

«Les espaces de coworking permettent de retrouver un équilibre vie professionnelle/privée sain»



Dans le cadre de son Master RH des Universités de Genève, Lausanne, Neuchâtel et Fribourg, **Steeve Genaine** a rédigé un mémoire intitulé: «Hyperconnexion / Déconnexion chez les Coworkers»

Selon votre étude, les espaces de coworking «favorisent les réactions de déconnexions». Comment l'expliquez-vous?

Il y a d'une part le terreau propice au lien social recherché par les coworkers, et d'autre part ce besoin de retrouver un équilibre sain dans un lieu proposant un cadre favorable.

À l'origine déjà, l'ADN des espaces de coworking est imprégné de l'esprit du café italien, qui est un lieu facilitant les rencontres. Par la suite, ce lieu de rencontre et de partage est devenu un espace de travail officiellement dénommé «coworking». Les dernières définitions délimitant la notion de tiers-lieux évoquent encore ce lieu propice aux échanges (configuration facilitant la conversation, présence de salles de réunion ou simplement des lieux de convivialité comme celui réservé à la pause-café ou au lunch). De plus, afin de créer un lien social réel et durable, il doit y avoir fréquence d'utilisation par les mêmes usagers. Aujourd'hui, même si des multinationales rejoignent ces espaces pour gagner en créativité, flexibiliser le travail ou optimiser les coûts de surface, l'esprit initial reste préservé.

Au-delà de cet esprit, il y a la décision ferme des travailleurs nomades de rejoindre ces lieux afin d'éviter ou corriger un dérapage vers l'hyperconnexion. A l'heure du «bureau dans la poche», ils sont à la recherche d'une saine frontière entre la sphère professionnelle et privée avec ce besoin de repères et de limites. La fréquentation d'espaces de coworking devient alors une «routine» intégrant des mécanismes simples; quitter son domicile, travailler dans des plages horaires raisonnables et définies, se déconnecter pour se changer les idées et se reposer.

Quelles sont les populations à risque en termes d'addiction aux nouvelles technologies?

Sans parler d'addiction encore, différents modes de travail n'aident pas à se déconnecter. C'est le cas pour les personnes qui ont recours au télétravail. Nos résultats montrent que cette

population est à risque, avec des temps de déconnexion bien plus faibles lors des congés (weekends, fériés, vacances). Il y a aussi les individus à autonomie maximale (fonction de direction, de propriétaire et d'indépendant) qui se déconnectent moins. Avec le temps, cet usage peut conduire à l'addiction (au travail et aux TIC) et un manque de repos. La revue de littérature effectuée pour cette étude, pointe aussi les jeunes (12-25 ans) qui estiment majoritairement passer trop de temps sur Internet et les réseaux sociaux. Sans régulation des usages, il y a un risque d'addiction, de déficit d'attention, de dépression, de stress, de troubles du sommeil, d'insomnies et le manque d'implication dans la vie familiale.

«Les personnes qui recourent au télétravail sont une population à risque en termes d'addiction aux nouvelles technologies.»

Que peut faire l'employeur?

Les comportements des individus restent très personnels et il faut rappeler que les TIC permettent des possibilités très intéressantes à titre personnel et professionnel. Cependant, afin de développer des comportements d'auto-régulation, il doit y avoir une prise de conscience de cette problématique et l'entreprise peut y contribuer sérieusement. Le cadre légal y incite, avec la LTr qui a pour objectif de protéger la santé du travailleur de tout préjudice imputable au poste de travail. Ses prescriptions s'articulent autour de deux axes: premièrement, celui de la protection de la santé au sens large, deuxièmement, celui des durées du travail et du repos. Il faut donc s'assurer que la charge de travail soit adaptée au poste. Puis, au minimum, informer et former son personnel sur ces nouveaux modes de travail et les risques potentiels. Certaines entreprises fixent contractuellement le cadre pour les télétravailleurs, d'autres mettent en veille les serveurs professionnels durant la nuit, ou alors elles se prémunissent de toute revendication avec la signature d'e-mail suivante: «Si vous recevez ce message en dehors de vos heures de travail, vous n'êtes pas tenu d'y répondre immédiatement.» ■

Impressum

Paraît 10 fois par année en allemand et 6 fois en français (février, avril, juin, août, octobre, décembre)

16^{ème} année

Tirage français, certifié REMP
2208 exemplaires

Editeur

Matthias Zimmermann

swissstaffing

Union suisse des services de l'emploi
Stettbachstrasse 10, 8600 Dübendorf
T: 044 388 95 40, F: 044 388 95 49

Maison d'édition

ALMA Medien AG
Hofackerstrasse 32, 8032 Zurich
T: 044 269 50 10
info@almamedien.ch
www.almamedien.ch

Direction d'édition

Tobias Mengis

Directrice Administration & HR Today Academy

Laetitia Woodtli,
T: 044 269 50 12, lw@jobindex.ch

Service d'insertion Suisse romande

Be Spicy
Bastien Sancey-Richard
T: 079 388 25 97
bastien.sancey@hrtoday.ch
www.be-spicy.ch

Rédaction

Adresse de contact en Suisse romande:
Marc Benninger, rédacteur en chef
Le Bureau, Rue Jacques-Gachoud 1
1700 Fribourg, T: 026 419 02 68,
mb@hrtoday.ch
Collaborations: Patricia Michaud,
Francesca Sacco

Contact en Suisse alémanique:
Corinne Päper (CP), rédactrice en cheffe,
cp@hrtoday.ch

Conseil de rédaction

Andrian Bangertner (Université de Neuchâtel); Marina Bianchi-Galanti (Piguet Galland & Cie); Alain Gendre (Nagra Kudelski); Antonio Racciatti (CHUV) et Anne-Marie Van Rampaey (Ava Conseils Sàrl).

Contributions d'auteurs

Youri Bellanger (Dossier); Jean-Marc Beyeler (Droit et travail); Julia Bryner (Swissstaffing); Olivier Deslandes (La chronique); Raymond Gassmann (Think Tank); Steeve Genaine (Recherche); Ligue suisse contre le cancer (Conseils pratiques); David Matthey-Doret (Dossier); Michel Paillard (Conseils pratiques); Nora Schütte (Débat); Diane Sifflet (Dossier); Pierre Smets (Paroles de dirigeant) et Stefan Sohst (Débat).

Correctorat

Corinne Gaspard

Graphisme

Jasmin Knecht

Abonnements

T: 044 269 50 20, F: 044 269 50 11
abo@hrtoday.ch

Impression

Werner Druck & Medien AG
Kanonenstrasse 32, 4052 Basel
Tel 061 270 15 15

Délai pour les insertions 2/2019

4 mars 2019

Délai rédactionnel 2/2019

25 février 2019

Tous les articles ne reflètent pas forcément l'opinion de la rédaction. La reproduction de nos textes requiert la mention de la source, et l'envoi d'un exemplaire à la rédaction.

imprimé en
suisse