

Frédou Braun¹

Télétravail : jongler entre l'intime et le professionnel

Depuis le confinement imposé en mars 2020, l'intimité a joué un rôle inédit dans l'époque moderne. Alors qu'elle présuppose une alternance entre présence et absence, conjoints et enfants, censés vivre des trajectoires distinctes durant la journée et des retrouvailles le soir, se sont vu·es obligés de gérer cette intimité dans une forme différente, non sous-tendue par l'extérieur, presque en huis-clos.

Face à la réorganisation indispensable dans chaque famille, pour chaque personne, l'adaptation à un nouveau rythme et aux nouvelles angoisses, très vite les écrans ont envahi – encore davantage – notre quotidien pour répondre aux mails, interagir avec ses ami·es ou avec ses collègues, participer à des visioconférences ou à des webinaires, lire des articles et écouter des vidéos dont la multiplicité a explosé en ces temps de crise.

Quels en sont les impacts sur notre quotidien et sur notre rapport au travail ? Les mesures ont-elles engendré davantage d'inégalités sociales et de genre ?

Avec le Réseau wallon pour la Santé des femmes, nous avons récolté des témoignages² de femmes à propos de leurs vécus en cette période particulière, et ceux-ci nous ont permis de réaliser un podcast³ en 4 capsules, diffusé sur Radio 27 à partir de septembre 2020. Cette analyse reprend quelques témoignages (en italique dans le texte) de manière à illustrer les relations entre le privé et le public dont les intersections se sont trouvées profondément bouleversées.

De l'enfermement

La crise sanitaire a été vécue à partir de la sphère privée et intime avec la disparition quasi totale de ce qui constituait la vie sociale, en tout cas de tous les lieux de socialisation ordinaires. La distance sociale a commencé par le confinement, renforcée ensuite par les masques et les gestes barrières. Et pourtant, nous avons été – et nous sommes toujours – hyperconnecté·es. C'est ce que Cynthia Fleury⁴ a appelé le confinement 3.0 avec ses vertus particulières. Car, sans Internet, le confinement n'aurait sûrement pas été aussi bien respecté.

Ce sont de fait les technologies de loisirs (TV, Internet, réseaux sociaux et jeux virtuels) qui ont permis à cette intimité de tenir le coup. La crise est survenue dans un monde déjà replié sur l'intime et le foyer, les technologies y étant déjà présentes. Des réunions de travail en

¹ Chargée de projets chez Corps écrits

² Lire notre analyse 2021 : *Des témoignages au podcast, ou comment tisser du commun* - <https://www.corps-ecrits.be/des-temoignages-au-podcast-ou-comment-tisser-du-commun/>

³ <https://www.radio27.be/podcast/ma-sante-en-confinement-paroles-de-femmes-dune-bulle-a-lautre/>

⁴ <https://www.nouvelobs.com/idees/20200320.OBS26344/cynthia-fleury-le-confinement-3-0-a-des-vertus-particulieres.html>

visio aux apéros entre ami-es sur WhatsApp, en passant par les posts sur Facebook, la sphère privée a donc été partagée publiquement à travers les écrans, ce qui a permis d'accélérer encore davantage le processus de transformation de la sphère privée en publique. Une partie de la sphère publique est dans le même temps entrée dans le domaine privé, par le biais de ces mêmes écrans virtuels.

Selon l'historienne Michèle Perrot, depuis le 19^e siècle, « le privé et le public sont traditionnellement pensés comme une distinction entre d'un côté, vie personnelle, individuelle, passions, reproduction et particularismes culturels, et de l'autre, vie politique, collective, raison, production et application du droit dans une perspective universelle. Seule la famille est vue comme intermédiaire et dénominateur commun entre ces deux sphères »⁵. De nombreuses analyses féministes ont montré historiquement comment ces deux sphères étaient séparées et soumises aux diktats traditionnels de la société patriarcale : la subordination des femmes à la fonction reproductive et domestique dans la sphère privée, tandis que les hommes occupent l'espace public et exercent généralement un emploi à l'extérieur du domicile.

