

## Enquête Protime :

### Plus de la moitié des employés sont contactés par leur manager en dehors des heures de travail

*Des accords clairs et le respect du mode de travail de chacun sont nécessaires: les intégrateurs tolèrent davantage les appels en dehors des heures de travail que les séparateurs.*

Namur, 1 avril 2025 – Deux ans après l'entrée en vigueur du droit à la déconnexion, plus de la moitié des employés (52%) sont encore contactés par leur manager en dehors des heures de travail. Cela passe principalement par des appels téléphoniques (59%), des messages (51%) et des emails (44%). 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.

Pourtant, une large majorité (81%) soutient le droit à la déconnexion. 57% déclarent se montrer intransigeants lorsqu'ils sont contactés en dehors des heures de travail.

*"Ces dernières années, nous avons adopté un mode de travail plus flexible. Nous avons souvent obtenu la possibilité d'organiser nous-mêmes notre emploi du temps. Presque un quart des employés (23%) ne suivent plus un horaire fixe. Vu les différences entre les plannings de chacun, il peut s'avérer difficile de ne contacter les collaborateurs que pendant les heures de bureau" déclare Florent Bovicelli, porte-parole de Prottime. "Voilà pourquoi établir des règles claires en matière de disponibilité s'avère nécessaire. Cela vaut particulièrement pour ceux qui préfèrent arrêter de penser au travail lorsqu'ils rentrent chez eux."*

Un grand nombre de managers semblent déjà s'adapter et tenir compte des modes de travail de chacun. Moins de la moitié des 'séparateurs' (44%) – les employés qui préfèrent une stricte distinction entre vie privée et vie professionnelle – sont contactés en dehors des heures de travail. Du côté des 'intégrateurs' - qui acceptent davantage de chevauchements entre vie professionnelle et privée -, le chiffre grimpe à plus de 3 sur 5 (63%).

Le 1<sup>er</sup> avril marquera le deuxième anniversaire du droit à la déconnexion. Depuis maintenant deux ans, le personnel d'entreprises comptant plus de vingt employés n'est plus tenu de répondre aux appels téléphoniques, SMS ou courriels reçus en dehors des heures de travail, sauf en cas de circonstances exceptionnelles. L'enquête montre que demeurer injoignable après les heures de travail reste un vœu pieux, pour un peu plus de la moitié des employés (52%). Environ un quart (28%) d'entre eux reçoivent – occasionnellement ou souvent – des appels téléphoniques, des messages ou des courriels professionnels en soirée ou le week-end, alors que ce n'est que rarement le cas pour 24% des Belges francophones.

Près de sept employés sur dix (69%) ont le sentiment de devoir réagir aussi vite que possible aux appels, messages ou courriels. *"Le fait d'être contacté d'une façon ou d'une autre en dehors de nos heures de travail ne signifie pas forcément qu'une réaction immédiate est attendue. Pourtant, la plupart des employés l'interprètent ainsi,"* indique Lode Godderis, professeur de médecine du travail à la KU Leuven. *"Les entreprises devraient être plus explicites quant à leurs attentes et établir des règles claires pour leur personnel. Les employés pourraient ainsi indiquer leurs disponibilités dans leur signature de courrier électronique. Un 'Je ne travaille pas le vendredi', par exemple, éviterait que quelqu'un s'attende à obtenir une réponse ce jour-là. Et celui qui envoie un courriel peut aussi spécifier au destinataire quand il attend une réponse."*

## Communiqué de presse

### Différence dans l'approche du travail: êtes-vous plutôt un 'séparateur' ou un 'intégrateur'?

Est-ce que votre travail déborde sur vos soirées et vos week-ends, et que des courriels, des appels téléphoniques ou des messages WhatsApp interrompent votre temps libre? Cela vous dérange? Alors, vous êtes probablement plutôt un séparateur. Le groupe des intégrateurs, en revanche, ne voit pas vraiment d'inconvénient à ce que le travail empiète sur leur vie privée. Ils apprécient, par exemple, de pouvoir passer un moment à jouer avec leurs enfants entre deux séances de travail et n'ont aucun problème à reprendre place devant leur ordinateur professionnel en soirée. De leur côté, les séparateurs ne se sentent pas aussi à l'aise lorsqu'ils doivent faire face à une obligation privée - un rendez-vous médical, par exemple - pendant les heures de travail.

