

Le télétravail rend-il plus heureux? Les paradoxes du temps libéré

Par Gilles Pronovost, professeur émérite, Université du Québec à Trois-Rivières

Depuis 1986, Statistique Canada réalise des « enquêtes emploi du temps » tous les cinq ans ou presque. La dernière a été effectuée en 2022-2023. À l'instar des précédentes, elle reposait sur un échantillon considérable (12236 répondants) et a été conduite sur une année entière de façon à éviter les biais saisonniers¹.

On vient de diffuser les premiers résultats de cette enquête, principalement axée sur le télétravail. Étant donné son importance, je me permets de souligner, voire d'interpréter, deux aspects qui m'apparaissent centraux : les conséquences du télétravail dans la vie quotidienne, et le paradoxe qui résulte du réaménagement des temps quotidiens en raison non pas d'une diminution mais d'un accroissement du temps libéré du travail².

Notons que les données publiées portent exclusivement sur l'ensemble de la population active canadienne. L'analyse distingue les télétravailleurs à temps partiel à leur domicile (quelques jours par semaine) des non-télétravailleurs et télétravailleurs sur leur lieu de travail.

Cette enquête est très intéressante pour au moins deux raisons :

- Les résultats ne sont pas constitués de « déclarations » en réponse à des questions du genre « *en moyenne combien d'heures consacrez-vous à telle ou telle activité?* », mais de mesures du temps effectivement consacré aux activités quotidiennes, à l'aide d'un « carnet de l'emploi du temps » couvrant 24 heures.
- L'exploitation d'une partie des données nous renseigne ainsi sur ce qu'il advient non pas quand on perd du temps ou que l'on dit *en manquer*, mais lorsqu'on en *gagne*.

Des gains d'environ une heure par jour grâce au télétravail

J'ai déjà souligné que déclarer manquer de temps renvoie en partie à une passion inassouvie (culturelle, sociale, vie familiale, etc.)³.

Mais qu'arrive-t-il quand c'est la situation inverse qui se produit? Le cas des télétravailleurs est très instructif à cet égard, car il nous renseigne sur ce que l'on fait *effectivement* de cette heure quotidienne additionnelle devenue disponible.

On apprend dans l'étude que l'on gagne en moyenne environ une heure par jour, soit presque l'équivalent, sur la semaine, d'une journée de travail, et ce, principalement grâce à des déplacements réduits.

Par rapport aux travailleurs qui ne font pas de télétravail ou qui font du télétravail sur leur lieu de travail, on observe chez les « télétravailleurs à temps partiel » que :

- les femmes consacrent 16 minutes de plus par jour aux tâches ménagères, et les hommes 14 minutes de plus; l'étude en conclut qu'il n'y a pas de différences significatives entre les hommes et les femmes sur le plan, mais c'est toujours le cas pour l'ensemble des tâches ménagères quelle que soit la situation du travail;

- l'on consacre 35 minutes de plus aux soins des enfants et les parents sont en coprésence avec leurs enfants environ 41 minutes de plus; le rapport précise que cette situation est *principalement attribuable aux pères*;

- l'on en profite pour dormir plus longtemps, consacrer plus de temps aux repas et moins à des activités telles que le toilettage;

- le transfert de temps vers le loisir compte pour environ la moitié du temps total ainsi gagné, étant de l'ordre d'une demi-heure par jour consacrée à des activités de loisir sous toutes leurs formes, principalement la télé. On compte environ une dizaine de minutes de plus pour des « loisirs actifs », mais la répartition entre activités proprement culturelles, sportives ou autres n'est pas indiquée; cette participation est sans doute minoritaire à l'échelle quotidienne. Il est à noter que la lecture est classée comme « loisir passif », de même que les consultations en ligne et l'ensemble des pratiques de fréquentation des médias de masse.

Un transfert vers des loisirs dits « passifs »

Au jeu de la réallocation des temps sociaux, le loisir sous toutes ses formes accapare généralement la moitié du temps gagné non pas sur le travail mais sur sa composante « déplacement ». Plus de temps disponible *quotidiennement* ne renvoie que très minoritairement à des sorties, ou à des pratiques culturelles ou physiques. Dans la plupart des enquêtes sur l'emploi du temps, c'est toujours la télévision qui accapare au moins la moitié, sinon la majorité du temps de loisir additionnel disponible, mais c'est aussi elle que l'on délaisse en cas de coupures de temps. Le temps additionnel devenu disponible en partie pour le loisir est ainsi accaparé par l'activité la plus compressible et la plus extensible qui soit : regarder la télévision.

C'est compréhensible puisque les activités qualifiées « d'actives » dans l'étude nécessitent généralement une planification à l'échelle de la semaine et supposent des « blocs » de temps long. La diminution du

temps de travail a ainsi peu d'impact sur le temps culturel ou sportif.

