



Alex Brylow/iStockphoto.com

SOCIÉTÉ - HABITAT

Mars 2022 • [www.institutparisregion.fr](http://www.institutparisregion.fr)

## COMMENT LE TÉLÉTRAVAIL BOUSCULE NOS VIES ET ENVIES

**42 %**

DES ACTIFS FRANCILIENS  
TÉLÉTRAVAILLENT RÉGULIÈREMENT

**83 %**

DES TÉLÉTRAVAILLEURS  
LE FONT DEPUIS LEUR DOMICILE

**65 %**

N'ONT PAS DE PIÈCE DÉDIÉE  
AU TÉLÉTRAVAIL

PRATIQUE DÉSORMAIS COURANTE POUR UNE LARGE PART DES ACTIFS FRANCILIENS, LE TÉLÉTRAVAIL A TRANSFORMÉ LEUR ORGANISATION QUOTIDIENNE ET MODIFIÉ LA RELATION QU'ILS ENTRETIENNENT AVEC LEUR LOGEMENT, LEUR QUARTIER ET, PLUS LARGEMENT, LEUR ENVIRONNEMENT. EN BROUILLANT LES FRONTIÈRES, L'IRRUPTION DU TRAVAIL DANS LA SPHÈRE PRIVÉE EST VENUE RENFORCER LEURS EXIGENCES VIS-À-VIS DE LA QUALITÉ DU LIEU DE VIE, JUSQU'À RÉVEILLER DES ENVIES D'AILLEURS ET RENDRE POSSIBLES D'AUTRES HORIZONS RÉSIDENTIELS, TOUT EN CONSERVANT LEUR EMPLOI EN ÎLE-DE-FRANCE.

Portée par les confinements successifs, l'expansion du télétravail s'affirme comme l'une des principales évolutions des modes de vie causées par la pandémie de Covid-19. Pratique antérieurement réservée aux cadres, il s'est étendu massivement parmi eux et s'est diffusé aux autres groupes socioprofessionnels dès lors que la nature de leurs activités s'y prêtait. Ainsi, à la mi-2021, L'Institut Paris Region a montré dans son enquête annuelle sur les conditions de vie et les aspirations des Franciliens (voir encadré p. 2) que deux actifs franciliens sur cinq télétravaillent régulièrement et que ceux qui le font plébiscitent le télétravail, puisque neuf télétravailleurs sur dix souhaitent voir leur temps de télétravail maintenu, voire augmenté, une fois la crise totalement passée. La trentaine d'entretiens menés dans le prolongement de l'enquête quantitative confirme l'enthousiasme des actifs pour le travail à distance, synonyme de responsabilisation et d'autonomie dans le travail, apportant une souplesse bienvenue dans leur organisation personnelle. Dans un contexte marqué par une dépendance aux grands pôles d'activité franciliens et des temps de trajet domicile-travail d'une durée moyenne d'une heure et vingt minutes par jour, la diffusion du télétravail interroge sur les opportunités découlant d'une présence accrue de certains actifs sur leur lieu de résidence. Quels sont les impacts du développement du télétravail sur la perception et la pratique des espaces de vie ? Comment a-t-il modifié, voire bouleversé, l'organisation quotidienne et le rythme de vie hebdomadaire ? Et enfin, a-t-il suscité de nouvelles aspirations ou permis de concrétiser un projet de vie plus en adéquation avec les désirs de chacun ?

### UNE PERCEPTION DIFFÉRENTE DE SON HABITAT

En passant plus de temps à domicile, les relations symboliques que nous entretenons avec notre logement évoluent. Avec la pandémie, la maison est devenue un refuge, protégé du monde extérieur,

## LENQUÊTE ANNUELLE DE L'INSTITUT PARIS REGION

Depuis deux ans, L'Institut Paris Région réalise une enquête sur les conditions de vie et les aspirations des Franciliens. En 2021, le télétravail est la thématique principale retenue. L'enquête quantitative a ensuite été complétée par des témoignages de télétravailleurs. Les résultats de cette note proviennent donc :

