

Le travail moderne

30 avril 2025

Le travail moderne : entre fatigue numérique, collègues fantômes et chefs tout-puissants

Préparez vos zygomatiques et vos sourcils circonspects, car aujourd'hui, on va décortiquer la joyeuse ambiance de nos lieux de labeur (ironie, quand tu nous tiens).

À la lumière des récentes enquêtes du Point, on dirait bien qu'au travail, c'est un peu comme une mauvaise série télé : les épisodes s'enchaînent, les rebondissements sont souvent ridicules, et à la fin, on se demande surtout où est passé notre temps (et parfois, notre santé mentale).



La comédie tragique du quotidien au travail

Accrochez-vous, car le spectacle ne fait que commencer :

- **« Slack Fatigue » : quand la notification devient tortionnaire (Slack ou toute autre plateforme de**

communication collaborative propriétaire). Ah, Slack, notre « QG numérique » ! La belle promesse d'alléger le travail s'est transformée en une course effrénée à la réactivité. Disparaître quelques heures, c'est déjà être catalogué « salarié fantôme ». On scrute la pastille verte, on répond à des « tu peux checker quand t'as une minute ? » en sachant pertinemment que cette fameuse minute, on ne l'a plus. Les notifications pourrissent la vie, les messages s'empilent, et on finit par partager son lit avec son boulot. C'est la « Slack fatigue », mes amis, un épuisement bien réel face à ce flux ininterrompu. **Pour les experts en lexicologie syndicale, on pourrait parler de surcharge informationnelle numérique chronique.**

Source

:
https://www.lepoint.fr/economie/la-slack-fatigue-quand-les-notifications-pourrissent-la-vie-des-salaries-10-02-2025-2581937_28.php

- **La « colleague zone » : ensemble, mais tellement seuls.** Vous souvenez-vous du temps où le travail était aussi un lieu de camaraderie, voire d'amitié ? Oubliez ! Place à la « colleague zone », cette zone grise où les liens se frôlent sans jamais se nouer. On déjeune seul devant son écran, les conversations se limitent à l'utile, et l'attente d'une complicité se solde par un silence poli. Même les pauses café, autrefois rituels de convivialité, se font rares. **C'est une nouvelle forme d'isolement relationnel au travail, une érosion du collectif que nos experts qualifieraient de désaffiliation psychosociale progressive.**

Source

:
<https://www.lepoint.fr/economie/c-est-un-peu-triste-comment-la-colleague-zone-a-pris-le-pas-sur-l-amitie-au->

- **L'Ère de l'« idiocratie » managériale : quand les apparences font loi.** Ah, le management moderne ! Exit la compétence et le savoir-faire, place aux tableaux de bord, aux slides rutilantes et aux « KPI » (Key Performance Indicators, en anglais, ça fait plus pro) ! On choisit des managers plus à l'aise avec le reporting qu'avec la réalité du terrain. On assiste à la montée de ceux qui excellent dans l'art de la forme plutôt que du fond. Résultat ? Un sentiment de non-sens, une déconnexion hallucinante, et l'impression, chers collègues, qu'« on a basculés dans l'idiocratie » (à voir aussi : [La kakistocratie : la promotion par l'incompétence](#)). **Nos spécialistes en sciences de gestion parleraient d'une prime à l'incompétence performante, ou de l'avènement du management par les indicateurs déconnectés du travail réel.**

Source

:
https://www.lepoint.fr/economie/on-a-basculé-dans-l-idiocratie-quand-les-incompétents-grimpent-les-echelons-28-04-2025-2588357_28.php#11

- **Le dopage subtil au bureau : la chimie comme béquille.** Face à la pression et à la peur de « décrocher », de plus en plus de salariés misent sur la chimie. Cocaïne, microdoses de LSD, ou détournement de médicaments psychostimulants comme la Ritaline, la drogue au travail change de visage. Elle devient une « béquille », une réponse chimique à un monde du travail qui exige l'endurance plus que l'équilibre. **Pour nos experts en santé au travail, c'est le symptôme alarmant d'une pression intenable et d'une normalisation inquiétante de conduites addictives en milieu professionnel.**

Source

:

https://www.lepoint.fr/economie/c-est-une-bequille-ces-salarie-s-qui-carburent-a-la-droque-pour-tenir-24-03-2025-2585495_28.php

- **Le vol d'idées : le sport national de l'entreprise.** Une idée brillante vous traverse l'esprit ? Attention ! Elle pourrait bien refaire surface dans la bouche de votre supérieur quelques jours plus tard. Le vol d'idées est monnaie courante, minant la confiance et l'engagement. Entre l'oubli involontaire (la « kleptomnésie ») et l'appropriation délibérée, la frontière est parfois floue. **Nos sommités en psychologie du travail rappelleraient que s'approprier le travail intellectuel d'autrui est une forme de plagiat, un manquement à l'éthique professionnelle aux conséquences délétères pour le collectif.**

Source

: https://www.lepoint.fr/economie/mais-c-etait-mon-idee-le-pillage-ce-sport-de-bureau-ordinaire-07-04-2025-2586683_28.php

- **La disparition progressive de la pause déjeuner : manger vite et mal pour travailler plus ?** Seule soupape d'humanité dans nos journées minutées, la pause déjeuner semble en voie de disparition. Réduite à un simple remplissage d'estomac, elle n'est plus un temps pour souffler et échanger. On déjeune seul devant son écran, on court faire des courses, on avale un sandwich entre deux mails. L'inflation du prix des repas n'arrange rien. **Nos experts en ergonomie et qualité de vie au travail soulignent l'importance cruciale de cette pause pour la santé physique et mentale, et dénoncent sa réduction comme un facteur supplémentaire de stress et de fatigue.**

Source : <https://www.lepoint.fr/societe/lunch-box-stress-et-notifications-la-pause-dej-en-voie-de->

Ça vaut aussi pour l'Éducation nationale. N'en doutez pas !

