tous les jours et plusieurs fois par jour 15,6%	Tous les jours et plusieurs fois par jour 24,2%
Troubles du sommeil : endormissement difficile, réveil nocturne ou trop matinal...	Parfois ou tous les jours 51,0%	Parfois ou tous les jours 65,1%
Avez-vous des problèmes de mémoire ou des oublis?	Parfois ou tous les jours 44,1%	Parfois ou tous les jours 53,2%
J'ai des difficultés à gérer mon alimentation	7,4/10	6,8/10
Avez-vous l'impression de contrôler vos consommations* ? * Nourriture, boisson, tabac, etc ...	Facilement 53,8%	Facilement 47,7%
Je pense pouvoir être sujet à des risques d'épuisement. En cas d'épuisement les dépenses d'énergie du quotidien ne sont pas compensées par une récupération suffisante.	6,94/10	5,78/10

Tableau 1

- (1) <https://www.credir.org>
- (2) <https://www.credir.org/la-qualite-de-vie-globale/>
- (3) RGPD : Règlement général sur la protection des données