- d'une enquête quantitative confiée à Médiamétrie, qui a interrogé du 8 au 28 juillet 2021 un échantillon de 4 200 individus, dont 3 170 actifs représentatifs de la population de résidents d'Île-de-France âgés de 18 à 75 ans, dénommés « les enquêtés » dans cette note ;
- d'entretiens avec 30 télétravailleurs s'exprimant sur leurs ressentis à propos du télétravail, réalisés par Strategir en octobre 2021, dénommés « les interviewés » dans cette note.

en retrait, à distance des autres et du risque de contamination. Ce camp retranché a accueilli nos angoisses et nos rêves, à l'abri du regard et du conditionnement social. Des envies de bricolage, de décoration, d'expressions créatives sont nées ; la maison est devenue épanouissante. Certains se sont découvert des talents, ont appris à fabriquer avec leurs mains ; d'autres les ont partagés et transmis. Passer plus de temps chez soi, c'est aussi prendre conscience des petits travaux à réaliser auparavant négligés, des imperfections, du désordre, du ménage... À l'heure où les médias diffusent des images d'intérieurs impeccables, ordonnés et lumineux, l'ampleur des tâches à effectuer chez soi peut submerger et la maison devenir aussi exigeante que culpabilisante.

Et bien sûr, quand le travail s'invite chez nous, la maison est envahie. Il occupe l'espace-temps, les frontières entre vie privée et vie professionnelle s'estompent, et cette intrusion perturbe l'équilibre jusqu'à provoquer de la détresse. En outre, bénéficier d'une pièce dédiée n'est pas toujours possible et le travail occupe alors l'espace physique : la table du salon se transforme en bureau qu'il faut ranger chaque soir.

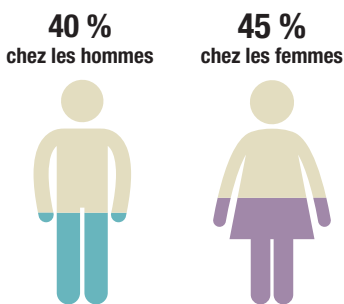
## DES ENJEUX MAJEURS DE CONFORT ET DE QUIÉTUDE

Où s'installer lorsqu'on travaille chez soi ? Comment concilier son confort et la vie de la famille ? Si, parmi les actifs franciliens enquêtés télétravaillant régulièrement, 83 % le font à leur domicile, deux tiers de ces derniers ne disposent pas d'une pièce spécialement dédiée à leur activité professionnelle, d'autant plus s'agissant des femmes, plus souvent contraintes de partager l'espace de télétravail avec d'autres personnes ou de télétravailler dans différents espaces de leur domicile.

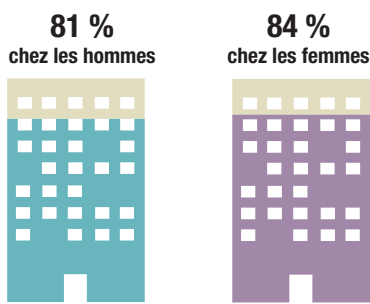
Les mieux lotis disposent d'une pièce de bureau dédiée, les autres choisissent d'aménager une pièce peu utilisée, comme la chambre d'amis, ou s'installent dans le salon, une solution de pis-aller tolérable lorsqu'on vit seul ou que le reste de la famille est à l'extérieur. Quand la cohabitation est inévitable, des règles de silence sont établies. Plus rarement, le bureau est installé dans la chambre à coucher, une option souvent écartée tant elle accentue le sentiment d'irruption du travail dans l'intimité.

