COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Étude Protime : un employé sur trois s'ennuie au travail

Mieux comprendre comment chacun utilise son temps permet de mieux répartir la charge de travail.

Namur, 6 novembre 2026 - Près d'un employé sur trois (32%) s'ennuie parfois au travail. Pour 8% d'entre eux, c'est même souvent, voire toujours le cas. Parallèlement, deux salariés sur trois (62%) se sentent parfois stressés parce qu'ils ne savent pas par où commencer. C'est ce qui ressort d'une étude menée par Protime, leader du marché de l'enregistrement du temps, auprès de 2.000 employés belges. À peine 55% des personnes interrogées estiment que le travail est réparti de façon équitable au sein de leur équipe, tandis que 48% ont le sentiment de travailler davantage que leurs collègues. À noter : plus les travailleurs sont jeunes, plus ils sont confrontés à l'ennui au travail. *"Aujourd'hui, les responsables ne savent pas toujours assez précisément à quoi chacun consacre son temps. Or, cette visibilité est nécessaire pour garantir une charge de travail soutenable. Une meilleure compréhension de l'utilisation du temps au sein des équipes aide à mieux partager la charge de travail. Les responsables peuvent ainsi, dans leur rôle de coach, intervenir à temps lorsqu'un déséquilibre devient trop important,"* explique Florent Bovicelli, porte-parole de Protime.

Vos collègues travaillent-ils autant que vous ? À peine plus de la moitié des employés belges (55%) considèrent que le travail est réparti équitablement au sein de leur équipe. Les femmes sont moins nombreuses à partager cet avis (50%) que les hommes (61%). Alors que 48% estiment travailler davantage que leurs collègues, un salarié sur six reconnaît au contraire travailler moins qu'eux.

L'enquête met en évidence un net contraste sur le lieu de travail. Alors que près d'un salarié sur trois (32%) déclare s'ennuyer parfois, souvent ou toujours au travail, 62% se sentent parfois stressés parce qu'ils ne savent pas par où commencer.

Je m'ennuie au travail :

- Jamais (37,8%)
- Rarement (30,5%)
- Parfois (23,9%)
- Souvent (6,5%)
- Toujours (1,2%)

Plus les salariés sont jeunes, plus ils sont confrontés à l'ennui au travail. Pas moins de 43% des moins de 35 ans déclarent s'ennuyer parfois, souvent ou toujours. Cette proportion tombe à 27% chez les 35 à 54 ans et à 18% chez les 55 ans et plus.

"Les jeunes travailleurs ne cherchent souvent pas seulement un emploi, mais aussi un environnement dans lequel ils peuvent évoluer. Lorsqu'ils occupent, par exemple, un poste en dessous de leur niveau, qu'ils ont trop peu d'occasions de mettre leurs talents à profit ou que leur emploi ne correspond pas à leurs valeurs personnelles, l'ennui risque de s'installer plus vite. Cela en dit souvent davantage sur l'adéquation entre la personne et son travail que sur sa motivation," observe Lode Godderis, professeur de médecine du travail à la KU Leuven. *"Les travailleurs plus expérimentés savent mieux ce qu'ils veulent et ont plus souvent trouvé, au fil de leur carrière, une fonction qui correspond à leur personnalité et dans laquelle leurs talents et leurs compétences sont mieux exploités."*

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

L'ennui au travail ? Sujet tabou.

L'enquête le démontre : il reste difficile d'avouer que l'on s'ennuie au travail. Chez un peu plus de la moitié des salariés concernés (55%), le responsable n'est d'ailleurs pas au courant. Plus de quatre sur dix (44%) préfèrent se taire et chercher à s'occuper autrement. Près d'un sur cinq (19%) va même jusqu'à faire semblant d'être occupé pour ne pas froisser ses collègues ou son supérieur. Les jeunes travailleurs sont plus nombreux à se donner l'impression d'être plus occupés qu'ils ne le sont réellement : c'est le cas de 22% des moins de 35 ans, contre 18% des 35 à 54 ans et 9% des 55 ans et plus.

Seul un salarié sur cinq (20%) ose aborder la question de l'ennui avec ses collègues ou son supérieur (19%). Cette franchise peut pourtant porter ses fruits : pour 41% des personnes qui s'ennuient parfois, le responsable cherche activement à leur confier un travail plus stimulant.

"Dire que l'on s'ennuie reste souvent un sujet tabou au travail, mais il vaut pourtant mieux en parler. Il se peut tout simplement que le responsable ne s'en soit pas rendu compte," indique Florent Bovicelli. *"Une meilleure visibilité sur l'utilisation du temps au sein des équipes, grâce à l'enregistrement du temps de travail, permet non seulement de mieux répartir les tâches, mais aussi de confier à chacun une fonction et des missions suffisamment stimulantes. Un responsable peut ainsi jouer pleinement son rôle de coach, intervenir à temps, retirer certains projets à une personne surchargée et proposer davantage de défis à ceux qui disposent encore de marge."*

Méthodologie
L'enquête en ligne a été réalisée entre le 28 janvier et le 9 février 2026 par l'agence iVOX pour le compte de Protime. 2.000 employés belges ont été interrogés. L'enquête est représentative en termes de genre, d'âge et de diplôme. La marge d'erreur maximale est de 2,19%.

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.

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

Wavemakers PR – Emanuel Sys, emanuel@wavemakers.eu, 0486 17 52 65