



## **D'après une étude de l'Institut CSA pour LinkedIn France, près d'un Français sur quatre s'est senti proche du burnout pendant le confinement.**

- 23% des Français déclarent avoir été proche du burnout, dont 46% des jeunes de 18-24 ans
  - 48% des télétravailleurs se sentent isolés et 36% plus stressés
- Cependant, 64% aimeraient pouvoir davantage télétravailler à l'avenir, dont 80% des 25-34 ans
  - Une perspective de déconfinement anxiogène pour la majorité des Français (58%) tout particulièrement pour les femmes (70%)

**Paris, le 7 mai 2020** – LinkedIn France a réalisé une étude avec l'Institut CSA sur l'état d'esprit des Français pendant le confinement.

L'étude révèle que le confinement prolongé a engendré des effets tels que de l'anxiété, de la fatigue, ou encore un sentiment d'ennui sur la santé mentale ou physique des Français, si bien qu'un quart d'entre eux déclarent avoir été proches du burnout et près de la moitié chez les jeunes. Si nombreux sont les télétravailleurs qui se sentent isolés ou plus stressés, une grande majorité d'entre eux aimerait pourtant avoir la possibilité de recourir plus souvent au télétravail à l'avenir.

Enfin, elle reflète une perspective de déconfinement anxiogène pour la majorité des Français (58%), tout particulièrement pour les femmes (70%).

### **Près d'un quart des Français (23%) déclare avoir été exposé à un risque de burnout pendant le confinement, et près de la moitié chez les jeunes (46%).**

Ainsi, 23% des Français déclarent avoir été proches du burnout pendant le confinement, dont 9% qui le vivent actuellement. Les jeunes (18-24 ans) sont particulièrement exposés avec 19% qui ont été dans cette situation et 27% qui le sont actuellement.

Pour les Français, les principales raisons au burnout sont l'inquiétude sur la situation économique ou professionnelle (36%), la difficulté à trouver un sens à sa vie (31%), les problèmes de santé qui rendent le confinement difficile (28%) ou encore une surcharge de travail (23%).

### **Des signes de détresse psychologique chez les Français, notamment chez les jeunes, malgré une volonté de garder le moral.**

Un Français sur cinq estime mal vivre le confinement, car celui-ci peut être source de stress, de fatigue ou d'ennui. Ainsi, 44% déclarent être plus anxieux, 41% plus fatigués et près de la moitié (46%) trouvent leurs journées plus monotones.

Ces signes de détresse sont très prégnants chez les jeunes : 57% des 25-34 ans sont plus fatigués, 58% trouvent leurs journées plus monotones et 53% des 18-24 ans ont du mal à trouver des activités qui leur fassent vraiment plaisir.

Plus largement encore que le burnout, c'est le « boreout » qui a guetté les Français durant le confinement : 28% se sont sentis proches de cette situation à un moment durant cette période (le

boreout étant défini comme un état d'épuisement physique, émotionnel et mental du fait d'un sentiment d'ennui profond et continu), dont 13% actuellement... un ressenti ici aussi plus largement répandu chez les plus jeunes : 46% parmi les 18-24 ans et 38% parmi les 25-34 ans.

Cependant, les Français y voient aussi quelques aspects positifs ou raisons de garder le moral. En effet, près d'un sur deux (49%) considère qu'il a profité plus de sa famille ou de ses enfants tandis que 86% ont réussi à garder le lien avec leurs proches, notamment grâce aux réseaux sociaux.

**Si 48% des télétravailleurs se sentent isolés ou plus stressés (36%), une majeure partie d'entre eux (64%) aimeraient pouvoir plus télétravailler à l'avenir, dont 80% des 25-34 ans.**

Les télétravailleurs font aussi face à des risques de détresse. Ainsi, près de la moitié (48%) se sent isolée loin de leurs équipes et 36% plus stressés. De plus, 45% des télétravailleurs estiment passer plus de temps par jour à travailler et 41% ont du mal à déconnecter le soir. De ce fait, ils sont confrontés à un risque de surcharge de travail (seuls 24% s'ennuient par manque de travail).

Cependant, le télétravail, même en temps de confinement, a aussi ses avantages puisque 47% des télétravailleurs estiment être plus concentrés pendant la journée, 40% plus performants et 55% avoir un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie privée.

Les résultats de l'étude témoignent d'ailleurs d'un véritable plébiscite pour le télétravail pour la période post-confinement. Ainsi, 64% des télétravailleurs aimeraient y avoir davantage recours à l'avenir, dont 80% chez les 25-34 ans.

**Une perspective de déconfinement anxiogène pour la majorité des Français (58%), tout particulièrement pour les femmes (70%).**

64% des Français craignent d'être exposés au Covid-19, dont 73% chez les retraités. La crainte de ne pas retrouver une vie normale (43%), d'une situation professionnelle impactée (19%) et l'appréhension du retour au travail sont les autres facteurs cités relatifs à l'anxiété générée par le déconfinement.

À l'inverse, la sérénité qu'affichent une grande partie des Français (42%) lorsqu'ils pensent à « l'après-confinement » s'appuie avant tout sur une impatience d'un retour à la vie normale (60%).

En ce qui concerne le travail, l'expérience du confinement a remis en perspective l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée pour de nombreux actifs. Ainsi, 45% déclarent vouloir être davantage attentifs à cette question au quotidien après le confinement.

A l'approche du déconfinement, 24% des actifs occupés ont envie de changer de poste ou de travail et 22% de se reconvertir en changeant de voie professionnelle.

Rejoignez la discussion sur LinkedIn en utilisant les hashtags #télétravail, #burnout et #boreout

### **Méthodologie**

Étude réalisée auprès d'un échantillon national représentatif de 1009 personnes âgées de 18 ans et plus. Méthode des quotas basée sur le sexe, l'âge, la profession de la personne interrogée, la stratification par région et la catégorie d'agglomération. Questionnaire auto-administré en ligne entre le 28 et 30 avril 2020.

### **À propos de LinkedIn :**

LinkedIn relie les professionnels du monde entier pour les aider à être plus productifs et à mieux réussir et transformer la façon dont les entreprises assurent leurs recrutements, leur marketing et leurs ventes. Notre ambition consiste à créer une opportunité économique pour chaque membre de la population active mondiale, en développant en continu la première cartographie mondiale de

l'économie. LinkedIn compte plus de 690 millions de membres et possède des bureaux dans le monde entier.

**Pour plus d'informations, veuillez contacter :**

Havas Paris / Victor Cohen – Samuel Derville

Tél : 06 25 66 11 06 / 06 07 05 41 34 – Email : [linkedin@havas.com](mailto:linkedin@havas.com)