*« Le bureau dans la chambre, c'est trop intrusif, mais je n'ai pas le choix, car mon conjoint télétravaille aussi et, lui, il est dans le séjour. » Romane*

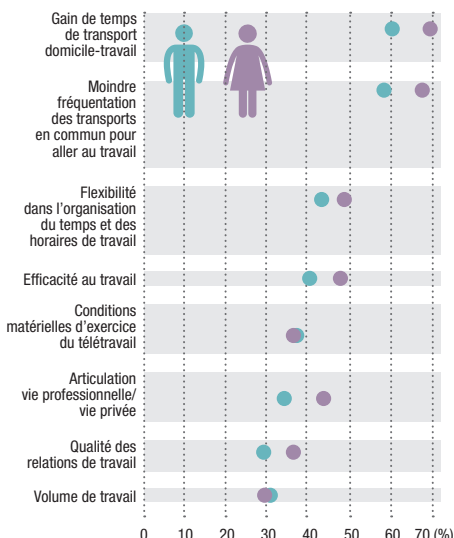
**42 %** des actifs franciliens télétravaillent



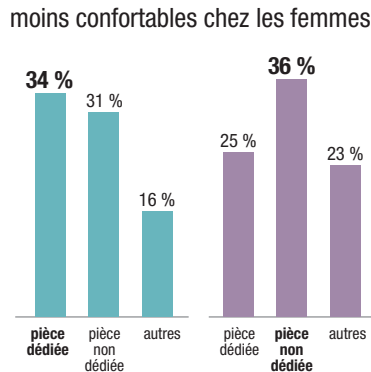
**83 %** télétravaillent à leur domicile



### Motifs de satisfaction liés au télétravail



### Des conditions de télétravail moins confortables chez les femmes



L'espace et la lumière sont plus que jamais des éléments déterminants du confort, révélant la réalité d'un grand nombre d'appartements trop petits ou trop sombres. Le télétravail a aussi été l'occasion de découvrir la mauvaise isolation phonique de son logement. Pour certains, le bruit des voisins est devenu difficilement supportable, voire obsessionnel.

*« La mauvaise surprise : mes voisins qui font du bruit ! Je les dé-tes-te !!! » Matthieu*

À l'heure où tout le monde est davantage présent à son domicile, même les bruits familiers sont source d'agacement, en particulier en appartement : « Ça peut être quelqu'un qui prend le petit déjeuner, le bruit d'un micro-ondes, etc. Pour moi, ce n'était pas possible. Alors que les gens vivent, en fait ! », reconnaît Chérine.

## DE L'AUTONOMIE À L'AUTODISCIPLINE

À entendre les interviewés, le télétravail s'apprend. Les premiers temps, cette autonomie est appréciée, car associée à la confiance accordée ; la peur de se laisser aller et d'être distraits par d'autres envies ou d'autres nécessités que les tâches professionnelles les incite à redoubler d'efforts.

*« On ouvre les yeux et l'ordinateur, on ouvre, on ferme, c'est limite si on n'ouvre pas les yeux avec, on vit dans le travail. » Chérine*

Certains avouent avoir perdu le sommeil, d'autres ont dû consulter un médecin pour confier leur souffrance liée à l'excès de travail, à la monotonie

du quotidien et à la sédentarité. Puis vient le temps de l'autodiscipline, qui consiste à retrouver un équilibre, à rétablir des frontières en cadrant les horaires et en s'autorisant de petites pauses, souvent liées à l'entretien de la maison : « Quand je n'ai pas d'appels clients, je peux ranger la maison, passer l'aspirateur, m'occuper du linge... », raconte Fily. Une manière de profiter des bienfaits du télétravail et d'éviter l'accumulation des tâches domestiques le soir ou le week-end : « Les week-ends ressemblent vraiment à des week-ends, je ne les passe plus à faire le ménage et les lessives », apprécie Caroline. Les télétravailleurs rencontrés s'octroient des petits moments de plaisir, un point téléphonique dans le canapé, un café au soleil sur le balcon ou quelques minutes de marche à l'extérieur, mais sans excès. La culpabilité n'est jamais bien loin.

### LA LIBERTÉ ET LE TEMPS RETROUVÉ

Passée cette étape d'ajustements, le télétravail opère un puissant sentiment de libération. Responsabilisés par les employeurs, les télétravailleurs ont la sensation d'être mieux reconnus, voire respectés ; là où certains se sentaient opprimés par le bureau, les collègues et la hiérarchie, la mise à distance passagère du lieu de travail est salutaire et contribue, en retour, à sa revalorisation : « Disons que c'est plus cool de repartir au travail avec le fait de ne pas y être tout le temps. Je suis plus enjouée à l'idée de revoir mes collègues... », reconnaît (Fily).

