

# 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) 1 AN APRES

Par Geneviève DEPRESSEUX, Christiane GUTH et Christine COISNE avec l'aimable contribution de Jean-Denis BUDIN et Dominique BRUNISSEN.

Contact : [genevieve.depresseux@credir.org](mailto:genevieve.depresseux@credir.org)

---

### Objectif

Prévenir l'usure et l'épuisement des professionnels au travail et pour ce faire, récolter des informations sur les difficultés vécues à la fois dans leur santé, leur vie au travail et leur vie hors travail **1 an après** l'application des mesures prises pour lutter contre la pandémie de Covid-19. Observer plus particulièrement les phénomènes de Lassitude, Épuisement et Solitude (syndrome L.E.S.) mis en évidence lors des observations.

### Méthode

Cette étude fait partie intégrante d'une observation quotidienne des acteurs du monde professionnel en contact avec le Credir<sup>1</sup> qui, au fur et à mesure de l'évolution de la pandémie, font état des difficultés rencontrées selon les catégories propres à la pédagogie du CREDIR : Santé, Qualité de Vie au Travail et Qualité de Vie Hors Travail<sup>2</sup>.

Après une année de mesures consécutives (7 questionnaires entre avril et juillet 2020), un huitième questionnaire est proposé le 25/02/2021 en ligne selon les règles du RGPD<sup>3</sup> pour observer l'évolution de certains paramètres et clarifier les phénomènes de lassitude, épuisement et solitude (syndrome L.E.S) fréquemment observés.

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

Sur une échelle de 0 à 10, la réponse 0 indique la situation la plus difficile à vivre (☹) et 10 la situation optimale (😊). Un score <5 est problématique, un score <6 n'est pas un bon score mais n'est pas encore problématique, un score égal à 6 est acceptable et un score égal ou supérieur à 7 est bon signe.

---

<sup>1</sup> <https://www.credir.org>

<sup>2</sup> <https://www.credir.org/la-qualite-de-vie-globale/>

<sup>3</sup> RGPD : Règlement général sur la protection des données

---

## Résultats

Pour rendre compte de l'évolution à 1 an des effets de la pandémie sur la QVG, nous avons recontacté les mêmes personnes (720) et avons récolté 171 réponses (groupe 1) au questionnaire du 25/02/2021 (contre 720 réponses le 23/04/2020 et 163 réponses le 06/07/2020).

En parallèle, un autre questionnaire identique a été envoyé qui a recueilli 234 réponses. Le groupe 2 est donc constitué de  $= 171 + 234 = 405$  réponses.

Nous présentons ci-dessous l'évolution des réponses au fil des 7 questionnaires précédents de février à juillet 2020 et les principaux constats issus de l'analyse du questionnaire de février 2021. Nous établissons des comparaisons entre les réponses à certaines questions selon le genre (homme ou femme), l'âge (plus ou moins de 45 ans), le statut (salarié ou indépendant) ou la quantité de travail.

### Ambiance dans le lieu de confinement

Elle est très bonne pour 54,4% des personnes interrogées en avril 2020 (temps 0) et diminuée à 41,3% en juin 2020. En février 2021, l'ambiance est jugée très bonne par seulement 27,8 % des personnes interrogées (*figure 1 en annexe*).

### Travail fourni

Au temps 0 (23/04/2020) à la question « Fournissez-vous plus d'heures de travail qu'avant votre confinement ? » 36,9 % répondent par l'affirmative et 30,3 % sont du même avis le 06/07/2020. Après 1 an, le score moyen obtenu par le groupe 1 en réponse à la question « J'ai la sensation de fournir une trop grande quantité de travail. J'ai besoin d'ajuster ma charge de travail entre vie privée et vie professionnelle » est de 5,81 avec un score supérieur ou égal à 6 pour 52% des personnes interrogées.

Dans le groupe 2, les personnes en télétravail complet ont une sensation plus marquée de fournir une trop grande quantité de travail que les personnes en télétravail partiel (4,8 versus 5,74).

