



The CLEAN PAPER

WHAT THE PAPER SAYS · WHAT IT DOESN'T · WHY IT MATTERS

Le télétravail peut épargner le trajet. Il peut aussi supprimer les petits contacts sociaux autrefois fournis par le travail

Une étude publiée dans Science, portant sur 588 322 travailleurs américains, estime que les professions où le télétravail s'est beaucoup plus développé après la pandémie sont aussi devenues plus solitaires, avec une hausse plus marquée de la détresse psychologique, surtout chez les personnes vivant seules. Ce n'est ni un plaidoyer général contre le télétravail ni une obligation de revenir au bureau. C'est un avertissement : la flexibilité comporte une variable de conception cachée, le contact social.

Written by Cinzia Vaglio · Cross-checked by Laura Nesso · AI-assisted, human-reviewed

Paper: *Home alone: Remote work, isolation, and mental health*, Natalia Emanuel, Emma Harrington and Amanda Pallais, Science 392, eaec7671 (2026) · DOI: 10.1126/science.aec7671

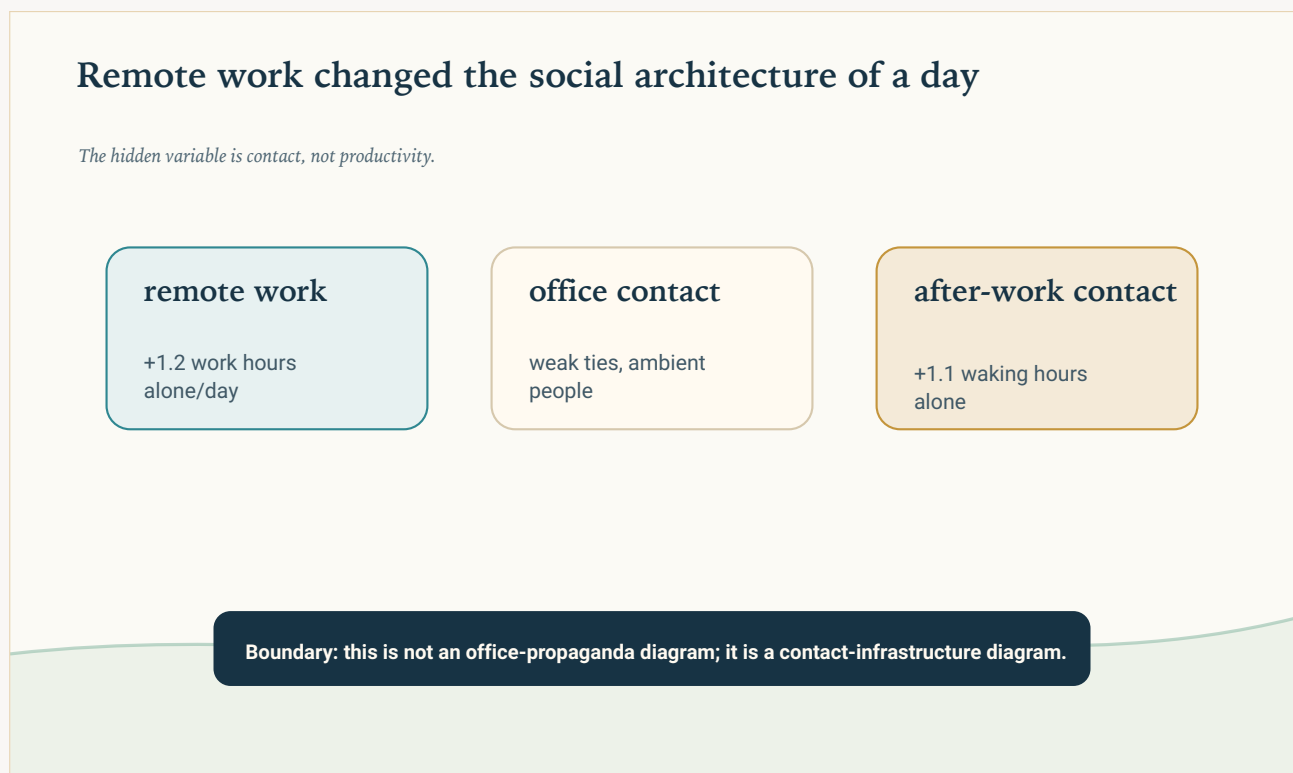
Le trajet domicile-travail n'est pas la seule chose que le télétravail a fait disparaître

Le débat habituel sur le télétravail porte sur la productivité, la flexibilité et les trajets. Peut-on accomplir autant de travail depuis son domicile ? Les salariés apprécient-ils cette organisation ? Accepteraient-ils un salaire plus bas pour en bénéficier ? Les entreprises devraient-elles les obliger à revenir ?