Ne pas se rendre au bureau, c'est également se dérober à la pression sociale du monde professionnel et s'offrir le luxe d'une certaine décontraction vestimentaire, en particulier pour les femmes : ne pas se maquiller, garder ses chaussons, adopter une tenue décontractée et confortable, sont autant de petites libertés associées au bien-être physique et physiologique. « Travailler en jogging, c'est du confort, pas de la négligence », assume Feiza.

Bien sûr, le gain de temps sur le trajet domicile-travail est déterminant. Au-delà d'une heure passée dans les transports pour aller au bureau, le télétravail procure un réel sentiment de soulagement. D'autant plus pour les usagers de lignes de RER ou de métro traditionnellement surchargées aux heures de pointe, pour qui la promiscuité est quotidiennement vécue comme une source de stress et de fatigue.

*« Ça m'a changé la vie. De porte à porte, j'en avais pour 1 h 20 matin et soir, cinq jours par semaine. Certains jours, les gens sont collés contre la vitre tellement il y a du monde. Infernal ! » François*

Pour certaines personnes, comme Patricia, le télétravail est une question de survie. Elle élève seule ses enfants en Seine-et-Marne et se lève à 5 h 45 pour se rendre au bureau, dans un open-space où les altercations et le bruit génèrent du stress : « Je

me sens plus productive qu'au boulot et, le soir, j'arrive enfin à voir un film jusqu'au bout sans m'écrouler d'épuisement. »

### DU TEMPS POUR LA FAMILLE, ET UN PEU POUR SOI

Souvent alloué à la famille, ce temps gagné renouvelle et pacifie les relations. Prendre le temps d'accompagner ses enfants à l'école, parler de choses et d'autres avec eux ou les découvrir, parfois, sont autant de bénéfices évoqués par les interviewés, en comparaison avec un quotidien dont les interactions se limitaient souvent aux injonctions, aux tiraillements et aux conflits.

*« Ça nous a rapproché des enfants. » Damien*

Si la possibilité qu'offre le télétravail de mieux répartir les tâches domestiques dans la semaine semble de nature à réduire les tensions à l'intérieur du foyer, notamment en libérant les week-ends, il n'est pas toujours synonyme d'un meilleur partage des tâches. Certains hommes ont découvert le plaisir de cuisiner, mais la charge mentale, qui consiste à devoir anticiper, organiser, planifier... a plutôt tendance à augmenter pour les femmes lorsqu'elles travaillent à la maison.

Plus ou moins réservé aux célibataires et aux couples sans enfants, le temps gagné pour soi procure une forme de sérénité. Si le sport en tant que tel n'est pas systématiquement présent dans le quotidien des interviewés, la volonté de renouer avec un mode de vie plus sain, de prendre soin de soi, de respirer et de profiter des espaces verts est presque une constante.

*« J'habite dans un parc et, c'est bête à dire, mais j'ai découvert le plaisir d'aller marcher après le déjeuner. » Matthieu*

Les personnes rencontrées sont conscientes des risques liés à la sédentarité ; sortir pour bouger semble vital, et ces moments sont souvent ritualisés.