### Risques d'épuisement

Quand on demande aux personnes du groupe 1 si elles estiment être sujettes à des risques d'épuisement, le score moyen au temps 0 est de 6,3/10, de 5,9/10 en juillet 2020 ; après 1 an, il est de 5,7, soit une aggravation des risques perçus.

Au temps 0 (23/04/2020), ce risque d'épuisement 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) ainsi que par ceux qui ont la sensation de fournir une trop grande quantité de travail (5,1/10) par rapport à ceux qui ont le sentiment inverse (7,0/10).

Après 1 an, la situation s'est encore aggravée : ce risque est ressenti plus fortement par les moins de 45 ans (5,1/10) que par les plus de 45 ans (5,8/10), par les femmes (5,1/10) que par les hommes (6,5/10), et par ceux qui ont la sensation de fournir une trop grande quantité de travail, le score est de 4,0/10 versus 6,6/10 pour les autres (*tableau 1*).

Tableau 1 : risques d'épuisement

	Temps 0 23/04/2020	Temps 0 24/02/2021
Globalement	6,3	5,7
<45 ans	5,7	5,1
>45 ans	6,4	5,8
Femmes	5,8	5,1
Hommes	6,9	6,5
trop grande quantité de travail OUI	5,1	4,0
trop grande quantité de travail NON	7,0	6,6

## Santé

Après 1 an, en réponse à la question : « *Je pense que ma santé s'est détériorée pendant la crise du coronavirus* », le score obtenu par le groupe 2 est de 5,86/10.

Les phénomènes de lassitude, d'épuisement, la santé et l'équilibre vie privée/vie professionnelle font l'objet de scores moins bons chez les **femmes**, pour qui l'ambiance sur le lieu de vie et/ou de télétravail est un sujet délicat.

De la même façon, les phénomènes de lassitude, d'épuisement, la santé et l'équilibre vie privée/vie professionnelle font l'objet de scores moins bons chez les **salariés** que chez les indépendants. Et pour eux également, l'ambiance sur le lieu de vie et/ou de télétravail est un sujet délicat. On notera qu'ils font plus d'auto-formations que les indépendants.

Ce sont surtout les hommes, les indépendants et les pensionnés qui font le plus d'auto-formations. Les **retraités/pensionnés** vont mieux que les autres de manière générale, mais leurs besoins de socialisation sont mis à rude épreuve.

Les phénomènes de lassitude, épuisement, la santé et l'équilibre vie privée/vie professionnelle font l'objet de scores moins bons pour les personnes en **télétravail complet** que pour les personnes en télétravail partiel. Les personnes en télétravail complet se plaignent plus de manquer de contacts avec leurs collègues comparativement à ceux qui télétravaillent à temps partiel. C'est le seul groupe où la solitude est plus marquée que la moyenne.

Dans l'ensemble, les phénomènes de lassitude, d'épuisement et la santé font l'objet de moins bons scores par ceux qui ont la sensation de fournir une **trop grande quantité de travail** et qui expriment le besoin d'ajuster leur charge de travail pour équilibrer vie privée et vie professionnelle. De manière étonnante, le fait d'avoir des **projets** ne serait pas gage de moins d'épuisement, ni de meilleure santé, ni de meilleure ambiance.

Les personnes estimant avoir des **contacts suffisants** affichent des scores meilleurs que la moyenne quand ils évaluent les phénomènes de lassitude (5,95 versus 5,17), d'épuisement (6,06 versus 5,56) et leur santé (6,59 versus 5,86). Seulement 23,1% des répondants du groupe 2 ne se sentent pas isolés.

Même s'il est préférable pour plusieurs indicateurs d'avoir moins **d'heures de connexions** virtuelles, ces variations des temps de connexion n'engendrent pas de différences notables.

## Conclusions

Nous constatons que le phénomène de **lassitude** et d'**épuisement** sont souvent présents dans les différents groupes. L'**isolement** est largement ressenti et plus marqué pour le groupe des personnes en télétravail complet.

