À méditer sur la plage : comment travailler moins mais mieux ?

Travailler moins mais mieux c'est possible ? Beaucoup d'entreprises se lancent dans la semaine de 4 jours ou dans les journées de 5 heures, mais sans aller jusque là, et si on apprenait tous et toutes à revoir notre rapport au travail ?

Temps de lecture : minute

---

5 août 2021

Republication du 3 août 2020

Travailler moins pour produire autant, voire davantage, vous n’y croyez pas ? Alors que les Français·es n’ont jamais autant passé de temps devant les écrans, toutes les heures passées en ligne ne sont pas sans conséquences sur la santé mentale et la productivité des salarié·e·s. Bien que l'idée de raccourcir la journée de travail pour booster la productivité ait de quoi surprendre, les retombées économiques pour l'entreprise sont souvent bénéfiques.

Quand Microsoft au Japon inspire la France

Travailler moins mais gagner plus : vous dites impossible ? C’est pourtant le pari que va faire l’entreprise française LDLC spécialisée dans la vente en ligne d’équipements informatiques, en réduisant la semaine de travail à quatre jours et en maintenant la hausse annuelle des salaires. L'entreprise s'inspire de Microsoft au Japon où divers bénéfices ont été mis en avant (moins de stress, plus de concentration, meilleur équilibre avec la vie privée). Avec une journée de travail en moins, la productivité aurait pourtant bondi de 40% et le bien-être des équipes aurait

également progressé grâce au temps libéré.

5 heures et c’est tout

À travers le monde, de nombreuses entreprises testent également la journée de 5 heures. Dans ces entreprises les employé·e·s travaillent de 8 heures à 13 heures. " *Réduire le temps de travail n'affecte pas nécessairement la productivité de l'entreprise* ", selon Brian Kropp. En effet, une journée de travail de 5 heures par jour serait en plus proche de la capacité biologique des individus. Car finalement à quoi bon passer des heures au bureau, si la moitié de la journée est consacrée aux pauses café ou déjeuner ou à surfer sur internet… Lorsqu’on dispose d’un temps limité pour réaliser une tâche, on se retrouve dans une situation d’optimisation et on priorise finalement les activités créatrices de valeur. Les effets d’une généralisation dans toutes les branches restent toutefois difficiles à généraliser notamment dans l'industrie ou dans des services qui doivent fonctionner 24H sur 24H.

Zoomite ou réunionite : même combat

Évidemment, il faut garder en tête qu’il s’agit d’expérimentations qui nécessitent de revoir profondément l'organisation du travail (moins de réunions et de reporting, des échanges plus efficaces, plus d'autonomie...). Le plus important n’est pas d’être disponible tout le journée, mais d’optimiser les moments où nous sommes les plus efficaces pour le travail. Il faut par exemple repenser les modalités d’organisation des réunions (physiques ou virtuelles). Le premier point est de s’interroger sur la finalité des réunions : " en quoi est-ce utile ? " " est-ce important ? ". En dehors des réunions d’informations, il faut éliminer le volet d’information en transmettant aux participant·e·s la documentation pertinente avant l’événement. Trop de réunions tournent en rond car les gens arrivent sans s’être préparés. Il ne faut pas non plus tolérer les retards ; ceux-qui dérogent à la règle encouragent les autres à faire de

même, un cercle vicieux qui fait perdre du temps à tout le monde. Pour encourager les gens à être à l’heure, il suffit de commencer à l’heure pile ! Grace à des réunions plus courtes et plus percutantes, les salarié·e·s gagnent du temps pour réaliser leur travail et c’est ce qui devrait compter le plus.

Déconnecter pendant ses congés ne s’improvise pas

Il faut également prendre en compte le fait que notre cerveau est plus sollicité lorsqu'on est en ligne. Si depuis le 1er janvier 2017, la loi instaure un droit à la déconnexion " *en vue d'assurer le respect des temps de repos et de congé ainsi que la vie personnelle et familiale* ", rien n’est précisé quant aux modalités de sa mise en oeuvre. Pourtant couper avec sa boîte mail ou avec les notifications notamment pendant les vacances est souvent difficile voire impossible tant les messages sont nombreux à traiter à notre retour. Les employeurs se préoccupent progressivement de cette problématique, mais les solutions efficientes sont encore trop peu répandues. Là encore, certaines entreprises dessinent des solutions radicales. Depuis 2014, les 100 000 salarié·e·s du groupe Daimler profitent de la mise à la corbeille automatique des courriels reçus pendant leur absence. " *Je suis en vacances. Je ne peux pas lire votre mail. Votre mail va être supprimé. Merci de contacter Paul ou Marina (en cas d’urgence) ou renvoyer votre mail après mon retour. Merci beaucoup* ". Cette technique n’est peut-être pas duplicable partout mais elle doit tous nous faire réfléchir pour construire en bonne intelligence des chartes de bonnes pratiques et des règles collectives de déconnexion.

Nous ne sommes pas des machines

De la même façon que nous ne pouvons pas être disponibles toute la journée, notre cerveau a besoin de moments de respiration dans l’année.

C’est la raison pour laquelle le travail intellectuel ne devrait pas se mesurer en heures mais sur les résultats ! Selon Christina Maslach et Michael Leiter, le surmenage et l'épuisement professionnels coûteraient quelque 300 milliards de dollars par an à l'économie mondiale, principalement en arrêts maladie et en pertes de productivité. Le but de toutes ces initiatives est de maintenir l'équilibre entre le travail, les loisirs et le repos qui sont tous indispensables pour préserver nos performances, notre bien-être, notre motivation et notre créativité sur le long terme. Souvenez-vous que le cerveau se muscle avec des activités variées et qu’il doit être entrainé comme un sportif de haut niveau pour éviter le claquage !

Yann-Maël LARHER est avocat et cofondateur de Legalbrain et OkayDoc.fr

---

Article écrit par Anais Richardin