

# L'importance des trajets domicile-travail pour le bien-être des salariés

Les trajets domicile-travail, fameux « métro – boulot – dodo », ont été pendant longtemps considérés comme la cause de beaucoup de maux.

Générateurs de stress et de fatigue pour les salariés, les entreprises ont longtemps cherché à les faciliter voire réduire autant que possible leur durée.

Mais la crise sanitaire, avec pour conséquence la généralisation du télétravail depuis deux ans, a changé la donne. Le « tout télétravail » a d'abord été perçu comme un moyen efficace de régler l'ensemble de ces questionnements. Mais les employeurs se sont vite rendu compte que l'absence de ces déplacements commençait à peser sur le moral des salariés et par conséquent à se répercuter sur leur productivité.

Véritable moment pour soi, soupape de décompression, pause sportive, les trajets domicile-travail ont révélé toute leur importance pour le bien-être des employés.

## Des trajets qui offrent un nécessaire moment pour soi

Pour beaucoup, les déplacements domicile-travail représentent une bulle réservée à soi dans la journée. Pendant quelques minutes voire quelques heures (selon la durée du trajet), il est possible d'oublier les tracasseries du quotidien, personnels ou professionnels. Chacun peut s'occuper comme il le souhaite : rêvasser, s'émerveiller devant le paysage, écouter de la musique ou des podcasts, appeler des proches, chanter à tue-tête dans sa voiture...

D'autres utilisent aussi cet espace de liberté pour finir le travail de la journée et ainsi profiter un peu plus de leur vie de famille une fois rentrés à leur domicile, ou encore planifier le reste de leur semaine : liste de courses, organisation des activités et des rendez-vous des enfants, etc. Autant de moments gagnés pour vivre plus sereinement son temps de repos.

## Les trajets domicile-travail, véritable soupape de décompression

À l'inverse, certains apprécient leur temps de déplacement pour retrouver et partager avec des amis ou des collègues les bons comme les mauvais moments de leur journée, mais aussi parler de certaines choses que l'on ne souhaitera plus évoquer le soir en famille. Ces moments permettent d'évacuer un certain nombre de préoccupations. Ces interactions sociales sont essentielles pour garder une bonne santé mentale.

## Une pause sportive dans la journée pour favoriser le bien-être

Vélo, course à pied, marche, les sportifs vivent leurs déplacements domicile-travail comme l'occasion de pratiquer au quotidien leur passion. Confrontés pour beaucoup à des postes sédentaires, ces trajets leur permettent de se défouler tout en évacuant les tensions nerveuses accumulées. Privés de ces moments, ils n'arrivent souvent pas à insérer quotidiennement dans des journées très chargées leur pratique sportive. Un temps devenu essentiel à leur équilibre.

## Sans ces trajets, pas de vraie coupure avec la vie professionnelle

Les trajets domicile-travail permettent de faire redescendre la charge émotionnelle accumulée tout au long de la journée. Ils sont nécessaires au cerveau pour assurer une transition entre vie personnelle et vie professionnelle. En leur absence, la déconnexion n'est jamais vraiment faite. Certains pensent alors au travail 24 h/24, entraînant angoisses, problèmes de concentration, troubles du sommeil, voire burn-out.

## Le développement du « fake commute » pour y remédier

Cet anglicisme signifie qu'en cas de télétravail, au lieu de démarrer immédiatement sa journée devant son ordinateur, on peut envisager de profiter du temps de trajet habituel pour prendre quand même un moment pour soi : en allant marcher, courir, faire du vélo dans son quartier pour s'aérer l'esprit et être ensuite plus concentré. On pratique un « faux trajet domicile - travail ».

Certaines grandes entreprises ont réfléchi autrement à la façon de pallier cette absence de coupure entre les sphères professionnelle et personnelle. Microsoft propose ainsi une fonction « trajet virtuel » sur sa plateforme de visioconférence. Cette fonction propose aux utilisateurs de faire un bilan de la journée effectuée puis met à leur disposition une activité de détente, pour mieux « se couper » de son travail.

Peut-être que lorsque vous retrouverez les embouteillages et les transports en commun bondés, vous allez désormais vivre ces moments autrement ? Et replonger avec satisfaction dans ces moments suspendus qui vont ont finalement quand même manqués...