Ces questions sont réelles, mais elles négligent une variable plus discrète : les **contacts sociaux ordinaires**. Le bureau n'est pas seulement un lieu de production. Pour beaucoup, c'est aussi l'endroit où se déroulent de brèves interactions humaines sans enjeu : croiser quelqu'un, manger à proximité d'autres personnes, poser une question, entendre une conversation, se trouver dans une pièce qui n'est pas vide.

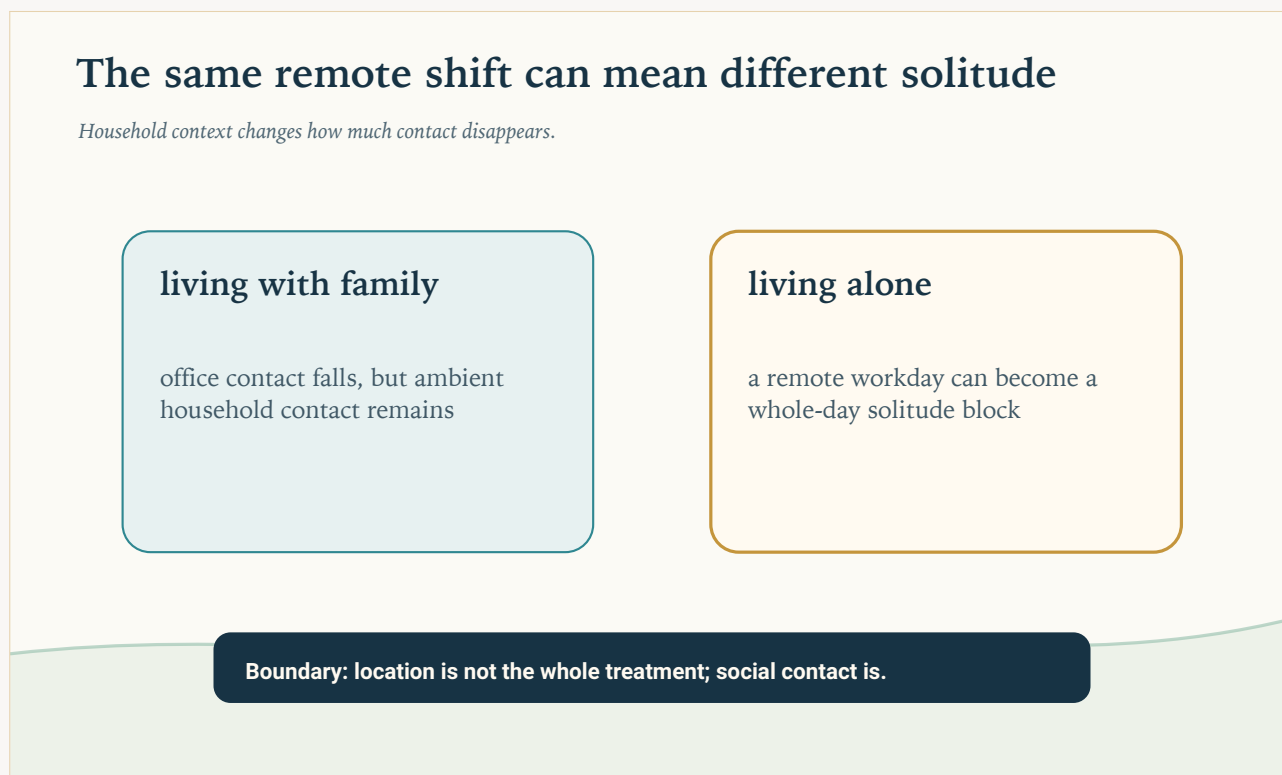
Dans un nouvel article publié dans *Science*, Natalia Emanuel, Emma Harrington et Amanda Pallais estiment ce qui s'est produit lorsque le télétravail a persisté après la pandémie. Leur constat n'est pas que le télétravail est mauvais pour tout le monde. Il est que les emplois pouvant passer à distance sont devenus nettement plus solitaires et que la détresse psychologique a davantage augmenté dans ces emplois, en particulier chez les personnes vivant seules.

