

*“opinionway* pour  **factorial**

# Les employés de bureau et la déconnexion du travail pendant les vacances

Juillet 2023



**ESOMAR<sup>23</sup>**  
Corporate





# La méthodologie



# “ La méthodologie de l'enquête



Echantillon de **1027 employés de bureau**, issu d'un échantillon représentatif de 1546 salariés français âgés de 18 ans et plus.

L'échantillon a été constitué selon la **méthode des quotas**, au regard des critères de sexe, d'âge, de catégorie socioprofessionnelle, de catégorie d'agglomération et de région de résidence.



L'échantillon a été interrogé par **questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI** (Computer Assisted Web Interview).



Les interviews ont été réalisées **du 19 au 24 juillet 2023**.  
Pour les remercier de leur participation, les panélistes ont touché des incentives ou ont fait un don à l'association proposée de leur choix.



OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la **norme ISO 20252**



Les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte des marges d'incertitude : 1,4 à 3,1 points au plus pour un échantillon de 1000 répondants.



*Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complète suivante :*

**« Sondage OpinionWay pour Factorial »**

*et aucune reprise de l'enquête ne pourra être dissociée de cet intitulé.*



# Le profil de l'échantillon



# “ Le profil de l'échantillon

Population des employés de bureau.



	Sexe	%
	Hommes	51%
	Femmes	49%



	Age	%
	Moins de 35 ans	30%
	35 à 49 ans	41%
	50 ans et plus	29%



	Activité professionnelle	%
	Catégories socioprofessionnelles supérieures	58%
	Catégories socioprofessionnelles inférieures	42%



	Statut	%
	Salariés du secteur privé	75%
	Salariés du secteur public	25%



	Région	%
	Ile-de-France	24%
	Nord ouest	21%
	Nord Est	19%
	Sud ouest	12%
	Sud est	24%



	Taille d'entreprise	%
	TPE	10%
	PME	41%
	ETI	31%
	Grand groupe	18%



	Secteur d'activité	%
	Industrie/BTP	24%
	Commerce, transports, hébergement et restauration	12%
	Services	64%



# Les résultats





# Les perceptions relatives aux vacances



1027 personnes

Q. Etes-vous d'accord ou pas d'accord avec chacune des affirmations suivantes ?

D'accord

Pour vraiment déconnecter du travail, vous avez besoin d'au moins deux semaines de vacances consécutives



81%

Télétravailler depuis votre lieu de vacances serait impossible pour vous, ce ne serait pas des vraies vacances



79%

La mise en place de la semaine de 4 jours vous serait plus bénéfique que de longues périodes de vacances



62%

Vous avez souvent du mal à reprendre le rythme après vos congés



59%





# Les perceptions relatives aux vacances



Q. Etes-vous d'accord ou pas d'accord avec chacune des affirmations suivantes ?

	% D'accord	Sexe		Âge			Cadre supérieur		Ancienneté dans l'entreprise			
		Homme	Femme	Moins de 35 ans	35-49 ans	50 ans et plus	Oui	Non	Moins de 3 ans	3 à 5 ans	6 à 9 ans	10 ans ou plus
Pour vraiment déconnecter du travail, vous avez besoin d'au moins deux semaines de vacances consécutives	<b>81%</b>	81%	80%	79%	82%	81%	82%	80%	77%	77%	82%	84%
Télétravailler depuis votre lieu de vacances serait impossible pour vous, ce ne serait pas des vraies vacances	<b>79%</b>	80%	78%	75%	82%	80%	78%	79%	78%	78%	78%	81%
La mise en place de la semaine de 4 jours vous serait plus bénéfique que de longues périodes de vacances	<b>62%</b>	61%	63%	73%	57%	57%	60%	63%	72%	69%	62%	55%
Vous avez souvent du mal à reprendre le rythme après vos congés	<b>59%</b>	56%	62%	72%	57%	49%	58%	60%	66%	65%	65%	51%