Un peu plus d'un tiers des employés (38%) se considèrent comme des intégrateurs, tandis que 44% se voient comme des séparateurs. *"Mais cela ne représente pas un statut définitif. La perception peut évoluer en fonction de la situation. Notre approche du travail peut aussi changer avec le temps"* nuance Katelijjn Nijsmans, neuroscientifique et fondatrice de How's Work. *"Nous nous situons tous sur une ligne imaginaire entre intégrateur et séparateur, qui traduit notre besoin de déconnexion. Pendant que les séparateurs demandent une séparation stricte entre travail et vie privée, les intégrateurs plaident pour plus de flexibilité. Adopter une seule et même approche pour tous les employés ne suffit pas. Les entreprises peuvent contribuer plus efficacement au bien-être et à la productivité de leurs équipes en ouvrant un dialogue avec leur personnel."*

### Êtes-vous plutôt un intégrateur ou un séparateur ?

- Totalement un intégrateur (14%)
- Davantage intégrateur que séparateur (24%)
- Davantage séparateur qu'intégrateur (24%)
- Totalement séparateur (19%)
- Je ne me sens ni l'un ni l'autre (9%)
- Je me sens comme une combinaison des deux (9%)

### L'enregistrement du temps permet de déconnecter

Le fait d'être autant appelé par téléphone ou contacté par courriel ou par messages en dehors des heures de travail implique-t-il que le droit à la déconnexion a perdu son sens? La réponse est clairement "Non" pour une large majorité des employés (81%). Ainsi, près de quatre d'entre eux sur dix (38%) indiquent être moins souvent appelés en dehors des heures de travail. Une même proportion de collaborateurs reçoit moins de messages et un tiers a observé une diminution du nombre de courriels.

Le droit à la déconnexion aide aussi à réduire le stress lié au travail chez 41% des employés. 62 % des séparateurs, contre 57 % des intégrateurs, se montrent aujourd'hui bien plus intransigeants lorsque leur manager les contacte en dehors des heures de travail.

L'enregistrement du temps peut ici constituer un efficace outil d'aide pour les employés. *"Noter ses heures de travail permet de mieux en prendre conscience. Les intégrateurs, pour lesquels vie privée et vie professionnelle empiètent parfois l'une sur l'autre, bénéficient d'une meilleure vue d'ensemble et peuvent ainsi éviter les excès. De leur côté, les séparateurs, qui préfèrent une séparation stricte entre travail et vie privée, peuvent utiliser l'enregistrement du temps pour bien délimiter leur journée professionnelle et ainsi déconnecter plus facilement. Pas moins de 53% des séparateurs, contre 47% des intégrateurs, indiquent que l'enregistrement du temps les aide à y parvenir,"* conclut Florent Bovicelli, porte-parole de Prottime.

## Communiqué de presse

### Méthodologie

L'enquête en ligne a été réalisée entre le 18 février et le 10 mars 2025 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 et du contrôle d'accès. 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 550 collaborateurs majoritairement spécialisés en RH, Protime a l'ambition de continuer à être le "Once in a lifetime employer" pour chaque membre de son personnel. En 2024, l'entreprise logicielle a réalisé un chiffre d'affaires de 67 millions d'euros.

### Pour plus d'information (presse uniquement: merci de ne pas publier):

Wavemakers PR – Emanuel Sys, [emanuel@wavemakers.eu](mailto:emanuel@wavemakers.eu), 0486 17 52 65