

Au cours de l'année écoulée, près de la moitié des Belges sont allés travailler alors qu'ils étaient malades.

Bruxelles, 27 novembre 2025 – Au cours des 12 derniers mois, deux Belges sur trois (69,1%) ont continué à travailler alors qu'ils étaient malades. Près de 1 sur 4 (23,8%) l'a fait depuis son domicile quand pas moins de 45,3% se sont rendus sur le lieu de travail bien qu'étant souffrants. C'est ce qui ressort d'une enquête* menée par le prestataire de services RH Tempo-Team, en partenariat avec la professeure Anja Van den Broeck, spécialiste de la motivation au travail à la KU Leuven. La raison principale qui pousse les travailleurs à continuer à travailler en étant malades? Avant tout, le sentiment de culpabilité (35%). Une mauvaise décision, selon leurs collègues. Sept salariés sur dix (68,8%) estiment qu'ils auraient dû prendre un congé maladie. Deux sur trois (65,8%) craignent par ailleurs de tomber malades après avoir été contaminés par un collègue.

"Tomber malade ne se traduit pas nécessairement par une situation du type noire ou blanche. On peut très bien imaginer passer la matinée au lit, puis de travailler l'après-midi depuis son domicile," souligne Pascal Meyns, Safety Manager chez Tempo-Team.

Au cours des 12 derniers mois, près de la moitié des Belges (45,3%) sont allés travailler alors qu'ils se sentaient malades. À noter: les femmes (50,3%) sont plus nombreuses que les hommes (40,9%) à agir de la sorte, tandis que la différence entre ouvriers (46,3%) et employés (45,1%) s'avère négligeable.

Un quart des participants à l'enquête (23,8%) a continué à travailler depuis son domicile malgré la maladie. Cette attitude se manifeste plus souvent chez les jeunes que chez leurs collègues plus âgés. Ainsi, 28,8% des moins de 35 ans ont continué à travailler de chez eux lorsqu'ils étaient malades, contre 22,4% chez les 35-54 ans et 17,4% parmi les plus de 55 ans.

Rhumes, migraines et maux de dos sont les affections les plus fréquentes qui nous poussent à continuer à travailler.

Parmi les salariés qui sont allés travailler tout en étant malades, 61,7% l'ont fait en dépit d'un refroidissement ou d'un rhume. Mais même en présence d'affections plus pénibles, comme des maux de tête ou des migraines (56,5%), des maux de dos (49,6%) ou de ventre (40,5%), beaucoup n'ont pas cessé de travailler. Près d'un tiers (29,1%) a même continué à se rendre sur son lieu de travail en dépit de fièvre ou d'une grippe.

Top 10: En dépit de quel problème de santé vous présentez-vous au travail?

1. Refroidissement (61,7%)
2. Mal de tête ou migraine (56,5%)
3. Mal de dos (49,6%)
4. Mal de ventre (40,5%)
5. Je ne me sentais pas bien mentalement (39%)

6. Fièvre (29,1%)
7. Grippe (29%)
8. Douleurs menstruelles (24%)
9. Symptômes d'une maladie chronique ou de longue durée (22,3%)
10. Symptômes liés à la ménopause (13,4%)

Mais aller travailler alors qu'on est malade présente-t-il un réel intérêt? Pour la moitié de ceux qui y sont allés, leurs problèmes de santé ne leur ont pas permis d'effectuer leur travail correctement. Chez les moins de 35 ans, le pourcentage atteint même 57%, contre 50% pour les 35-54 ans et un tiers (35%) des plus de 55 ans.

La flexibilité peut constituer une solution à l'absentéisme rose.