### UNE DÉCONNEXION DIFFICILE

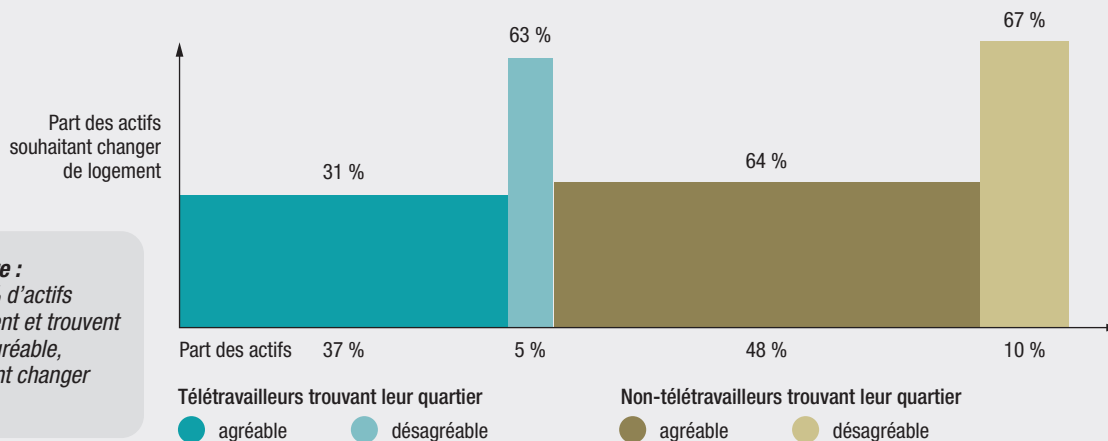
Le temps gagné n'est pas toujours synonyme d'apaisement. La porosité des temps sociaux est source de fatigue mentale. Tout se mélange, les frontières se brouillent, et ce, d'autant plus lorsque les réunions en visio traînent en longueur et deviennent l'occasion de traiter un problème administratif personnel, de répondre à quelques e-mails, voire de décrocher son téléphone si la caméra n'est pas activée. Un puzzle qui met notre cerveau à mal et entraîne un sentiment d'épuisement.

« En fait, on a tendance à vivre des moments de la vie personnelle pendant la période de travail et des moments de travail pendant des moments censés être privés. Parce qu'il n'y a pas de coupure au niveau de l'environnement. Pour moi, on ne sait plus gérer les

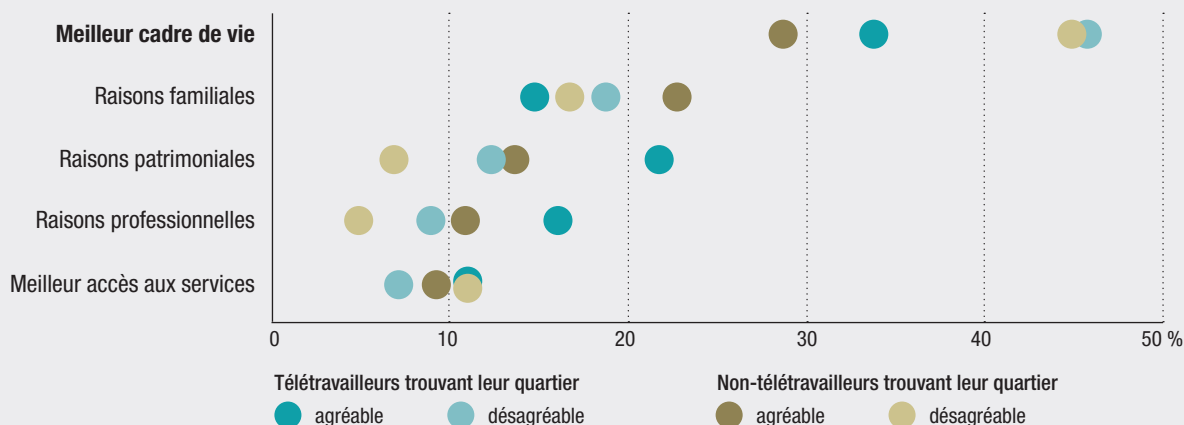
## L'appréciation du quartier est un facteur déterminant pour ceux qui souhaitent changer de logement

### Note de lecture :

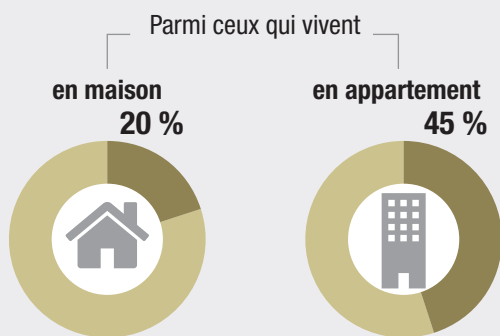
Parmi les 37 % d'actifs qui télétravaillent et trouvent leur quartier agréable, 31 % souhaitent changer de logement