# Les perceptions relatives aux vacances



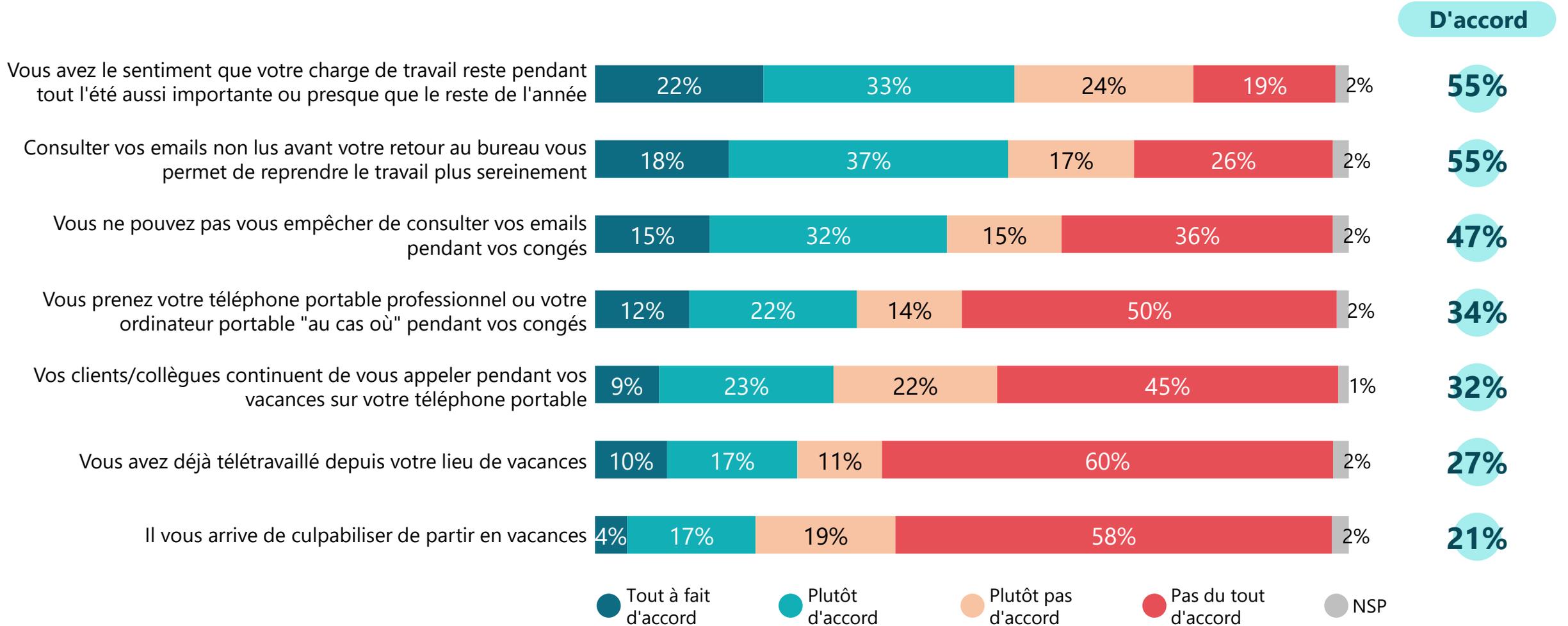
Q. Etes-vous d'accord ou pas d'accord avec chacune des affirmations suivantes ?

	% D'accord	Taille de l'entreprise				Secteur d'activité		
		TPE	PME	ETI	Grand groupe	Industrie et BTP	Commerce, transports, hébergement et restauration	Services
Pour vraiment déconnecter du travail, vous avez besoin d'au moins deux semaines de vacances consécutives	<b>81%</b>	80%	77%	85%	84%	80%	81%	80%
Télétravailler depuis votre lieu de vacances serait impossible pour vous, ce ne serait pas des vraies vacances	<b>79%</b>	83%	77%	80%	83%	78%	91%	74%
La mise en place de la semaine de 4 jours vous serait plus bénéfique que de longues périodes de vacances	<b>62%</b>	57%	65%	62%	60%	61%	68%	57%
Vous avez souvent du mal à reprendre le rythme après vos congés	<b>59%</b>	58%	60%	62%	56%	64%	59%	57%