La disparition progressive de la séparation privé/public ne garantit pas forcément une réelle amélioration des droits des femmes. Il y aurait un risque de renforcer le pouvoir du public sur le privé.

Si de nombreux contacts virtuels avec la famille et les ami-es ont tenté de rendre l'isolement illusoire, cela n'a pas empêché certaines personnes de souffrir de l'isolement.

Vu mon âge et mon handicap, je suis confinée chez moi, seule. Mes enfants me rendent les services nécessaires : les courses, etc. La grande difficulté pour moi est de vivre l'isolement, le manque de lien social. Heureusement que j'ai la TV, ordinateur, gsm... mais cela ne remplace pas la présence physique des siens.

Les premières études sur le confinement ont montré combien le stress dû à la peur de la contamination et au confinement drastique formate un rapport à l'espace domestique plutôt brutal. Contrairement à un enfermement volontaire (monastère, exploration spatiale, etc.) ou à un enfermement contraint (prisons, centres de rétention, quarantaine, hôpital psychiatrique, etc.), l'épidémie nous a obligé à rester enfermé-e chez soi, dans un lieu qu'on connaît bien, déjà approprié, à redécouvrir peut-être.

Aujourd'hui, naufrage pour moi, tempête, mon corps semble sous le coup d'un stress, mon esprit à l'arrêt, difficulté d'attention. Ais-je du me dissocier pour survivre ? Grand besoin de solitude. Et en même temps, envie de voir d'autres personnes. Mais trop épuisée pour tenir une conversation.

⁵ Anouk GUINE, « Multiculturalisme et genre : entre sphères publique et privée », *Cahiers du Genre*, 2005/1 (n° 38), p. 191-211. DOI : 10.3917/cdge.038.0191. URL : <https://www.cairn.info/revue-cahiers-du-genre-2005-1-page-191.htm>

Par ailleurs, l'isolement dans une maison spacieuse avec un grand jardin, ou dans un grand appartement, n'a pas les mêmes incidences sur l'adaptabilité, la productivité, mais aussi sur la santé mentale que pour ceux qui vivent en famille dans un petit espace, même dans le cas où vivre dans une *tiny house* par exemple serait un choix ! Mona Chollet souligne bien les inégalités sociales dans son livre « Chez soi » : Les adeptes du *small living* occupent donc exactement la place qu'un ordre social inique leur assigne. Ils se contorsionnent pour entrer dans le placard qu'on veut bien leur laisser et prétendent (pour certain-es) réaliser par là leurs désirs les plus profonds⁶.

Je mendie des petits bouts de jardin auprès d'amis ou de rencontres avec toujours la tension intérieure de déranger et d'envahir l'espace des autres.

À côté des personnes qui enfin ont pris le temps de faire ce qu'ils et elles n'ont jamais le temps de faire, de nettoyer leur maison de fond en comble, de trier leurs photos, de lire les livres qui traînent, de se balader au soleil ... Il y a aussi celles et ceux qui se sentent inutiles, et d'autres qui sortent difficilement du *burn out* lié au trop-plein de la vie capitaliste, professionnelle, parentale ...

J'ai la sensation de ne servir à rien, de ne plus exister socialement. Quand on n'exerce pas d'activité professionnelle, on se sent hors norme car toutes les activités/ateliers dans lesquelles je m'investissais sont annulées. Mon pessimisme me fait penser qu'on est parti pour des mois, l'angoisse du lendemain est forte.

L'isolement peut provoquer des effets néfastes sur la santé physique et mentale, en mettant en évidence des symptômes semblables à ceux du stress post-traumatique, de par l'anxiété provoquée par les pertes (humaines, économiques, pédagogiques, etc.) et alimentée par le flux d'informations continu, l'incertitude quant à la durée des mesures de confinement, l'ennui, la frustration et l'impuissance face à la situation, la colère à l'égard des décisions politiques...⁷

Des enjeux du télétravail

Si la transition vers le télétravail a été plutôt bien accueillie par les catégories socioprofessionnelles supérieures, il n'en est pas de même pour les ouvrier-es, qui n'ont le choix qu'entre le maintien de leur activité professionnelle en dépit des risques sanitaires, ou le chômage technique, ou pour les artistes sans statut reconnu⁸ qui n'ont même pas droit au chômage. Ce qui peut venir bouleverser le ménage, non seulement avec des préoccupations financières, mais aussi avec un chamboulement des emplois du temps.