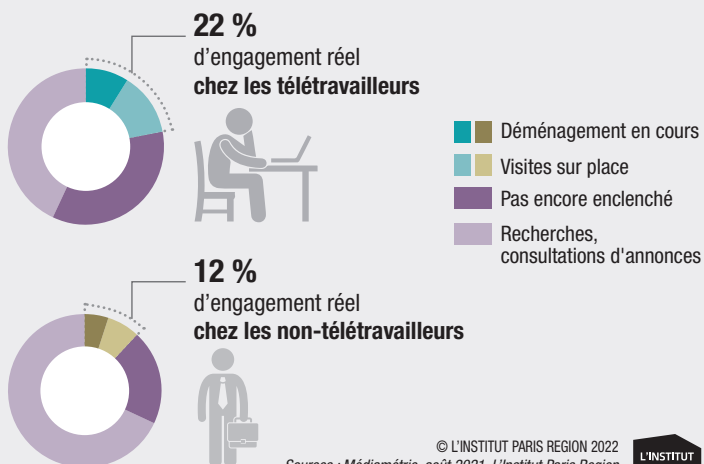
## Les principales raisons motivant le souhait de changer de logement



## Proportion des actifs franciliens qui souhaitent changer de logement



## Un processus de déménagement plus avancé chez les télétravailleurs



deux. On est à la maison pour travailler et pour vivre. Il n'y a plus la frontière qui fait qu'on est capable de se dire : là, stop ! », déplore Chérine.

### UN RISQUE D'ALIÉNATION ET D'ENFERMEMENT

Si le temps de transport est avant tout source de fatigue, il est aussi synonyme de mouvement. Le corps se met en action, le cerveau se prépare, c'est un temps de transition entre la maison et le travail qui n'appartient qu'à soi, un temps de latence propice à la rêverie.

*« Je vais de ma chambre à ma cuisine et à mon bureau, mais ça ne fait pas beaucoup d'activités dans la journée... » Nicolas*

En télétravail, certains évoquent un sentiment d'emprisonnement et d'aliénation, d'autant plus lorsque l'environnement résidentiel est peu animé : « Il n'y a pas grand-chose autour de chez moi », regrette Julie. La perte de lien social avec ses collègues peut aussi être très mal vécue lorsqu'on vit seul ou que les relations familiales sont conflictuelles.

### DES ENVIES D'AILLEURS... À RELATIVISER

Bien que la majorité des actifs franciliens enquêtés se sentent bien dans leur quartier (voir encadré ci-contre), près de deux sur cinq expriment leur volonté de changer de logement, soit une proportion légèrement plus élevée que celle observée avant la crise sanitaire<sup>1</sup>. Les confinements successifs ont certainement contribué à réveiller des aspirations, à conforter les projets naissants, et à libérer du temps pour entreprendre les premières démarches nécessaires à un déménagement.

L'enquête commanditée par L'Institut invite à nuancer nombre de commentaires sur les aspirations résidentielles des télétravailleurs. Ainsi, les télétravailleurs envisagent moins de changer de logement que les autres actifs. Et, s'ils sont 35 % à nourrir ce désir, ce projet s'inscrit souvent en Île-de-France : 10 % souhaitent demeurer dans la même commune, et 5 % s'installer dans une autre commune de la région. Pour les télétravailleurs se projetant à la campagne, le déménagement s'envisage, en revanche, rarement en Île-de-France.

Au-delà des raisons financières, pour quelle part ce résultat découle-t-il d'une représentation mentale de l'Île-de-France associée à la ville et à la densité urbaine – qui ne couvre qu'un quart de la région ? Seules les données sur les mobilités résidentielles observées permettront d'y répondre.

L'enquête révèle, par ailleurs, que les souhaits de déménagement sont davantage liés à l'appréciation du cadre de vie actuel qu'au fait de télétravailler. L'amélioration du cadre de vie reflète plusieurs réalités : rechercher un appartement avec balcon ou terrasse, souhaiter vivre dans un espace moins dense, moins pollué, moins bruyant... autant de raisons qui

ne sont pas synonymes de départ de l'Île-de-France, comme en témoigne le dynamisme des marchés immobiliers de petite et grande couronnes.