Cette affirmation diffère de « le télétravail cause la dépression ». Elle est plus étroite et plus utile : le lieu de travail modifie l'architecture sociale d'une journée.



Une journée divisée entre télétravail, bureau et contacts après le travail, où la variable cachée est le contact social plutôt que la productivité : 1,2 heure de travail seul et 1,1 heure d'éveil seul supplémentaires par jour, avec un effet plus marqué chez les personnes vivant seules.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0



Un même passage au télétravail a des effets différents selon le foyer : vivre en famille préserve certains contacts ambiants ; vivre seul peut transformer une journée de télétravail en une journée entière de solitude. Le lieu n'est pas tout le traitement ; le contact social en fait partie.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

Ce qu'a fait l'étude

Les autrices ne se sont pas contentées de comparer les personnes ayant choisi le télétravail à celles qui se rendaient au bureau. Une telle comparaison aurait été gravement faussée par des facteurs de confusion. Les personnes se répartissent entre emplois, entreprises et modes d'organisation pour de nombreuses raisons.

Elles ont plutôt comparé les travailleurs exerçant des professions dont les tâches peuvent plausiblement être accomplies depuis le domicile avec ceux dont les professions exigent généralement une présence physique. Le génie logiciel et le marketing sont des exemples de professions compatibles avec le télétravail ; les soins infirmiers, la préparation des aliments et la conduite de machines ne le sont pas. La classification provient de l'indice Dingel-Neiman de compatibilité des professions avec le télétravail.

Le protocole est une étude en différences de différences. Les autrices demandent si l'isolement et la santé mentale ont davantage changé après la pandémie chez les personnes exerçant des professions compatibles avec le télétravail que chez celles exerçant des professions qui ne le sont pas. Elles

utilisent cinq enquêtes américaines représentatives à l'échelle nationale, menées entre 2011 et 2024, et excluent 2020 et 2021 — le pic de la pandémie — de la principale comparaison avant-après.

L'échantillon est vaste : 588 322 travailleurs dans l'ensemble des sources de données. Les indicateurs étudiés comprennent les journaux d'emploi du temps, les scores Kessler K-6 de détresse psychologique, la dépression, le recours aux soins de santé mentale et l'usage de médicaments sur ordonnance.

Le point essentiel est que l'exposition étudiée n'est pas la préférence d'une personne pour le télétravail. C'est le fait d'exercer une profession dont les modalités de travail ont beaucoup plus changé après la pandémie.

Ce qui a changé

Le télétravail a effectivement beaucoup plus progressé dans les professions qui s'y prêtent. En 2024, les personnes exerçant ces professions ont passé 31,1 % de leurs journées de travail entièrement à distance, contre 8,9 % pour celles exerçant des professions non compatibles. L'augmentation différentielle après la pandémie était de 17,9 points de pourcentage.

Parallèlement à ce déplacement, les travailleurs exerçant des professions compatibles avec le télétravail ont passé **1,2 heure de travail seul supplémentaire par journée travaillée**, relativement aux autres. L'article présente ce changement comme une hausse de 58,0 %. Si ce résultat est remis à l'échelle de l'augmentation différentielle du télétravail, l'estimation implicite atteint 6,6 heures supplémentaires de travail seul lors des journées à distance.

Le changement ne s'est pas arrêté aux tâches professionnelles. Le temps d'éveil total passé seul a augmenté de **1,1 heure par journée travaillée** chez les personnes exerçant une profession compatible avec le télétravail, par rapport aux autres. L'article rapporte également davantage de journées entières passées seul et moins d'activités sociales après le travail.

C'est la partie qu'il est facile de sous-estimer. Un trajet domicile-travail peut être désagréable. Un bureau peut distraire. Mais supprimer le bureau, c'est aussi supprimer une source automatique de liens sociaux faibles. Cela peut avoir peu d'importance pour les personnes qui trouvent suffisamment de contacts ailleurs. Pour celles qui vivent seules, l'effet peut être considérable.