Chers collègues, ne croyez pas être épargnés par ces joyeusetés ! Si les open spaces rutilants et les KPI à outrance sont peut-être moins prégnants dans certains secteurs, la pression de l'efficacité, la surcharge de travail, les réorganisations incessantes et le sentiment de perte de sens sont des maux qui vous sont aussi familiers. La « Slack fatigue » se transforme en avalanche de mails, la « colleague zone » en atomisation des équipes, et l'« idiocratie » managériale... eh bien, disons que certains choix de carrière au sein de l'administration pourraient alimenter quelques débats animés à la machine à café (quand elle n'est pas en panne !).

Et nos dirigeants politiques dans tout ça ?

Quand on observe l'état de notre beau pays après 40 ans de politiques menées tambour battant (et souvent sans grande concertation avec les forces vives, notamment syndicales), ne pourrait-on pas se demander si les symptômes décrits dans ces articles ne touchent pas aussi notre classe politique ? La déconnexion du réel, la primauté des apparences et des indicateurs biaisés, la difficulté à reconnaître les compétences et l'expérience... certains parallèles pourraient être tentants, n'est-ce pas ? Après tout, quand on voit le résultat, on pourrait légitimement s'interroger.

Télétravail, absentéisme, démissions, retraites et crise des vocations : des

tentatives d'échapper à la toxicité ?

Face à cet environnement professionnel de plus en plus toxique, n'assiste-t-on pas à des stratégies d'évitement ? Le télétravail, souvent présenté comme une panacée, n'est-il pas aussi pour certains une manière de s'éloigner d'un management oppressant ou de collègues peu coopératifs ? L'absentéisme, les démissions, les départs anticipés à la retraite, et la crise des vocations dans certains secteurs, ne sont-ils pas autant de signaux d'alarme, des tentatives individuelles de fuir un système qui broie les individus ? **La question mérite d'être posée : ces phénomènes sont-ils des choix délibérés de confort, ou des réactions de survie face à un monde du travail devenu délétère ?**

L'espoir existe : jouer en équipe !

Pas de panique ! La situation n'est pas une fatalité. Nous ne sommes pas condamnés à subir indéfiniment la « Slack fatigue », la solitude de la « colleague zone » ou les décisions lunaires de managers hors-sol. L'espoir réside dans le collectif, dans notre capacité à nous organiser et à faire entendre nos voix.

Rejoindre la communauté syndicale d'Action & Démocratie / CFE – CGC Corse, c'est choisir de ne plus être seul face à ces défis. C'est renouer avec humanité et solidarité, pour la défense de nos droits, pour la construction d'un environnement professionnel plus sain, plus humain et plus juste. Ensemble, nous pouvons agir pour :

- **Défendre un meilleur équilibre vie pro / vie perso**, en luttant contre la culture de l'hyperconnexion et en promouvant des pratiques de travail respectueuses du temps de repos.
- **Recréer du lien social au travail**, en favorisant les échanges, la coopération et la reconnaissance mutuelle.

- **Promouvoir un management basé sur la compétence et le respect**, en dénonçant les pratiques managériales toxiques et en exigeant une véritable reconnaissance des savoir-faire.
- **Défendre notre santé physique et mentale**, en luttant contre toutes les formes de pression et de stress excessif.
- **Assurer la reconnaissance de la valeur de chacun**, tout en valorisant la contribution de tous.
- **Réaffirmer l'importance de redonner du temps au temps**, comme disposer d'une cantine (on peut toujours rêver), prendre le temps de la pause déjeuner qui est essentiel pour la récupération, le bien-être et le lien social.

Alors, n'attendez plus !

Rejoignez Action & Démocratie / CFE – CGC Corse et devenez acteur du changement.

Vous voulez nous soutenir : [adhérez](#) et donnez votre avis.

Vous voulez participer : nous vous proposons d'être référent d'établissement, référent de corps, d'être intégré sur des listes de candidatures pour siéger dans les instances de dialogues sociales (établissement, département ou académie), [contactez-nous](#).

Ne vous demandez pas ce qu'Action & Démocratie peut faire pour vous, mais, ce que vous pouvez faire pour la communauté éducative avec Action & Démocratie. (Jean Frédéric Kilady, «Ich bin ein TZR».)

Ensemble, construisons un avenir où le travail rime avec épanouissement et non avec épuisement. Parce que, finalement, la meilleure des séries télé, c'est celle où les héros, unis, parviennent à changer le scénario !

[Syndiquez-vous, resyndiquez-vous, vous verrez des changements !](#)

Le bureau académique Action & Démocratie



Partager

Facebook

LinkedIn

WhatsApp

X

Email