

« Mentalement, j'étais encore à la Défense » : pourquoi les cadres ont autant de mal à décrocher en vacances ?

Par [Jean Kedroff – LE FIGARO 21/08/2025](#)



Seuls 38 % des jeunes de la génération Z parviennent à se déconnecter complètement du travail, contre 67 % des baby-boomers, selon un sondage Indeed France et Censuwide. *Image'in / stock.adobe.com*

DÉCRYPTAGE - Addiction aux écrans, pression implicite, besoin de se rassurer : près d'un salarié français sur deux n'arrive pas à déconnecter durant l'été. Travail et vacances ne font pourtant pas bon ménage, estiment les experts.

Le sable brûlant sous les pieds, mais l'œil vissé à l'écran. Pour nombre de cadres, l'été ne rime pas forcément avec déconnexion. « *Je m'étais juré cette année de ne pas ouvrir mes mails pendant mes dix jours en Grèce ... mais le deuxième soir, j'ai quand même craqué* », souffle Louise, 27 ans, analyste en risques financiers. Hyperconnexion, pression implicite de l'entreprise ou simple besoin de se rassurer : près de la moitié des salariés français (48 %) admettent ne pas parvenir à décrocher totalement pendant leurs congés, selon un sondage réalisé fin juin par Indeed France et l'institut Censuwide. Le phénomène, parfois appelé « *tracances* » (contraction de « *travail* » et « *vacances* ») n'épargne personne, mais il touche particulièrement les cadres, dont la charge mentale est la plus forte.

« *Juste checker les mails* », « *répondre vite fait avant le petit-déj* », « *Avancer sur un dossier pour être plus tranquille au retour* »... Pour Paul, 41 ans, consultant en transformation digitale, chaque été c'est le même refrain. « *Mes clients continuent à avancer sur leurs projets, et puisque c'est moi qui maîtrise le dossier, je préfère assurer les arrières au cas où* », explique ce père de deux enfants, qui avoue avoir du mal à « *lâcher prise* ». Son vrai cordon ombilical avec le travail ?

Les notifications WhatsApp, où collègues et clients échangent sans relâche. « *La vraie difficulté, c'est l'invasion non maîtrisée des outils digitaux dans nos vies*, analyse Bernard Vivier, directeur de l'Institut supérieur du travail. *Ces outils formidables se sont transformés en piège pour les cadres. Ils ont totalement brouillé les frontières entre vie privée et vie professionnelle* ».

Addiction

Le télétravail n'y est pas pour rien : s'il offre plus de souplesse, il étend aussi le lieu de travail jusque chez soi. « *Avec le recul, je réalise que j'étais à moitié en vacances et à moitié encore à La Défense* », reconnaît Louise. Sur son smartphone, les pastilles rouges de Teams et d'Outlook ont vite eu raison de ses bonnes résolutions. « *Le pire, c'est que la plupart des mails n'avaient rien d'urgent. Mais le simple fait de les ouvrir me rassurait. C'est devenu un automatisme* », admet-elle. Pour de nombreux cadres, ce n'est pas tant la charge de travail que « *l'addiction aux écrans* » qui pèse, souligne Bernard Vivier. Les jeunes de la génération Z, nés entre le milieu des années 1990 et la fin des années 2000, qui ont donc grandi avec Internet, sont d'ailleurs les plus exposés : seuls 38 % d'entre eux parviennent à se déconnecter complètement du travail, contre 67 % des baby-boomers, toujours selon le sondage Indeed France et Censurwide.

Au-delà de l'addiction aux écrans, c'est la nature même du travail qui a évolué. « *La France, insiste Bernard Vivier, est devenue un pays de cols blancs : depuis 2020, le nombre de cadres a dépassé le nombre d'ouvriers, c'est donc le travail intellectuel qui prime. Or il est bien plus difficile de mettre l'esprit au repos que le corps* ». Alexis, 35 ans, gestionnaire d'actifs dans une grande banque d'affaires, s'en rend bien compte. « *Ce n'est qu'au bout de dix jours que mon cerveau décroche du rythme des marchés et que je commence vraiment à atterrir* », confie-t-il. Dans son secteur, pourtant, les longues coupures ne vont pas de soi. Prendre plus de deux semaines d'affilée est « *assez mal vu* », avoue le trentenaire. « *Vu la charge de travail et les niveaux de rémunération, les managers estiment qu'il est normal de ne pas disparaître des radars pendant trop longtemps* ».

Hygiène individuelle

Le raccourcissement des séjours est d'ailleurs un phénomène qui dépasse le seul monde de la finance. « *Pendant longtemps, l'habitude était pour les salariés français de prendre un mois d'été complet : c'était le grand chassé-croisé entre "juilletistes" et "aoûtistes"*, explique Bernard Vivier. *Cette espèce de vacancier est aujourd'hui en voie de disparition* ». Selon le dernier baromètre annuel des vacances, réalisé par Ipsos, la durée moyenne de la coupure estivale n'était plus en 2025 que de 2,1 semaines, le reste étant réparti par petite touche sur l'ensemble de l'année. « *Difficile, dans ces conditions, d'obtenir une récupération optimale* », tranche le directeur de l'Institut supérieur du travail.

Une pause estivale bâclée n'est pourtant pas sans conséquences. « *Le travail intense a des coûts psychophysiologiques, comme le stress, la fatigue, ou l'irritabilité, qui, s'ils ne sont pas corrigés par une récupération adéquate, affectent directement les performances professionnelles* », explique Jean-Christophe Villette, directeur du cabinet de conseil Ekilibre. Le retour au bureau n'en est d'ailleurs que plus difficile : 64 % des salariés avouaient avoir du mal à reprendre le travail, contre 59 % en 2023, selon les calculs de son cabinet. « *C'est comme un athlète : sans vraie coupure, c'est l'usure et le risque de blessure. Au travail, cela s'appelle l'épuisement professionnel* », poursuit le psychologue du travail.

À ce titre, garantir une pause de qualité relève de l'intérêt de tous. Mais cela suppose de mettre en place une hygiène individuelle. « *Désactiver les notifications, se créer des rituels de coupure, annoncer ses règles de disponibilité : réussir à récupérer en un temps réduit, cela s'apprend* », estime Jean-Christophe Villette. Des réflexes que Louise a fini par acquérir, après une semaine « *d'inertie* » : « *Les derniers jours, j'ai décidé de me limiter à maximum une consultation par jour de mon smartphone. Ça a plutôt bien marché, mais c'était un peu tard* ». Autre solution, selon le directeur d'Ekilibre : se reconnecter à son entourage, et s'investir activement dans d'autres activités. « *Pour déconnecter, il faut se reconnecter à autre chose* », conclut-il. Au fond, travailler en vacances, c'est surtout gâcher les deux.