*"Tomber malade ne veut pas dire qu'on passe d'un 100% blanc à un 100% noir. Chacun doit déterminer sa capacité de fonctionner, éventuellement en télétravail, tout en prenant soin de soi, explique **Pascal Meyns, Safety Manager chez Tempo-Team**. "Nous évoluons vers une société dans laquelle les médecins ne prescrivent plus systématiquement des arrêts maladie à 100%, mais où les salariés peuvent demander à bénéficier d'un travail adapté dès le premier jour de maladie. Une matinée de repos au lit suivie d'un après-midi de travail permet souvent de trouver le compromis idéal. Vous êtes soulagé de ne pas laisser le travail s'accumuler et vous vous donnez le temps nécessaire pour vous rétablir. Bien entendu, cette formule convient mieux à un employé enrhumé qu'à un ouvrier souffrant d'une fracture du bras."*

La professeure Anja Van den Broeck ajoute: *"Venir travailler quand on est malade s'apparente à de l'absentéisme rose, qu'on appelle parfois aussi du présentéisme. La personne se trouve à son poste, mais se révèle moins efficace. Pour l'entreprise, le coût ne se limite pas à la perte de productivité, mais augmente le risque de voir d'autres collaborateurs tomber malades. C'est un fait notoire: des études internationales montrent que ce sont souvent les travailleurs les plus motivés et les plus impliqués qui, par sentiment de culpabilité, sont les plus susceptibles d'agir ainsi. Ils veulent continuer à s'investir au mieux, même si, au final, cela entraîne des conséquences négatives pour eux-mêmes, pour leurs collègues et pour l'entreprise. Les employeurs peuvent réduire cet absentéisme rose en clarifiant les conditions dans lesquelles les salariés peuvent ou ne peuvent pas se présenter au travail. Parallèlement, ils peuvent rendre l'organisation plus flexible afin d'éviter que le travail s'accumule inutilement ou soit reporté lorsqu'un collaborateur tombe malade."*

Se sentir coupable et, dès lors, travailler, même si on est malade

C'est le sentiment de culpabilité qui pousse plus d'un salarié sur trois (35%) à se présenter au travail même quand il est malade. Ce phénomène est plus fréquent chez les femmes (42,4%) que chez les hommes (27,7%). En même temps, 31,3% indiquent ne pas vouloir que leurs collègues subissent les conséquences de leur absence, tandis qu'un tiers (33,1%) continue à travailler pour éviter que des dossiers ne stagnent. Ce sont surtout les plus âgés que cette situation dérange: 38,9% des plus de

50 ans, contre 34,6% des 35-54 ans et 29 % des moins de 35 ans. Le plaisir au travail joue aussi un rôle: 25,7% continuent à travailler en se sentant malades parce qu'ils aiment leur job.

Pourquoi avez-vous continué à travailler alors que vous étiez malade?

1. Je me serais senti coupable (35%)
2. Le travail serait resté en attente (33,1%)
3. Je ne peux pas "abandonner" mes collègues sans les aider (31,3%)
4. J'aime mon travail (25,7%)
5. Je ne peux pas ne rien faire de la journée (18,8%)
6. Parce que mon travail compte pour les autres (15,8%)
7. Le travail me fait avancer (15,7%)
8. Parce que je ne veux pas perdre mon job (12,3%)
9. C'est ce que mon manager attend de moi (11,9%)
10. Je sens la pression sociale de mes collègues pour venir travailler (10,2%)

Seuls 10,2% des salariés ressentent une pression sociale de leurs collègues pour continuer à travailler même lorsqu'ils ont un problème de santé. Ils ne devraient pas se laisser influencer. Près de sept salariés sur dix (68,8%) considèrent préférable de se mettre en arrêt maladie lorsqu'on est affecté par un virus ou un autre souci de santé, et deux sur trois (65,8%) redoutent de tomber malades eux-mêmes si leur collègue vient travailler en étant souffrant.

**Ces observations sont tirées d'une enquête conduite par Tempo-Team en 2025, en collaboration avec la professeure Anja Van den Broeck, experte en motivation au travail à la KU Leuven. L'enquête a été réalisée par un bureau indépendant auprès d'un échantillon représentatif composé de 2000 salariés belges. Ils ont été interrogés sur plusieurs sujets liés au cadre de travail.*

Pour plus d'information (presse uniquement), veuillez prendre contact avec: Wavemakers PR, Emanuel Sys - 0486 17 52 65, emanuel@wavemakers.eu