Malheureusement, l'analyse ne permet pas de mesurer la part additionnelle consacrée aux seules activités fréquentation des médias de masse, pourtant en croissance exponentielle. Il est fort possible que le temps total reporté vers les médias de masse soit occulté en partie, car l'ensemble du temps culturel comprend maintenant une part de plus en plus importance consacrée aux médias de masse. On peut même présumer que c'est la seule catégorie de temps culturel en croissance.

Des télétravailleurs heureux

L'étude indique que les télétravailleurs se disent plus satisfaits de leur équilibre famille-travail-loisir et se déclarent généralement moins tendus à cause du manque de temps. Les indices de « pression temporelle » sont à la baisse dans leur cas. Encore ici, ces données sont à mettre en relation avec les déclarations récurrentes identifiant d'abord le travail, ensuite les obligations familiales comme principales sources de stress, particulièrement chez les parents ayant de jeunes enfants.

D'autres se disent moins heureux

En contrepartie, ceux qui font du télétravail à leur lieu de travail se disent moins satisfaits en comparaison tant avec les télétravailleurs à domicile qu'avec les non-télétravailleurs. Leur score à la mention « devoir réduire ses heures de travail » est notamment de 14 points plus élevé que celui des télétravailleurs à domicile.

Manquer de temps, en avoir davantage

Dans la très vaste majorité des enquêtes de participation culturelle ou de loisir, la principale raison pour justifier une éventuelle participation réduite est « le manque de temps ». Cette assertion renvoie cependant à des contraintes de divers ordres et à des passions inassouvies. Bénéficier de quelques dizaines de minutes par jour ne change les taux de participation qu'à la marge.

C'est pourquoi il importe de distinguer le *temps long* du loisir du *temps court*. Les données indiquent très clairement que certaines catégories de population, qui bénéficient d'horaires flexibles, ont généralement la possibilité de se constituer des « blocs de temps » à l'échelle de la semaine, du mois, voire de l'année, ce qui leur permet de planifier des activités de plus longue durée que la petite demi-heure gagnée en télétravail.

Les travailleurs n'ayant pas cette possibilité, par exemple ceux en travail posté (heures fixes de travail dans une usine par exemple), sont de plus en plus nombreux à préférer, au grand dam de leur syndicat, des semaines de quatre jours (par exemple des quarts de 10 heures par jour), notamment parce que cela leur permet de bénéficier de plus longues plages de temps, tout comme ceux qui peuvent moduler leur temps de travail. La semaine de quatre jours est à nos portes et devrait prendre plus d'ampleur dans l'avenir.

Conclusion

Il ne s'agit ici que d'un aspect de la dynamique temporelle qui s'instaure progressivement avec l'essor du télétravail. Mais cet aspect a le mérite de bien documenter les nouveaux rapports entre les temps qui en résultent.

L'étude rappelle aussi que l'une des conséquences possibles de ce réaménagement du temps est une plus grande porosité entre les temps sociaux, phénomène depuis longtemps évoqué dans de nombreuses autres enquêtes. Parfois travail et vie familiale se chevauchent, les heures ne font pas l'objet d'un découpage aussi net que sur les lieux de travail, le travail lui-même peut être fragmenté, etc. Les témoignages des télétravailleurs sont très explicites à cet égard.

De plus, la dynamique des temps sociaux n'est pas la même en ce qui concerne ce que l'on peut désigner comme des *temps longs*. Comme on l'a vu, bénéficier de quelques dizaines de minutes de plus par jour ne modifie pas vraiment les données de la participation culturelle, communautaire ou sportive par exemple, la nouvelle disponibilité de temps ne

la modifiant qu'à la marge. Si le temps consacré au loisir et à la culture est très sensible aux contraintes quotidiennes liées au travail professionnel, certaines activités culturelles s'inscrivent plutôt dans un « temps long », ce qui signifie qu'elles doivent être planifiées et demandent plus de ressources. Les études sur l'emploi du temps semblent indiquer que les « sorties » de toutes sortes, gourmandes en temps mais généralement plus occasionnelles, résistent au « facteur travail », ce qui n'est pas le cas, évidemment, du temps télévisuel aisément compressible.

Comme rappelé en introduction, le rapport porte sur l'ensemble de la population active canadienne. Les paris sont lancés pour savoir si les travailleurs québécois ont des comportements légèrement ou significativement différents.

Notes de bas de page

1 - J'ai décrit en détails les aspects méthodologiques des enquêtes canadiennes dans mon ouvrage *Que faisons-nous de notre temps*, PUQ, 2015, chapitre 2.

2 - Voir *Télétravail, emploi du temps et bien-être : données probantes tirées de l'Enquête sur l'emploi du temps de 2022*.

3 - Gilles Pronovost, « Manquons-nous de temps? Les paradoxes de la participation culturelle », revue *Enjeux et société*, vol. 8, 1, 2021, p. 306-319.