

Enquête Weview «Comment vivez-vous le confinement ?»

Représentations des salarié.e.s, managers et dirigeant.e.s sur la crise, l'après crise et le travail.



Score global du questionnaire
destiné **aux salarié.e.s** :



58 / 100

Score global du questionnaire
destiné aux **managers/dirigeant.e.s** :



61 / 100

Niveau de bien-être pendant le confinement

Salariés



51% des salariés ont un niveau de bien-être général très bon ou plutôt bon en lien avec la qualité de leur environnement (logement confortable, jardin, etc.) et le sentiment d'avoir plus de temps pour soi.



15 % ressentent un état de mal-être.

Dirigeants / managers



48 % des dirigeants et managers ont un niveau de bien-être très bon ou plutôt bon.



20 % ressentent un état de mal-être.

Quelques sujets rassurants pour la majorité des répondants :

Soutien

Une majorité des salariés se sent soutenue par les collègues.

73%

73 % des salariés se sentent soutenus par leurs collègues.

Le soutien psychologique : un modérateur de stress

Le soutien psychologique peut avoir un rôle de modérateur de stress : sa présence permet aux individus de mieux tolérer/gérer certaines situations de tension psychologique tandis que son absence peut accroître les effets de ces situations stressantes sur les individus. C'est donc un réel pilier sur lequel de nombreux salariés s'appuient lorsqu'ils perçoivent des situations stressantes afin de faire baisser leur niveau de stress.

Confinement & consommation de produits stimulants

77%

77% des salariés n'ont pas vu leur consommation de produits stimulants (caféine, théine, etc.) augmenter.

79%

79% des dirigeants et managers n'ont pas augmenté leur consommation de produits stimulants.

14% des salariés et 16 % des dirigeants et managers ont augmenté cette consommation de façon très importante.

Salariés

14%

Dirigeants/managers

16%

Pourquoi c'est important ?

La consommation excessive et accrue de produits stimulants est un indice associé au burn-out. En effet, les personnes en phase pré burn-out (nommée burn-in) vont avoir tendance à consommer davantage de produits stimulants tel que le café ou le thé, afin de masquer la fatigue ressentie et ses effets perçus comme nuisibles à l'activité. Cette fatigue est alors souvent perçue par l'individu comme un frein à l'activité au lieu d'être perçue comme le signal d'un besoin de repos, de récupération.

Les sujets de vigilance pour la majorité des répondants :

La fatigue

55%

55% des collaborateurs affirment se sentir fatigués ;
50 % dorment mal.

49%

49% des dirigeants/managers affirment
se sentir fatigués.

Impact :

La fatigue peut provoquer une dégradation des capacités/ressources cognitives (troubles de la concentration, de la mémoire, confusion, difficultés d'interprétation, de jugement, etc.).



Difficultés de concentration

56%

Salariés

66%

Dirigeants/managers

56 % des collaborateurs et 66% des dirigeants
et managers ressentent des difficultés de concentration.

Quelles qu'en soient les causes (pro ou perso), les individus qui ont puisé de façon importante dans leurs ressources cognitives peuvent à la fin du confinement être fatigués sur le plan intellectuel/cognitif.

Des inquiétudes quant à la reprise

Plus fortes chez les salariés

Intensité du travail accrue à la reprise :

50 % des salariés pensent que la reprise rimera avec intensité accrue du travail.

50%

42% des dirigeants et managers pensent que la reprise rimera avec intensité accrue du travail.

42%

Mauvais ressenti des salariés par rapport à la reprise de l'activité après confinement

40% des salariés ont un mauvais ressenti par rapport à la reprise de l'activité après confinement.

40%

27% des dirigeants/managers ont un mauvais ressenti par rapport à la reprise de l'activité après confinement.

27%

La peur est l'émotion la plus exprimée concernant la reprise du travail au sortir du confinement, néanmoins, les explications associées sont diverses.

88% des managers et dirigeants répondent qu'ils accorderont une attention toute particulière à la fois psychique et physique aux salariés après le confinement.