Comme l'avait laissé entendre la première étude, le télétravail à temps complet engendre les plus grandes difficultés à faire face à une **trop grande charge de travail** et équilibrer le temps privé et le temps professionnel.

De manière générale, ce sont les personnes qui ont des difficultés à faire face à une trop grande quantité de travail qui sont les plus épuisées et ont des répercussions négatives sur **la santé** et l'**ambiance** dans le lieu de vie et/ou de télétravail, ce qui confirme nos constatations faites dans la note de recherche n°1 du 22/02/2021.

Le fait d'entretenir des contacts avec d'autres personnes donne de meilleurs scores.

Une attention toute particulière devra être portée ultérieurement aux personnes de moins de 45 ans, aux femmes, aux salariés et/ou aux personnes en télétravail à temps complet, répertoriés dans notre étude comme les catégories les plus à risque.

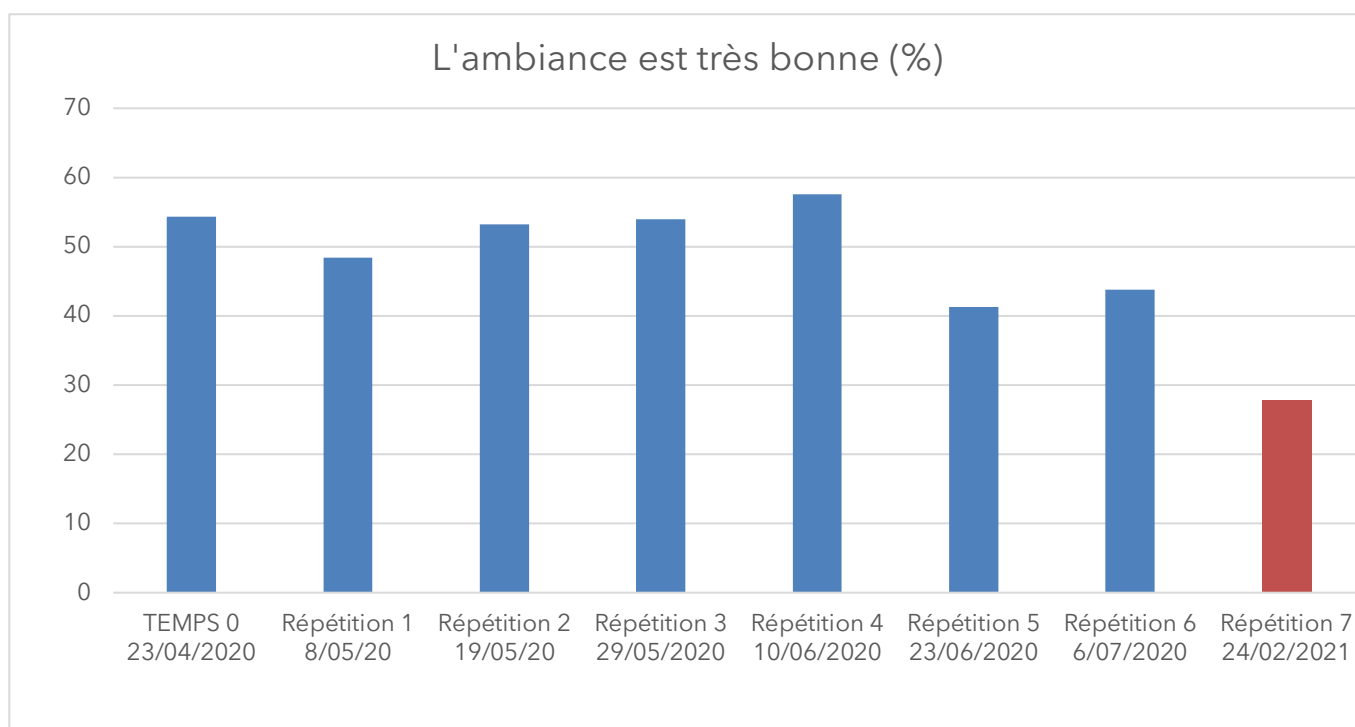


Figure 1 : ambiance dans le lieu de travail