⁶ Mona CHOLLET, *Chez soi, une odyssée de l'espace domestique*, La Découverte/Poche, Paris, 2015-2016, p.103

⁷ http://www.couplesfamilles.be/index.php?option=com_content&view=article&id=576:quand-le-confinement-exacerbe-les-difficultes&catid=6&Itemid=108

⁸ Le « statut d'artiste », contrairement à ce que l'on pourrait croire, en réalité n'existe pas, même s'il y a dans la législation sociale certaines règles applicables aux artistes.

Il y a aussi ceux qui ont jonglé difficilement entre le télétravail et les enfants à occuper, qui vivent dans des petits appartements en ville... Un des plus grands défis alors a été d'exercer différents rôles simultanément. En temps normal, des espaces et des temps sont bien différenciés, et tout ça a explosé avec le confinement. Cela a donc demandé un effort additionnel dans l'organisation : télétravailler, participer à des réunions virtuelles, accompagner les enfants dans leurs tâches d'apprentissage et de loisirs, gérer les tensions et émotions familiales, cuisiner, nettoyer...

Je recevais des suggestions d'activités de l'école de mon fils en maternelle que j'ai tenté de réaliser dans un premier temps probablement pour avoir bonne conscience ou pour être une bonne mère parce que je pensais que c'est ce que je devais faire vu que l'école le disait. Mais j'ai dû rapidement me rendre compte que je n'étais pas formée à ça et que les bricolages ça va une fois, mais bon sortir toutes les peintures tous les jours et tout nettoyer et ranger après euh bof bof. Alors j'ai stoppé parce que j'arrivais à me mettre la pression toute seule et que finalement je ne suis pas prof, cuisinière, femme de ménage, conteuse d'histoire, animatrice... et maman !

Le télétravail permet généralement d'économiser du temps, de l'argent, de supprimer le stress et d'éviter les risques liés aux déplacements. Sans tenir compte ici des considérations écologiques. Si le télétravail fait souvent partie des revendications des employé-es pour parvenir à un meilleur équilibre entre vie familiale et vie professionnelle, il n'a certainement pas été aussi bénéfique, lorsqu'il est d'application obligatoire tous les jours, pour tous les membres de la famille, dans un contexte familial hors du commun et ainsi bien plus compliqué à gérer⁹. La répartition complexe de l'espace domestique, la privation des déplacements, des activités et des sorties diverses, sont donc des contraintes qui induisent des comportements¹⁰ variant dans une palette de la suractivité à la passivité.

Le télétravail peut dès lors affecter la santé psychologique d'une partie des salarié-es. Des femmes plus que des hommes, selon différentes études¹¹, en termes de détresse et d'espace : moins de la moitié des salarié-es peuvent s'isoler la journée pour travailler, les autres doivent partager le salon avec le reste de la famille, ou se réfugier dans une pièce pas forcément adaptée.

On a vu d'ailleurs fleurir mille et un conseils pour rester efficaces, des injonctions à la productivité, alors que le télétravail devrait être aussi une manière de prendre du temps pour soi, pour ses proches, pour ses loisirs. Le risque est de rater une partie de ces bénéfices¹². De nombreuses personnes ont témoigné avoir redécouvert une forme de bien

⁹ <http://geographiesenmouvement.blogs.liberation.fr/2020/03/19/confinement-en-route-vers-la-detresse-psychique/?fbclid=IwAR3Mgo2Ji7maVvJbEId3mgtpsV-WL0nPOhAEUJnDMPuyFHHIKMM1bi1Oug0>

¹⁰ https://www.liberation.fr/debats/2020/04/12/l-independance-des-femmes-la-victime-invisible-du-covid-19_1784891

¹¹ <https://www.lesnouvellesnews.fr/teletravailleuses-en-detresse/>

¹² <https://alt-rev-com.fr/2020/04/18/heurs-et-malheurs-de-la-generalisation-du-teletravail/>

être : mieux cuisiner et manger un vrai repas plutôt qu'un sandwich, prendre le temps de vraies pauses, faire plus facilement des étirements musculaires. Les heures de trajet économisées ont permis aussi aux parents d'être plus présent-es à leurs enfants.