# “ La capacité à déconnecter du travail pendant les vacances



Q. Etes-vous d'accord ou pas d'accord avec chacune des affirmations suivantes ?



# “ La capacité à déconnecter du travail pendant les vacances



Q. Etes-vous d'accord ou pas d'accord avec chacune des affirmations suivantes ?

	% D'accord	Sexe		Âge			Cadre supérieur		Ancienneté dans l'entreprise			
		Homme	Femme	Moins de 35 ans	35-49 ans	50 ans et plus	Oui	Non	Moins de 3 ans	3 à 5 ans	6 à 9 ans	10 ans ou plus
Vous avez le sentiment que votre charge de travail reste pendant tout l'été aussi importante ou presque que le reste de l'année	<b>55%</b>	54%	58%	62%	56%	49%	55%	56%	65%	65%	47%	51%
Consulter vos emails non lus avant votre retour au bureau vous permet de reprendre le travail plus sereinement	<b>55%</b>	56%	54%	54%	55%	55%	65%	51%	49%	52%	64%	55%
Vous ne pouvez pas vous empêcher de consulter vos emails pendant vos congés	<b>47%</b>	50%	44%	46%	46%	48%	55%	44%	42%	49%	49%	47%
Vous prenez votre téléphone portable professionnel ou votre ordinateur portable "au cas où" pendant vos congés	<b>34%</b>	40%	30%	39%	33%	32%	46%	31%	34%	35%	37%	34%
Vos clients/collègues continuent de vous appeler pendant vos vacances sur votre téléphone portable	<b>32%</b>	36%	28%	34%	33%	27%	37%	30%	28%	35%	36%	30%
Vous avez déjà télétravaillé depuis votre lieu de vacances	<b>27%</b>	31%	22%	33%	26%	22%	38%	23%	24%	29%	34%	24%
Il vous arrive de culpabiliser de partir en vacances	<b>21%</b>	22%	20%	30%	21%	13%	24%	21%	22%	27%	28%	17%

# “ La capacité à déconnecter du travail pendant les vacances



Q. Etes-vous d'accord ou pas d'accord avec chacune des affirmations suivantes ?

	% D'accord	Taille de l'entreprise				Secteur d'activité		
		TPE	PME	ETI	Grand groupe	Industrie et BTP	Commerce, transports, hébergement et restauration	Services
Vous avez le sentiment que votre charge de travail reste pendant tout l'été aussi importante ou presque que le reste de l'année	<b>55%</b>	51%	57%	59%	50%	58%	59%	56%
Consulter vos emails non lus avant votre retour au bureau vous permet de reprendre le travail plus sereinement	<b>55%</b>	50%	55%	59%	52%	55%	51%	55%
Vous ne pouvez pas vous empêcher de consulter vos emails pendant vos congés	<b>47%</b>	44%	49%	45%	46%	46%	54%	43%
Vous prenez votre téléphone portable professionnel ou votre ordinateur portable "au cas où" pendant vos congés	<b>34%</b>	31%	34%	38%	34%	43%	34%	35%
Vos clients/collègues continuent de vous appeler pendant vos vacances sur votre téléphone portable	<b>32%</b>	30%	35%	34%	24%	38%	35%	29%
Vous avez déjà télétravaillé depuis votre lieu de vacances	<b>27%</b>	27%	26%	27%	31%	28%	27%	27%
Il vous arrive de culpabiliser de partir en vacances	<b>21%</b>	19%	23%	22%	21%	21%	27%	19%



