

Écrans au travail : un équilibre à trouver

🕒 Lire 5 minutes

Le travail aujourd'hui se fait majoritairement sur écran. Visioconférences, chats, documents partagés, IA, tous sont devenus incontournables pour la collaboration, même quand les collègues partagent physiquement le même bureau. D'après une étude internationale Steelcase de 2025, 85 % des individus assistent à des réunions impliquant au moins un participant en distanciel. Le travail hybride n'est pas près de disparaître.

Cette technologie a d'indéniables avantages : accessibilité, flexibilité, possibilité de travailler en équipes par-delà les frontières et les fuseaux horaires... Le travail est aussi plus rapide, plus inclusif, souvent plus efficace. Mais l'augmentation des temps d'écran a aussi diffusé de nouveaux usages sur nos lieux de travail, qu'il convient d'analyser et d'accompagner.

Les écrans remodelent la journée de travail et fragmentent l'attention

Plus aucun mur ni horaire ne délimitent le travail. Des chercheurs de Microsoft parlent de « journée infinie », marquée par des interruptions fréquentes et une activité qui déborde sur le matin et la soirée. Un constat que confirme l'étude Steelcase : 64 % des participants rapportent une charge de travail modérée à importante hors des heures de bureau. Les outils numériques s'insinuent dans des moments autrefois dévolus à la concentration et au repos.

Les outils sur écran accélèrent les processus de travail, mais avec un coût cognitif : une étude menée par Gloria Mark à l'Université de Californie montre que les capacités d'attention, de 2,5 minutes en 2007, sont tombées à 47 secondes aujourd'hui. Mails, réunions et notifications interrompent les employés toutes les deux minutes environ. Passer en permanence d'une tâche à l'autre est source de stress, ralentit la réflexion et épuise les employés.

Plus d'écran, moins de mouvement

D'après l'étude Steelcase, les employés passent désormais 59 % de leur temps de travail sur écran, tâches individuelles et collaboratives confondues. Ce chiffre passe à 71 % lorsqu'ils travaillent seuls.

59 %

du temps de travail se passe sur écran

Parallèlement, les occasions de bouger diminuent. Plutôt que de rejoindre une réunion, on reste assis à son bureau entre deux visios. Les études montrent pourtant que l'activité physique booste la performance cognitive. La réduire, c'est nuire à la concentration et à la créativité. Sans oublier le lien entre immobilité prolongée, troubles musculo-squelettiques et maladie chronique.

Des cerveaux épuisés

L'expansion rapide de l'IA remodèle le travail. Bien utilisée, elle fluidifie les tâches et accélère la prise de décision, mais elle augmente aussi la charge cognitive. « C'est un mode [de travail] bien plus fatigant pour le cerveau... on réfléchit constamment », analyse Thomas Seitz, du McKinsey Health Institute. Les individus qui y recourent souvent sont plus souvent en burnout (45 %) que ceux qui l'utilisent occasionnellement (38 %) (Quantum Workplace, 2024).

La visio alimente cet épuisement. Des travaux sur la fatigue qui en découle montrent une activité cérébrale accrue pour s'adapter aux expressions faciales moins nettes, au son décalé et au déficit de langage corporel. Cet effort peut provoquer épuisement mental, irritabilité et baisse de concentration.

La simplicité au détriment du lien

L'étude Steelcase révèle que 39 % des employés prennent les appels vidéo à leur poste, même lorsque leurs collègues sont à côté. Seuls 19 % le font par préférence personnelle ; pour la plupart, il ne s'agit pas d'un choix, mais de l'option la plus simple — parce qu'aucune salle de réunion n'est disponible, que les visios s'enchaînent et qu'il est plus pratique de rester au même endroit. Mais à la longue, cette simplicité se paye : recul des moments partagés et d'occasions de liens, érosion de la culture commune et de la confiance, isolement. La simplicité se fait au détriment de la relation.

Des écrans utiles — mais pas toujours

Le problème ne vient pas des écrans, mais du fait qu'on leur demande de tout faire. Or s'ils sont très efficaces pour le partage d'informations et la coordination à distance, ils le sont beaucoup moins pour tisser des liens, guider de jeunes collègues ou encourager la créativité.

Conscientes de ce décalage, certaines entreprises réfléchissent à la manière d'améliorer l'interaction espace-technologie.

Le constat s'impose : les deux doivent fonctionner conjointement.

Aujourd'hui, les bureaux les plus efficaces sont ceux qui laissent le choix et équilibrent technologie et besoins humains, tout en permettant à leurs employés de mener leur journée de travail à bien. Ils offrent des espaces où passer des appels vidéo sans se couper des autres, des environnements de réunions hybrides assurant des conditions similaires à tous les participants, des salles où se concentrer sans interruption et des endroits propices aux interactions physiques informelles. La technologie y est parfaitement intégrée : au lieu d'un obstacle, elle devient un pont.

Se réapproprier l'essentiel

Le travail sur écran est une réalité qui ne changera pas. Ce qui peut changer, en revanche, c'est la manière dont les bureaux, avec la technologie, peuvent aider les individus. Les espaces de travail qui s'adaptent se réapproprient les domaines dans lesquels les écrans sont impuissants : mouvement, relations en chair et en os et expérience partagée.