

**Télétravail, distanciel, visio...**

**Quels enseignements de nos expériences et de la recherche scientifique en ces domaines ?**

\*\*\*\*

L'été va arriver et avec lui, le temps des vacances, des retrouvailles et, espérons-le, de l'éloignement de ce virus qui nous empoisonne la vie depuis quasiment un an et demi désormais.

Alors, à ce stade, j'ai voulu partager avec les auditeurs quelques réflexions issues d'articles scientifiques ou lues dans les médias, réflexions issues aussi d'échanges avec les uns et les autres sous différents cieux, et bien entendu, de mes propres expériences.

Le télétravail, tout d'abord ? Nous l'avons déjà évoqué dans une précédente chronique. Nous l'avons sans aucun doute découvert et même apprécié lors du premier confinement : effet de la nouveauté ? effet de la découverte ? reconnaissance qu'il nous permette de poursuivre nos activités, avec nos collègues, sur d'autres modes, en étant créatifs ? temps gagné loin des routes et des embouteillages ? impression parfois d'un temps différent, moins contraint, mieux maîtrisé ?

Impression aussi de ne pas arrêter la machine économique par cette contribution possible ? être utile les uns aux autres ? revoir notre organisation ou même celle de notre entreprise et sa stratégie ? etc.

Au deuxième confinement, l'on entend des aspects plus négatifs : « je suis toujours dans le même environnement » ; « il faut partager le logement avec les autres membres en télétravail, en télé-étude ou en télé tout court » ; « je

n'arrive plus à séparer vie personnelle et vie familiale d'avec la vie professionnelle, d'autant que la vie sociale est devenue plus compliquée »...

J'en arrête là, sauf à dire qu'après le troisième confinement, tous ces éléments auront des conséquences inévitables sur nos modes de vie et d'organisation : au travail, dans nos déplacements proches ou lointains, dans l'équilibre entre les divers aspects de nos existences, au moment où des lassitudes se font sentir et où l'on aspire tant à voir la sortie du tunnel, tout en sachant que la suite de la route ne sera pas nécessairement que simple.

Mais, je voulais aussi partager avec vous, chers auditeurs, une question qui me troublait : pourquoi suis-je parfois si fatiguée, alors que les nuits ont pu s'allonger un peu en télétravail ou à cause du couvre-feu amenant à rentrer plus tôt ; tandis que les voyages ont disparu des agendas, les très proches comme les très lointains : que les réunions ne s'éternisent pas lorsque l'on coupe la visio qui nous réunissait, et pas autour d'un café... !

Les études scientifiques amènent quelques réponses que je voulais vous partager :

\* le langage ne passe pas que par la parole, nous le savons bien. La perte du langage corporel (on ne voit généralement que nos têtes et nos visages, et encore, s'ils ne sont pas masqués) nous ôte en fait une part importante de notre capacité de communication, « d'interprétation ou de décryptage », nous dit Nawal Abboub, neuroscientifique ;

\* nous exerçons plus qu'à l'habitude plusieurs tâches à la fois : suivre la visio, capter, réagir, tout en écrivant, en lisant nos mails ou parfois en rêvant et en nous échappant de la réalité, ou au contraire en étant rattrapés par la réalité de nos environnements de travail, qu'ils soient au bureau, dans l'espace de travail

ou à la maison... Or, notre cerveau n'est pas fait pour gérer toutes ces tâches à la fois : « perte d'efficacité, neurones en surchauffe, jusqu'au burn-out parfois », précise Nawal Abboub ;

\* d'autant que nous regardons simultanément l'autre ou les autres et nous-mêmes, ce qui ne se produit pas en vis-à-vis présentiel, et rappelons-nous ce qui précède, en manquant d'une bonne partie du langage, le langage corporel, des postures, des gestes... :

\* pas beaucoup de temps d'interstices ou de détente, même de quelques secondes, dans ces visios que l'on veut par ailleurs efficaces et qui, parfois, se succèdent inexorablement lors de certaines journées. Avez-vous d'ailleurs remarqué que ce que l'on gérait d'un simple coup de fil devient aujourd'hui visio : on se fait un Zoom ou un Teams comme on se passe un coup de fil ! Mais ce ne sont pas strictement les mêmes outils.

Je pourrais continuer la liste, mais j'arrête là. Je voulais seulement vous montrer ou plutôt vous partager, sans parler de la concentration, pourquoi les visios peuvent finalement être très fatigantes.

Mes vœux à l'issue de cette rubrique :

~ que nous tirions les enseignements de toutes ces expériences et découvertes ;

~ que nous gardions le meilleur avec équilibre, sagesse, partage, modération, nuance, intelligence et, j'ajouterais, humanité ;

~ enfin que le repos et le ressourcement puissent être vos compagnons de route au cours des semaines qui viennent dans la joie des retrouvailles et des plaisirs simples de la vie.

Comme le disait l'un de mes collègues récemment : finalement, nous découvrons que peu, c'est déjà beaucoup, ou même, plus simplement encore, « un peu, c'est beaucoup ». Méditons cette phrase et emportons là sur nos chemins, dans nos rencontres et nos retrouvailles. C'est le meilleur que je souhaite à chacune et chacun de vous. Je vous souhaite un bel et ressourçant été

**Thérèse Lebrun**  
Président-Recteur délégué Santé Social  
Université Catholique de Lille  
Économiste de la Santé  
Chercheur INSERM