

## Enquête Prottime:

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

Pourtant, après un an de droit à la déconnexion, les premiers effets positifs apparaissent déjà

Namur, 22 avril 2024 – Un an après la mise en place du ‘droit à la déconnexion’, plus de la moitié des employés (54%) sont encore contactés par leur manager ou leur employeur en dehors des heures de travail. Cela se fait essentiellement par des appels téléphoniques (65%) et des SMS (45%), davantage que par des courriels (43%). 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, plus de quatre employés sur cinq (83%) approuvent le droit à la déconnexion et un tiers (34%) disent ressentir moins de stress au travail depuis sa mise en place.

*“Plus que jamais, les employés sont en quête de flexibilité et d’un bon équilibre entre vie professionnelle et privée. Le droit à la déconnexion peut les y aider. Et plus encore aujourd’hui, alors qu’un employé sur trois (32%) ne travaille plus selon un horaire fixe et 9% bénéficient même d’une complète flexibilité tant pour les heures que pour les jours travaillés. Il s’agit d’une évolution logique, mais elle nécessite des accords clairs quant à la disponibilité,”* déclare Florent Bovicelli, porte-parole de Prottime.

Le 1er avril a marqué le premier anniversaire de l’entrée en vigueur du pacte social comprenant le droit à la déconnexion. Le personnel d’entreprises comptant plus de vingt employés a obtenu le droit de ne pas devoir répondre aux appels téléphoniques, SMS ou courriels reçus en dehors des heures de travail. L’enquête montre que, pour un peu plus de la moitié des employés (54%), il n’est toujours pas possible d’être injoignables après leurs heures de travail. 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 26% des Belges francophones.

Le droit à la déconnexion est-il cependant une bonne initiative? Sans aucun doute pour plus de quatre employés sur cinq (83%). Il est intéressant de constater qu’un plus grand nombre de milléniaux (86%, nés entre 1981 et 1996) y sont favorables par rapport à la génération Z (75%, nés après 1997). Le droit à la déconnexion entraînerait moins de stress pour environ un tiers des employés (34%) et un peu plus de la moitié (51% au total: 54% chez les hommes contre 48% chez les femmes) se montre aujourd’hui plus fermes lorsqu’ils sont contactés en dehors des heures de travail.

#### Un droit à la déconnexion sur mesure pour les employés

Près d’un tiers des personnes ayant participé à l’enquête (30%) indiquent ne pas avoir besoin de règles strictes. Le résultat varie sensiblement selon le sexe: 37% des hommes partagent ce point de vue contre 22% chez les femmes.

*“Nous sommes tous différents. Certains ne voient aucun problème à répondre à des courriels professionnels ou à encore téléphoner à leur manager entre deux tâches domestiques, quand d’autres souhaitent une séparation stricte entre leur travail et leur vie privée. Alors que quelque 21% des*

## Communiqué de presse

*employés se considèrent comme des 'gens du soir', ils sont 47% à se sentir plus énergiques le matin<sup>1</sup>. Aujourd'hui, 9% des employés bénéficient déjà d'une flexibilité totale au niveau de leurs horaires et de leurs jours de travail, un nombre qui est appelé à croître à l'avenir. Pour les organisations, cela rend les choses plus difficiles pour trouver un équilibre entre le maintien de l'engagement des employés et la prévention de la surcharge de travail," explique Florent Bovicelli, "Des directives claires quant à l'accessibilité en dehors des heures de travail peuvent contribuer à promouvoir une culture de travail saine, tout comme les outils d'enregistrement du temps qui fournissent des informations quant à la durée de travail et comment ils peuvent être utilisés au mieux par les employés."*

### **L'impact positif du droit à la déconnexion: déjà moins d'appels téléphoniques, de messages et de courriels**

De nombreux employés expérimentent déjà des effets positifs du droit à la déconnexion. Ainsi, quatre employés sur dix déclarent être appelés moins souvent. Chez les femmes, ce chiffre atteint même 43%, contre 38% chez les hommes. En outre, le nombre de courriels et de messages envoyés en dehors des heures de travail a diminué respectivement pour 35% et 39% des répondants.

Lode Godderis, professeur de médecine du travail à la KU Leuven souligne l'importance du droit à la déconnexion dans la lutte contre les risques psychosociaux comme le burn-out et dans la promotion d'un équilibre sain entre vie professionnelle et privée. Il souligne toutefois que la déconnexion seule n'est pas suffisante pour résoudre le problème de la 'surconnexion'.

*"Une charge de travail excessive et un manque de concentration durant les heures de travail peuvent conduire à des situations où les employés se sentent obligés de travailler en dehors des heures de travail normales, ce qui accroît le besoin de déconnexion. Les organisations doivent dès lors aussi investir dans la création d'une culture qui respecte les périodes de repos et encourage un équilibre sain entre vie professionnelle et privée, tout en mettant en œuvre des règles quant à la déconnexion.*

### **Méthodologie**

L'enquête en ligne a été réalisée entre le 4 et le 18 mars 2024 par l'agence iVOX pour le compte de Prottime. 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 Prottime**

**Prottime** 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, Prottime propose des solutions de gestion des ressources humaines à un large éventail de clients et de secteurs d'activité. Prottime 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 500 collaborateurs majoritairement spécialisés en RH, Prottime a l'ambition de continuer à être le "Once in a lifetime employer" pour chaque membre de son personnel. En 2023, l'entreprise logicielle a réalisé un chiffre d'affaires de 56 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

---

<sup>1</sup> L'enquête en ligne a été réalisée entre le 29 mars et le 13 avril 2023 par l'agence iVOX pour le compte de Prottime. 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%.