L'analyse des réponses apportées par les Franciliens montre enfin que la volonté de changer de logement résulte d'une conjonction de plusieurs facteurs : l'argument « amélioration du cadre de vie » s'accompagne, dans la majorité des cas, d'autres motifs, d'ordre familial (séparation, décohabitation, arrivée d'un enfant...), professionnel (perte d'emploi, nouvelle opportunité...) ou patrimonial (accession à la propriété). Notons enfin que les envies de déménagement des télétravailleurs sont davantage liées à des opportunités professionnelles ou patrimoniales que chez les non-télétravailleurs.

Il y a cependant un cap à franchir entre l'intention de quitter son logement et déménager. Un déménagement prend du temps : visites, plan de financement, vente du logement actuel ou préavis de départ... et se projette dans un avenir d'autant plus lointain quand il s'inscrit hors de la région. Si une minorité de Franciliens est réellement engagée dans ce processus, la démarche semble plus avancée chez les télétravailleurs.

### LA MAISON RÊVÉE ET SON ENVIRONNEMENT

Si Matthieu a découvert la qualité de vie de sa résidence en travaillant chez lui, notamment le parc et sa végétation, d'autres ont pris conscience de manques – d'espace, de lumière, de calme, de nature... – et expriment clairement leur désir de maison lorsqu'ils vivent en appartement. Un désir réactivé, bien sûr, par les confinements et devenu réaliste grâce au télétravail.

*« Mon projet, c'est une maison de 200 m<sup>2</sup> dans la région de la Loire, avec au moins 2 000 m<sup>2</sup> de terrain. La région est fabuleuse et j'ai de la famille sur place, je n'y vais pas par hasard. On a déjà réfléchi à l'organisation : je pars le mercredi matin très tôt, je loge une nuit chez mes parents à Paris et, le jeudi soir, je repars en province. » Bruno*

En réalisant des navettes hebdomadaires, s'installer hors Île-de-France tout en conservant son emploi est devenu possible, à condition que les entreprises permettent durablement à leurs salariés de télétravailler un nombre de jours suffisant.

Et quitter l'Île-de-France n'est pas toujours synonyme d'un départ lointain : pour certains, la troisième couronne (départements limitrophes de l'Île-de-France) apparaît comme une opportunité, à l'heure où les déplacements ne sont plus quotidiens. Pour Fily, qui habite dans le Val-d'Oise, le projet de devenir propriétaire n'est pas récent, « parce qu'on ne sait pas ce que l'avenir nous réserve », mais l'envie de maison est apparue récemment, « et pourquoi pas dans l'Oise, c'est à 15 mn et les prix sont plus accessibles. »

### 85 % DES ACTIFS FRANCILIENS JUGENT LEUR QUARTIER AGRÉABLE

La très grande majorité des actifs franciliens jugent leur quartier agréable à vivre. Ce jugement favorable ne dépend ni du sexe ni de l'âge du répondant. Il varie, en revanche, selon le lieu de vie et la catégorie sociale. Les actifs résidant en Seine-Saint-Denis ou dans le Val-de-Marne trouvent moins souvent leur quartier agréable à vivre que ceux habitant les autres départements franciliens (respectivement 77 % et 79 %, contre 87 % à 90 % dans les autres départements). Il demeure un gradient social : 90 % des cadres sont satisfaits de leur quartier, contre 76 % des ouvriers. Les télétravailleurs jugent positivement leur quartier plus souvent que les non-télétravailleurs (88 %, contre 84 %).

La maison est associée à l'espace, bien sûr, aux interactions avec l'extérieur, à la possibilité d'un potager et à une forme de tranquillité et d'autonomie. Elle répond au désir de se mettre à distance des nuisances inhérentes à la ville, et de trouver la bonne distance par rapport aux voisins, tout en étant associée à une sociabilité de proximité, favorisée par le jardin et la possibilité d'accueillir de grandes tablées.