L'effet amplificateur de la vie en solitaire

Les effets les plus forts apparaissent chez les travailleurs vivant seuls.

L'article indique que l'augmentation des formes extrêmes de solitude s'est concentrée dans ce groupe. Les personnes vivant seules et exerçant des professions compatibles avec le télétravail ont connu des hausses bien plus importantes du nombre de journées entièrement passées seules et de journées sans même les contacts sociaux ambiants procurés par des lieux publics comme une salle de sport,

un magasin ou un restaurant.

Cela se comprend intuitivement. Une personne qui vit avec un partenaire, des enfants ou d'autres membres de sa famille peut perdre le contact avec ses collègues tout en conservant les interactions ordinaires du foyer. Pour une personne vivant seule, une journée de télétravail peut devenir une journée entière sans présence physique d'autrui.

C'est pourquoi l'opposition entre « télétravail » et « bureau » est trop grossière. Une même organisation du travail peut avoir des conséquences sociales différentes selon la composition du foyer, le quartier, le trajet, la personnalité, la santé, les responsabilités d'aide aux proches et la coordination des journées au bureau avec celles des autres.

La santé mentale a évolué dans le même sens

Les mesures de santé mentale évoluent dans la même direction que celles de l'isolement.

Chez les travailleurs exerçant des professions compatibles avec le télétravail, la détresse psychologique a augmenté d'environ **0,1 écart-type** par rapport aux autres. Dans le Panel Study of Income Dynamics, le score de détresse K-6 a progressé de 0,3 point par rapport à une moyenne de 3,0 avant la pandémie. L'augmentation était environ deux fois plus forte chez les personnes vivant seules.

La tendance ne se limite pas à une question d'enquête. L'article rapporte des évolutions similaires pour la dépression, le recours aux soins de santé mentale et l'usage de médicaments sur ordonnance. La probabilité que les travailleurs exerçant des professions compatibles avec le télétravail consultent un professionnel de la santé mentale a augmenté de 4,6 points de pourcentage, pour une moyenne de 7,9 % avant la pandémie. Les prescriptions contre la dépression ou l'anxiété ont augmenté de 1,8 point par rapport à une moyenne de 10,9 % ; l'ensemble des prescriptions en santé mentale a progressé de 1,9 point par rapport à une moyenne de 11,6 %.

Les tests placebo sont importants. Les mêmes travailleurs n'ont pas connu de hausse correspondante du recours aux soins ou des prescriptions sans rapport avec la santé mentale. Il devient ainsi plus difficile d'expliquer le résultat par une augmentation générale du recours aux soins.

Les autrices estiment que la progression du télétravail explique environ un tiers de l'augmentation globale de l'isolement et de la détresse psychologique au cours de la période étudiée. C'est assez important pour compter, mais ce n'est pas toute l'histoire.

Ce que cela ne démontre pas

- Cela ne prouve **pas** que le télétravail est mauvais pour tout le monde.
- Cela ne prouve **pas** qu'une personne en particulier a éprouvé de la détresse parce qu'elle a personnellement choisi de travailler depuis son domicile.

- Cela ne montre **pas** que le travail au bureau est automatiquement meilleur pour la santé.
- Cela ne distingue **pas** le télétravail intégral du travail hybride.
- Cela n'identifie **pas** tous les sous-groupes susceptibles de bénéficier du télétravail.
- Cela ne mesure **pas** la solitude au moyen d'une échelle complète et validée de solitude ou de réseau social ; les mesures d'isolement sont construites à partir des données disponibles dans les enquêtes.
- Cela n'élimine **pas** tous les facteurs de confusion possibles liés à l'époque de la pandémie. Le protocole suppose qu'après l'exclusion de 2020 et 2021, les professions compatibles ou non avec le télétravail auraient autrement suivi des tendances comparables.
- Cela ne signifie **pas** que la productivité, l'accessibilité pour les personnes handicapées, la souplesse nécessaire aux responsabilités d'aide ou le temps de trajet n'ont pas d'importance.