Je ne suis pas très satisfaite de ce mode de vie parce que j'ai l'impression que la répartition de tâches ménagères et domestiques est encore plus déséquilibrée, et beaucoup plus importante qu'avant le confinement (préparation accrue de repas et par conséquent de toute l'intendance (courses, repas, parents âgés) au risque de basculer moi-même définitivement dans la surcharge mentale.

Sans compter bien sûr que ce fut aux mères de famille qu'il incombait le plus souvent le rôle de jongler entre le télétravail et les tâches domestiques (ménage, cuisine, courses, etc.), avec une explosion de la charge mentale et émotionnelle¹³.

Le télétravail peut également produire un sentiment d'enfermement chez soi, puisque tout y est confondu, ainsi qu'un « technostress » lié à l'omniprésence des outils numériques¹⁴. La capacité de « décrocher » de son boulot en devenait d'autant plus difficile. Surtout si l'efficacité est amoindrie au quotidien. C'est pourquoi avec le temps qui passe, les jours qui se ressemblent, certain-es n'ayant pas avancé suffisamment la semaine travaillaient aussi le week-end. Pas de déconnexion possible. Sans compter les contraintes matérielles et le manque d'équipements à domicile, les situations étaient loin d'être identiques entre les travailleur-ses à distance, d'autant plus que ce télétravail a été rendu quasi obligatoire du jour au lendemain, qu'il n'a pas pu être préparé, et qu'il est donc subi. La sociologue Dominique Méda confirme que Le télétravail systématique isole le ou la travailleur-se de son collectif de travail et peut le/la laisser démuni-e face à des consignes irréalisables de l'employeur-se¹⁵. La demande sociétale est toujours celle d'une hyperactivité avec moins de déplacements, et donc moins de coûts. Avec le télétravail, ce sont les travailleur-ses qui, au départ en tout cas, ont payé les frais liés à leur lieu de travail, en particulier les télécommunications. Certaines entreprises ont par la suite octroyé un budget à leurs employé-es en guise de remboursement de ces frais.

Les inégalités engendrées par le télétravail tiennent par conséquent à la fois de la question du genre, de la situation du foyer (espace, équipement, personnes à s'occuper), des revenus et de la composition du ménage (familles monoparentales, présence et âge des enfants).

¹³ Lire notre analyse 2020 : *La charge mentale accentuée avec le confinement ?* - <https://www.corps-ecrits.be/la-charge-mentale-accentuee-avec-le-confinement/>

¹⁴ <https://alt-rev-com.fr/2020/04/18/heurs-et-malheurs-de-la-generalisation-du-teletravail/>

¹⁵ <https://alt-rev-com.fr/2020/04/18/heurs-et-malheurs-de-la-generalisation-du-teletravail/>

De la généralisation des peurs

Je ne comprends pas cette passion qu'ont les journalistes de faire peur au quotidien, car les médias, outre le fait qu'ils nous informent d'une chose et/ou de son contraire, ont un plaisir vicieux à nous pourrir la vie.

Avec la mondialisation de la pandémie, la peur s'est propagée dans les médias et sur la toile, la résistance également.

Ce qui engendre aussi ma peur, ce sont beaucoup d'incohérences sur ce qui est permis ou interdit ainsi que les médias qui ne cessent d'ajouter une nouvelle peur à une autre peur. On dirait que les médias ont besoin de nous faire trembler plutôt que de nous rassurer. On attire notre attention sur la fiabilité des masques, une fois ils sont ok, une autre fois non.