« J'ai trouvé une vieille maison à la campagne [...] Le but c'est d'avoir nos légumes, plein de fleurs et des poules. » Caroline

Ces aspirations, qui, pour certains, pourraient se concrétiser dans un avenir proche, semblent encore très liées à la crise sanitaire, révélatrice des aspects négatifs de la densité. Lors de l'enquête, alors que les restrictions étaient encore nombreuses à peser sur les lieux de sociabilité et de culture, la ville avait temporairement perdu nombre d'attraits contribuant à la qualité de son cadre de vie. Aussi est-il aujourd'hui difficile de dire si ces projets d'ailleurs seront source de bien-être, ou, à l'inverse, de frustrations et de regrets, tant la pandémie a modifié notre quotidien et, plus largement, le sens de nos existences.

Aussi sera-t-il nécessaire d'étudier les effets du télétravail dans un contexte de retour à la « normale », tant pour avoir un aperçu des conditions offertes par les entreprises, que pour apprécier la façon dont les populations concernées s'en saisissent, une fois l'obligation levée. Quels seront alors les effets de la diffusion du télétravail sur les choix résidentiels ? L'envie d'espace et de nature pourrait être annonciatrice d'un desserrement résidentiel qui risquerait d'augmenter la tension sur le marché des maisons individuelles, à l'heure où le Zéro artificialisation nette (ZAN)<sup>2</sup> exige de réduire ces constructions.

Quant à celles et ceux dont le rôle « essentiel » a été révélé par la crise sanitaire, qui n'ont pas d'autres choix que de se rendre quotidiennement sur leur lieu de travail, disposeront-ils d'un accès privilégié à des logements abordables, adaptés à leur besoins et localisés à proximité de leur emploi ? ■

Lucile Mettetal, géographe,  
François Michelot, démographe,  
département Société et habitat (Martin Omhövère, directeur)

## RESSOURCES

- L'Institut Paris Region, « Conditions de vie et aspirations des Franciliens en 2021 », septembre 2021.
- Flouy A., De Berry C., « Aspirations et préoccupations des jeunes franciliens », L'Institut Paris Region, Note rapide n° 928, décembre 2021.
- Leroi P., Brajon D., « Le télétravail s'installe durablement », L'Institut Paris Region, Note rapide n° 930, janvier 2022.

1. Insee, IAU Île-de-France, « Les conditions de logement en Île-de-France », édition 2017.  
2. Objectif à 2050 fixé par la loi Climat et résilience, publiée au JO le 24 août 2021. Elle demande notamment aux territoires de baisser, d'ici à la fin de la décennie, le rythme d'artificialisation et de consommation des espaces naturels, agricoles et forestiers. Plus d'informations : [www.institutparisregion.fr/environnement/zero-artificialisation-nette-en-ile-de-france](http://www.institutparisregion.fr/environnement/zero-artificialisation-nette-en-ile-de-france)

À paraître prochainement :  
d'autres Notes rapides sur le  
télétravail, issues de l'enquête  
annuelle « Conditions de vie et  
aspirations des Franciliens 2021 »  
de L'Institut Paris Region.

**DIRECTEUR DE LA PUBLICATION**  
Fouad Awada  
**DIRECTRICE DE LA COMMUNICATION**  
Sophie Roquette  
**RÉDACTION EN CHEF**  
Laurène Champalle  
**MAQUETTE**  
Jean-Eudes Tilloy  
**INFOGRAPHIE/CARTOGRAPHIE**  
Marie Pagezy-Boissier

**MÉDIATHÈQUE/PHOTOTHÈQUE**  
Inès Le Meledo, Julie Sarris  
**FABRICATION**  
Sylvie Coulomb  
**RELATIONS PRESSE**  
Sandrine Kocki  
33 (0)1 77 49 75 78

**L'Institut Paris Region**  
15, rue Falguière  
75740 Paris cedex 15  
33 (0)1 77 49 77 49  
  
ISSN 2724-928X  
ISSN ressource en ligne  
2725-6839