Ce dernier point est essentiel. Le télétravail peut être précieux. L'article lui-même note que de nombreux travailleurs préfèrent les modalités à distance ou hybrides, et d'autres recherches observent des bénéfices en matière de satisfaction, de fidélisation et d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Un coût social ne constitue pas un verdict global.

Quelle est la solidité des preuves ?

La force de l'article tient au fait qu'il ne repose pas sur une seule enquête de commodité. Il combine des données sur l'emploi du temps, des échelles de santé mentale, le recours aux soins et les prescriptions dans plusieurs jeux de données américains représentatifs à l'échelle nationale. Les autrices utilisent aussi un protocole au niveau des professions : elles ne comparent donc pas uniquement des personnes ayant choisi le télétravail à celles qui ne l'ont pas choisi.

Elles effectuent plusieurs contrôles de robustesse et tests placebo. Les effets sont plus prononcés chez les personnes vivant seules, exactement là où un mécanisme lié à l'isolement en prédirait de plus forts. Ils ne se retrouvent pas dans les soins sans rapport avec la santé mentale. Les autrices vérifient aussi si l'exposition à l'intelligence artificielle générative pourrait expliquer la tendance observée pour la santé mentale ; les résultats sont associés à la compatibilité avec le télétravail plutôt qu'à l'exposition à l'IA.

Le point faible n'est pas la taille du jeu de données. C'est l'interprétation. « Exercer une profession compatible avec le télétravail après la pandémie » n'équivaut pas à « cette personne travaille depuis son domicile cinq jours par semaine ». Les estimations englobent des modalités hybrides, des effets indirects sur les lieux de travail, des changements au niveau des professions et tout choc non mesuré ayant touché différemment les emplois compatibles avec le télétravail.

La lecture la plus nette est donc la suivante : l'étude apporte des éléments sérieux indiquant que la progression du télétravail après la pandémie a accru l'isolement et qu'elle est associée à une dégradation des indicateurs de santé mentale, en particulier chez les personnes vivant seules. Elle ne doit pas être interprétée comme une prescription individuelle simple.

Ce que cela implique pour l'organisation du travail

La conclusion pratique n'est pas « tout le monde retourne au bureau ». Elle est : « ne concevez pas le télétravail comme si le lieu était la seule variable ».

Si le travail hybride signifie que chacun vient au bureau un jour différent, le bureau peut rester socialement vide. Si le télétravail se résume à des réunions sans interactions informelles, la journée peut être à la fois efficace et isolante. Si une personne vit seule, une semaine entièrement à distance peut supprimer la seule exposition sociale ambiante qui lui était garantie.

Les autrices évoquent des interventions comme la coordination des jours au bureau pour les travailleurs hybrides et l'encouragement des interactions informelles, y compris en ligne. Ce n'est pas de la nostalgie pour les bureaux cloisonnés. C'est reconnaître que les contacts sociaux constituent une infrastructure.

La meilleure question n'est pas « télétravail ou bureau ? ». C'est : quelles formes de contact humain l'ancienne organisation fournissait-elle par accident, et comment une nouvelle organisation peut-elle les fournir délibérément ?

Résumé clair

Emanuel, Harrington et Pallais estiment que la progression du télétravail après la pandémie a rendu les journées professionnelles plus solitaires et a coïncidé avec de moins bons indicateurs de santé mentale, en particulier chez les personnes vivant seules. Les travailleurs exerçant des professions compatibles avec le télétravail ont passé environ 1,2 heure de travail seul et 1,1 heure d'éveil seul supplémentaires par jour, relativement à ceux exerçant des professions non compatibles. La détresse psychologique, le recours aux soins de santé mentale et les prescriptions correspondantes ont davantage augmenté dans ces emplois, contrairement aux soins sans rapport avec la santé mentale. Ce résultat ne constitue pas un plaidoyer général contre le télétravail. C'est un avertissement sur sa conception : la flexibilité peut faire gagner du temps tout en supprimant des contacts sociaux, et les personnes les plus exposées à cette perte peuvent être celles dont le domicile est déjà vide.

Sources

Emanuel, Harrington and Pallais, Home alone: Remote work, isolation, and mental health, Science 392, eaec7671 (2026)
<https://doi.org/10.1126/science.aec7671>