

## **Ce qu'un an de télétravail m'a appris sur moi (et sur mes collègues)**

Titre(s) : Ce qu'un an de télétravail m'a appris sur moi (et sur mes collègues) [[periodique]] / Laurent Berbon

Ensemble : Express (L') 3910

Auteur(s) : Berbon, Laurent

Editeur, producteur : 11/06/26

Description matérielle : pp.66-67

ISSN : 0014-5270

Note sur la description matérielle : 2

Résumé ou extrait : Après bientôt un an de télétravail intégral depuis New York, à 5 835 kilomètres de son équipe parisienne, l'auteur dresse un bilan personnel du « full remote », qu'il présente comme un cas particulier et non comme une vérité générale. Dans un contexte où 16,6 millions d'Américains, soit environ 10 % des actifs occupés, ont travaillé entièrement à distance en 2025, il constate que sa productivité reste globalement équivalente à celle du présentiel, parfois meilleure certains jours grâce à des journées plus fluides, moins d'interruptions et à la disparition de l'hypervigilance propre aux open spaces. Le principal bénéfice tient à l'autonomie : travailler à son rythme améliore l'articulation entre vie professionnelle et vie personnelle, même si cette souplesse peut aussi allonger les journées si elle n'est pas maîtrisée. Une méta-analyse publiée en 2007 dans le Journal of Applied Psychology va dans le même sens sur la réduction des conflits entre vie professionnelle et vie familiale, tout en signalant un risque de dégradation des relations entre collègues, que l'auteur dit ne pas avoir ressenti. Sur la créativité, il nuance les travaux cités selon lesquels les équipes en présentiel génèrent entre 15 % et 20 % d'idées supplémentaires que les équipes virtuelles : les échanges par messagerie, les moments de solitude et les rencontres imprévues peuvent aussi nourrir les idées. La concentration n'est toutefois pas automatiquement meilleure à distance et exige de structurer sa journée, par exemple en consacrant 30 minutes le matin aux mails et en variant les lieux de travail. Côté relations, l'isolement n'est pas une fatalité : WhatsApp, Slack et les messages vocaux recréent de la proximité. En revanche, la distance brouille plus facilement les sous-entendus, les silences et la perception de sa place dans l'organisation. La conclusion est claire : la réussite du télétravail dépend moins de la distance elle-même que de la qualité du management de proximité, de la confiance accordée, de la formation et des infrastructures disponibles....

Sujet - Nom commun : Télétravail  
Télétravail -- Productivité