



# ISOLEMENT ET TÉLÉTRAVAIL

Le sentiment d'isolement au travail peut être ressenti par tous les travailleurs, mais les personnes en télétravail sont malheureusement plus à risque. Voici quelques causes et conséquences du sentiment d'isolement au travail.



**Un des risques du télétravail** est le risque de souffrir d'isolement. En effet, les télétravailleurs qui se sentent isolés ne ressentent plus les avantages du télétravail et risquent d'être plus stressés, moins performants, moins heureux et moins fidèles à leur entreprise. Ce risque est, par contre, beaucoup moins grand lorsque les travailleurs passent quelques jours au bureau par semaine.

## **Besoin d'être en relation**

Nous avons tous un besoin d'être en relation avec des personnes significatives. Privée de contacts sociaux fréquents, une personne risque de ressentir plus de stress ou même plus de détresse. Pour certaines personnes, le travail est la seule façon de combler ces besoins. Ces personnes sont donc plus à risque de se sentir isolées en télétravail.

## **Variation dans le sentiment d'être isolé**

Certaines personnes se sentent plus facilement isolées que d'autres. Par exemple, des variations dans la personnalité et le tempérament peuvent expliquer ces différences. De plus, selon les défis présents dans la vie d'une personne à un moment, il peut arriver qu'elle soit moins en mesure de tolérer d'être isolée, même temporairement. Par exemple, lors d'événements stressants (conflit avec son conjoint ou sa conjointe, problème avec les enfants, deuil, etc.), la personne peut être fragilisée au niveau psychologique et tolérer moins bien la solitude.

# LES CONSÉQUENCES DE L'ISOLEMENT

## Isolement et motivation

La diminution de la motivation est une des conséquences de l'isolement au travail.

La motivation fait référence à l'ensemble des forces qui déclenchent le comportement ou les changements de comportements.

**La motivation intrinsèque** : faire une activité parce qu'elle apporte du plaisir et de la satisfaction.

**La motivation extrinsèque** : faire une action afin de recevoir une récompense tangible.

Les émotions négatives découlant du sentiment d'isolement nuisent à la motivation intrinsèque (plaisir à travailler), tandis que le fait d'être seul nous prive de plusieurs éléments de motivation extrinsèque que nous avons habituellement au bureau (compliments de nos collègues, café offert par le patron, etc.).

## Isolement et stress

L'augmentation du stress est une des conséquences de l'isolement au travail.

En effet, les relations sociales peuvent agir comme des ("stress buffers") qui atténuent les impacts négatifs associés aux difficultés rencontrées. De plus, l'isolement est perçu par le corps comme une forme "d'agression" et déclenche l'activation des mécanismes physiologiques impliqués dans la réponse au stress, comme la sécrétion de cortisol et d'adrénaline.

## Des solutions?

Idéalement, il faut savoir s'isoler sans se sentir isolé!

- Faites appel à vos collègues en ligne comme vous le feriez si vous étiez au bureau.
- Organisez des 5 à 7 virtuels.
- Utilisez l'espace de messagerie instantanée de votre équipe sur l'application Teams.
- Favorisez le travail en dyade via Teams.
- Venez quelques jours de plus au bureau si vous en ressentez le besoin.