

Charge mentale et Rentrée : Les salariés reprennent le chemin vers ... le burnout

- Les Français ont eu du mal à profiter pleinement de leurs congés,
- Ils sont déjà épuisés à l'idée de reprendre le travail,
- L'entreprise peut agir pour mieux les accompagner pour la reprise

[France, Paris] le 30 août 2023 – Au travers d'une récente enquête menée avec OpinionWay, [Factorial](#), éditeur de logiciels de gestion des ressources humaines, a voulu en savoir plus sur l'état d'esprit des salariés français en cette période de rentrée. Contrairement à ce qu'on pourrait imaginer, les Français sont épuisés avant même d'avoir repris le travail – même après avoir pris des congés. Que ce soit dû à un contexte économique tendu ou le résultat d'une certaine difficulté à se déconnecter du travail, les entreprises peuvent jouer un rôle non négligeable pour assurer une approche plus sereine des congés et de la rentrée.

Fatigué comme un vacancier

Chaque année, le début du mois de septembre sonne la fin de la période estivale, le début d'une nouvelle année scolaire pour les enfants, et le retour au bureau pour la grande majorité de Français. Avant de comprendre comment se sentent les salariés, il faut comprendre le contexte dans lequel ils ont évolué ces deux derniers mois.

Il est coutume de croire que la période estivale est une période calme et tranquille pour les salariés : que nenni, il n'en est rien ! **Plus d'un Français sur deux estime que la charge de travail sur cette période est tout aussi importante que le reste de l'année (55 %).**

Dans ce contexte, lorsque les salariés ont pris leur congés estivaux, l'activité au travail était tout aussi dense. Il n'est alors pas surprenant qu'ils ne soient pas partis sereins, s'inquiétant du bon déroulement et suivi des dossiers par leurs collègues pendant leur absence. En effet, pour beaucoup de Français, « vacances » n'a pas rimé avec « insouciance » : un salarié sur cinq a culpabilisé de partir en congés cette année (21 %) – un chiffre qui bondit à 30% pour les Français de moins de 35 ans. Pire encore, **47 % des salariés n'ont pas pu s'empêcher de consulter leurs mails, et 32 % ont reçu des coups de fil de leurs clients et collègues pendant leurs vacances.** Ainsi, à cause d'une déconnexion difficile, beaucoup de Français avaient encore la tête dans les dossiers, au risque de ne pas pouvoir profiter pleinement de cette césure.

Sous le signe d'un burn-out annoncé

Alors que l'un des principaux objectifs des congés est de profiter de leur vie personnelle, certains salariés français n'ont pas réussi à « couper les ponts » avec l'entreprise et à soulager leur charge mentale. De ce fait, leur niveau de stress ne semble pas être redescendu. Si à cela on prend en

compte les remords de partir en congés et l'anticipation du retour au bureau, le risque d'épuisement professionnel ne fera qu'augmenter à mesure que l'activité va s'intensifier.

En effet, pour se rassurer et/ou préparer leur retour, **55 % des répondants admettent consulter leurs emails non lus avant leur retour au bureau pour leur permettre de reprendre le travail plus sereinement** ; le résultat est plus élevé de 10 % pour les salariés ayant le statut de « cadre supérieur ». Que ce soit par peur de rater une information dans le suivi d'un dossier ou pour être opérationnel le plus rapidement possible, les raisons justifiant cette anticipation est surtout un marqueur fort pour l'entreprise. Notons également qu'au-delà des risques liés au *burn-out*, ce manque de repos et de déconnexion peut aussi participer à alimenter d'autres phénomènes dommageables pour les salariés et l'entreprise comme le *bore-out* (démotivation et ennui suscités par le manque de reconnaissance des compétences) ou la démission silencieuse (*quiet quitting*).

À l'inverse, si un salarié part en congés l'esprit tranquille (parce qu'il sait que le suivi de ses missions sont dispatchées et assurées par ses collègues de façon claire et organisée), il sera moins en proie au doute et à l'angoisse au moment de reprendre le travail. Sur le long terme, une meilleure gestion du temps peut également jouer un rôle lors des périodes de grandes vacances : des outils de gestion RH permettent aujourd'hui de visualiser la charge de travail des collaborateurs, d'optimiser la répartition et le suivi, afin que les salariés revenant de congés puissent reprendre le fil de leurs activités le plus sereinement possible.

« Pour les entreprises, ces indices d'épuisement professionnel ne sont pas à prendre à la légère », commente Marian Pumir de Louvigny, Senior Product Manager chez Factorial. « Si les salariés reviennent fatigués et stressés de leurs congés, il est nécessaire de s'interroger et de savoir si l'entreprise a une part de responsabilité ou si cela relève également du contexte actuel (l'inflation qui pèse sur le budget des ménages, l'organisation et la gestion des enfants pour les parents, etc.). Dans tous les cas, même si l'entreprise n'a pas forcément la main pour agir sur le contexte global, elle se doit d'agir sur les facteurs sur lesquels elle a une quelconque influence et qui peuvent impacter positivement le bien-être de ses salariés. »

« Préparer la rentrée, c'est d'abord préparer les congés. Grâce à une gestion claire des temps et des missions, la déconnexion peut être facilitée et participer à la construction d'une culture d'entreprise saine et motivante. En agissant ainsi en faveur des salariés et de leur bien-être, l'ambiance, la cohésion, les activités et la productivité n'en seront qu'améliorées ».

Méthodologie

Réalisé en juillet 2023, ce sondage OpinionWay pour Factorial a été mené auprès de 1027 employés de bureau, issu d'un échantillon représentatif de 1546 salariés français âgés de 18 ans et plus, qui ont été interrogés par questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI. Cet échantillon a été également 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.

###

À propos de Factorial

Fondée en 2016 à Barcelone par trois entrepreneurs, Jordi Romero (CEO), Pau Ramón (CTO) et Bernat Farrero (CRO), Factorial a réussi à se positionner dans les services de ressources humaines des PME en leur permettant de prendre de meilleures décisions basées sur la donnée. L'application permet de gérer le personnel, en mettant en commun les calendriers, en facilitant le suivi des horaires, la gestion des congés et la gestion des fiches de paie. Toutes ces tâches sont centralisées sur une seule plateforme basée sur le cloud qui facilite la gestion RH, permettant ainsi aux entreprises de réduire le temps passé à faire des tâches répétitives et administratives jusqu'à une semaine par mois.

Site internet : <https://factorial.fr>

Contact presse :

Agence TEAM LEWIS

Manon Le Cloarec

06.10.55.23.80

factorialfr@teamlewis.com