



## Enquête Prottime: près d'un salarié sur six (15%) se retrouve submergé de travail à son retour des vacances

Namur, le 23 août 2023 – Vous rentrez de vacances ? Il est alors fort probable qu'une quantité conséquente de travail vous attende à votre retour au bureau. C'est le cas pour plus d'un employé sur trois (37%). Environ 15% des personnes interrogées ont même avoué qu'elles ont beaucoup trop de travail après leurs congés. C'est ce que révèle une enquête de Prottime, le spécialiste de la gestion du temps et du personnel, menée auprès de 1.000 employés belges francophones. Il en ressort aussi que 46% des salariés éprouvent des difficultés à se détendre au cours de leurs vacances tant ils pensent déjà à la charge de travail qui les attend à leur retour.

*“C'est inquiétant”* juge Sophie Henrion de Prottime quant aux résultats de l'enquête, tout en relevant qu'il est heureusement possible d'agir. *“Pour plus de la moitié des personnes interrogées (54%), permettre à leur manager de prendre conscience de leur surcharge de travail pourrait les aider à réagir. Et donc prendre, en temps voulu les mesures qui s'imposent pour faire face à cette charge de travail excessive. Ceci pourrait aider les employés à rentrer de vacances sans stress.”*

En rentrant de vacances, vous avez l'impression d'avoir rechargé vos batteries. Mais dès le premier jour au bureau, toute votre énergie s'évapore tant votre boîte mails déborde ou à cause d'une charge de travail qui s'est accumulée pendant votre absence. Ce scénario vous semble familier ? Plus d'un salarié sur trois (37%) estime avoir trop de travail au retour des congés. Pour 15% d'entre eux, la quantité de travail à accomplir est même jugée beaucoup trop importante tandis que 55% observent peu ou pas de différence en comparaison du volume de travail observé avant leurs vacances. Parallèlement, 8% reconnaissent avoir moins de travail à leur retour au bureau.

### Plus de déprime post-vacances

Plus de deux employés sur trois (68%) souffrent d'un certain sentiment de fièvre à la fin de leurs vacances. L'effet positif des congés fond alors comme neige au soleil en quelques jours à peine en raison d'une trop forte pression au travail. Il existe pourtant plusieurs astuces pour réduire ce stress lié à la fin des vacances et permettre même d'en prolonger les sensations. En première position : un bon transfert des tâches en cours réparties entre les collègues (24%).

### Top 10: Que faisons-nous pour empêcher le stress post-vacances ?

1. Je transfère efficacement mes tâches à mes collègues (24%)
2. J'assure le suivi de mes emails pendant mes congés (17%)
3. Je ne planifie pas de réunion dans les jours qui suivent mon retour de vacances (15%)
4. J'active mon 'Out of office' quelques jours avant le début effectif de mes vacances (13%)
5. Je demande aux collègues et clients de ne pas m'envoyer d'e-mail pendant mes congés (11,4%)
6. Durant mes congés, je limite mes contacts 'boulot' en ne prenant les appels téléphoniques que d'un seul collègue (11%)
7. À mon retour, je laisse mon 'Out of office' quelques jours de plus (9,5%)
8. Je conviens avec mes collègues d'un moment où ils peuvent me joindre pendant mes vacances (9%)
9. Je prévois des plages de travail pendant mes congés (7%)
10. Je prolonge la durée de congé mentionnée sur mon "message automatique" (5%)

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Les systèmes d'enregistrement du temps en ligne peuvent également nous aider à passer du mode vacances au mode travail. *“Les congés servent à profiter de sa famille et à se reposer, se ressourcer. 54% des employés estiment que cet objectif aurait davantage de chances d'être atteint si leur manager prenait conscience de la surcharge de travail de ses équipes. À l'image d'un cardiofréquencemètre qui nous alerte lorsque nous faisons un exercice physique un peu trop intensif, les systèmes d'enregistrement du temps en ligne peuvent déclencher un signal d'avertissement pour les managers. Comme le feraient de bons coachs sportifs, ils peuvent alors ajuster en temps voulu les plannings de leur personnel en cas de volume de travail trop important. Ils s'assurent ainsi que leurs collaborateurs rentrent de vacances détendus et conservent les sensations positives de leurs congés le plus longtemps possible”* déclare Sophie Henrion, porte-parole de Protime.

### **Déconnectez pendant vos congés!**

Il est à noter qu'un employé sur six (17%) vérifierait ses emails professionnels pendant les vacances afin d'éviter une trop grande pression à son retour. Chez les hommes, cette proportion atteint 21% contre 13% chez les femmes. De façon générale, ce n'est pourtant pas une bonne idée selon Laurence Vanhée, Chief Happiness Officer de [Happyformance](#) :

*“Les vacances sont bonnes pour notre santé mentale et il faut pour cela arriver à déconnecter du travail. Ceux qui, durant cette période, arrêtent de cogiter ou de se tracasser pour des sujets professionnels, rentreront de congés plus détendus, plus facilement concentrés et plus créatifs. Si vous ne pouvez vraiment pas vous en empêcher, tâchez de vous immerger dans vos courriels au maximum une heure par jour. Choisissez pour ce faire une heure précise, ce qui vous permettra ensuite de vous détacher de votre job.”*

### **Méthodologie**

L'enquête en ligne a été réalisée entre le 29 mars et le 13 avril 2023 par l'agence iVOX pour le compte de Protime. 1.000 employés belges francophones ont été interrogés. L'enquête est représentative en termes de genre, d'âge et de diplôme. La marge d'erreur maximale est de 3,02%.

### **À propos de Protime**

[Protime](#) a été créée en 1995 et se profile aujourd'hui comme un leader du marché de l'enregistrement du temps, de la planification du personnel, du contrôle d'accès et de la collaboration en ligne. Grâce à un esprit d'innovation permanent, Protime propose des solutions de gestion des ressources humaines à un large éventail de clients et de secteurs d'activité. Protime compte plus de 5.000 installations d'enregistrement du temps en Europe. Durant dix années consécutives, l'entreprise s'est vue couronnée Great Place to Work. Avec 400 collaborateurs majoritairement spécialisés en RH, Protime a l'ambition de continuer à être le meilleur employeur pour chacun des membres de son personnel.

[Pour plus d'informations \(presse uniquement: merci de ne pas publier\):](#) Wavemakers PR – Emanuel Sys, 0486 17 52 65, [Emanuel@wavemakers.eu](mailto:Emanuel@wavemakers.eu)