# L'analyse *“opinionway”*

## Charge mentale par excellence, le spectre du travail plane sur les vacances des employés de bureau

- Dans une étude réalisée en 2022, 40% des salariés déclaraient manquer de temps pour finir leurs tâches pendant leur temps de travail\*. **Cette charge de travail ne semble pas diminuer pendant la période des vacances** puisque 55% des salariés déclarent aujourd'hui avoir le sentiment qu'elle reste pendant tout l'été aussi importante ou presque que le reste de l'année. Conscients de cette pile de tâches à accomplir, **certains salariés ne parviennent pas à partir l'esprit tranquille : 21% avouent qu'il leur arrive de culpabiliser de prendre la route des vacances.**
  - Les jeunes employés de bureau partagent notamment leur sentiment d'une charge de travail constante toute l'année (62% des moins de 35 ans), et de fait culpabilisent plus que les autres au moment de prendre des congés (30%)
- **Dans les faits, les vacances ne riment pas vraiment avec déconnexion pour tous les employés de bureau.** Près d'un sondé sur deux avoue ne pas pouvoir s'empêcher de consulter ses emails pendant ses congés (47%). Un tiers des interviewés va même jusqu'à prendre son ordinateur portable ou son téléphone professionnel « au cas où » pendant ses congés (34%). Une précaution prise en connaissance de cause car ces outils professionnels peuvent s'avérer nécessaires. **32% des employés affirment en effet que leurs clients ou collègues continuent de les appeler pendant leurs vacances sur leur téléphone portable. Au total, ce sont plus d'un répondant sur quatre qui déclarent avoir déjà télétravaillé depuis leur lieu de vacances (27%).**
  - Déconnecter du travail est particulièrement difficile pour les cadres. 55% ne peuvent pas s'empêcher de consulter leurs emails pendant leurs congés, 37% reçoivent des appels professionnels pendant leurs vacances et 38% ont déjà télétravaillé depuis leur lieu de vacances. Mais même ceux qui n'ont pas ce statut sont concernés : 44% des non-cadres consultent leurs mails, 30% ont leurs clients ou collègues qui les appellent et 23% expérimentent les « tracances ».
  - Si la difficulté à déconnecter ne dépend pas de l'âge – 46% des moins de 35 ans et 48% des 50 ans et plus lisent leurs emails en vacances, les jeunes passent davantage à l'acte. 33% des moins de 35 ans ont déjà télétravaillé depuis leur lieu de vacances (contre 22% des 50 ans et plus).
  - De même, les parents mêlent davantage vacances et télétravail (30% contre 24% pour les employés de bureau qui n'ont pas d'enfants).
- Au-delà du fait de travailler concrètement pendant leurs vacances, **les employés de bureau anticipent déjà la reprise et les tâches et missions qui les attendent** : plus d'un sur deux reconnaît consulter ses emails non lus avant son retour au bureau afin de reprendre le travail plus sereinement (55%).

# “ L’analyse “*opinionway*”

## La semaine de quatre jours, la solution pour permettre une vraie déconnexion ?

- Cette incapacité à déconnecter complètement va à l’encontre des conditions requises pour assurer leur bien-être. 81% des salariés déclarent qu’il leur faut a minima deux semaines de vacances consécutives pour vraiment déconnecter du travail (et 47% l’affirment *tout à fait*). Et sans télétravail. **79% des salariés affirment en effet que télétravailler depuis son lieu de vacances est incompatible avec l’idée qu’ils se font de vraies vacances.** Ceux qui pourtant cèdent aux sirènes du travail pendant leurs congés se rangent aussi à cet avis : **68% des employés de bureau qui ont déjà télétravaillé depuis leur lieu de vacances contestent eux aussi le principe d’ouvrir PowerPoint à la plage.**
- Les vacances semblent ainsi peu propices à la détente et à la déconnexion pour les employés de bureau, et la reprise du travail n’est pas aisée. **59% reconnaissent avoir souvent du mal à reprendre le rythme (souvent intense) après leurs congés.** Finalement, **d’autres solutions d’organisation permettraient peut-être un meilleur équilibre vie privée/vie professionnelle, comme la semaine de quatre jours** en vigueur dans peu d’entreprises françaises à ce jour. 62% des employés de bureau estiment que cette répartition du travail leur serait plus bénéfique que de longues périodes de vacances.
  - Les plus jeunes perçoivent tout particulièrement les avantages de la semaine de quatre jours (73% des moins de 35 ans contre 58% de leurs aînés). Ils sont d’ailleurs les plus concernés par la difficulté à reprendre le rythme après leurs congés (72% contre 54%).
  - Les parents soulignent également un peu plus ses bénéfices par rapport à de longues vacances (65% contre 60% pour ceux qui n’ont pas d’enfants), sans doute parce qu’ils y voient aussi une solution pour faciliter leur organisation personnelle.



## RESTONS CONNECTÉS !

[www.opinion-way.com](http://www.opinion-way.com)



### Envie d'aller plus loin ?

Recevez chaque semaine nos derniers résultats d'études dans votre boîte mail en vous abonnant à notre

[newsletter !](#)

# “*opinion*way”

15 place de la République  
75003 Paris

PARIS  
CASABLANCA  
ALGER  
VARSOVIE  
ABIDJAN

Vos contacts

### **Eléonore Quarré**

Directrice conseil  
Pôle opinion

[equarre@opinion-way.com](mailto:equarre@opinion-way.com)

### **Jessie Marius**

Directrice d'études  
Pôle opinion

[jmarius@opinion-way.com](mailto:jmarius@opinion-way.com)