Avec ses vagues et ses creux, le confinement nous a obligé à ralentir un rythme souvent effréné, mais c'était sans compter que le rythme du web est lui aussi stressant. Les réseaux sociaux ont été pris d'assaut avec leurs infos en tous genres, souvent pour exprimer une autre voix que celle des médias mainstream. Au point de s'y perdre parfois.

Le confinement se passe bien, mais je suis hyper sensible. Je suis happée par les challenges sur Facebook ... Je finis par m'éloigner de mes objectifs perso.... Alors, j'essaie de revenir à des objectifs réalisables par rapport à moi-même. Et à ne pas trop regarder l'actualité.

Il est questionnant aussi de constater la restriction de nos libertés fondamentales au nom du bien commun et le risque de voir passer des lois impopulaires sous couvert de sécurité et de protection.

Il y a un grand parc juste en face où je vais le matin pour une pratique quotidienne de yoga, sous les regards, les jugements de visages masqués, leur possible « dénonciation ». Dans ma relaxation, toujours cette épée de Damoclès suspendue : un.e gardien.ne de « la paix » va-t-il surgir et me dire de déguerpir ? En tout cas de bouger, et une deux, une deux...

Jusqu'à l'identité même de certaines catégories de personnes soi-disant à risques que les mesures déresponsabilisent.

Autre point difficile, c'est que je me sens obligée d'être confrontée à mon âge. Jusqu'à présent mon âge n'a pas été un problème, mais là je deviens « sujet à risque ». Je ne me sens en sécurité nulle part. J'ai envie de retrouver un peu plus d'insouciance.

Des inégalités

La crise sanitaire aura-t-elle un impact à long terme sur nos vies ? Est-elle une répétition générale d'une crise plus profonde, d'un effondrement à venir, d'un autre virus plus

dangereux ? L'intrusion énorme des mesures liberticides dans la vie privée conduit-elle à un contrôle permanent de la société sur ses individus ?

Les mesures prises n'ont pas intégré les inégalités sociales et de genre : violences subies dans l'espace privé ou public¹⁶, augmentation de la charge domestique et mentale liée à l'obligation du télétravail avec enfants¹⁷, ou encore surexposition au virus pour toutes les femmes qui ont assuré des métiers de première ligne, souvent précaires et moins bien payés¹⁸. Pourtant, violences, charge du *Care* et précarité des femmes sont autant de déterminants de la santé physique et mentale des femmes. Les associations féministes sont nombreuses à dénoncer le manque d'implications et de moyens pour réduire effectivement ce déséquilibre et ces inégalités.

La société capitaliste cherche-t-elle à tirer profit de cette crise en hyper-exploitant l'espace domestique ? Le travail à domicile grâce aux outils numériques est en passe de devenir une nouvelle norme qui peut convenir à certaines catégories professionnelles. Moins de déplacements, moins de fatigue. Mais le télétravail et sa flexibilité atomisent clairement les employé-es au risque d'une plus grande précarité, d'autant que la fracture numérique n'est pas prise en compte. La plupart des métiers ont par ailleurs besoin d'un cadre de travail collectif et de réunions en chair et en os. Les relations qui se tissent dans l'informel sont nécessaires pour former un esprit d'équipe. Comment dès lors chaque secteur professionnel et chaque individu peuvent-ils trouver un équilibre ?

¹⁶ Lire nos analyses 2020 et 2021 : *Crise de la sécurité des femmes* - <https://www.corps-ecrits.be/crise-de-la-securite-des-femmes/> et *Harcèlement et agressions sexuelles : lois, arrêtés, mesures covid et avancées* - <https://www.corps-ecrits.be/harcèlement-et-agressions-sexuelles-lois-arretes-mesures-covid-et-avancees/>

¹⁷ Lire notre analyse 2020 : *La charge mentale accentuée avec le confinement ?* - <https://www.corps-ecrits.be/la-charge-mentale-accentuee-avec-le-confinement/>

¹⁸ Lire notre analyse 2020 : *Coronavirus : les femmes en première ligne* - <https://www.corps-ecrits.be/coronavirus-les-femmes-en-premiere-ligne/>