

La semaine de travail de diminuer le stress

World by PlanetHoster
Hébergement web illimité - tout inclus!
Langages: PHP, Node.js, RoR et Python
Bases de données: MySQL et PostgreSQL

  partir de 4.99€/mois TTC -25%
Offre promo exclusive Developpez

Selon une nouvelle étude

Le 20 février 2019, par Bill Fassinou (https://www.developpez.com/user/profil/984763/Bill-Fassinou)

14 commentaires (https://www.developpez.net/forums/d1924671/club-professionnels-informatique/actualites/travailleurs-seraient-beaucoup-plus-productifs-travaillant-4-jours-lieu-5-semaine/)

Facebook, Twitter, LinkedIn, Email, Print icons

On en parlait déjà en octobre 2018. Une étude pilote sur la semaine de quatre jours sur cinq menée par une entreprise néo-zélandaise aurait rapport  des résultats très satisfaisants. Il s'agissait de l'entreprise Perpetual Guardian qui s'était engagée (https://www.developpez.com/actu/228272/Une-entreprise-passe-a-la-semaine-de-quatre-jours-apres-un-test-concluant-sur-l-amelioration-de-la-productivite-et-la-reduction-du-niveau-de-stress/&sa=U&ved=0ahUKEWjCsO-U7cjgAhVS1hoKHR6IA80QFggHMAE&client=internal-uds-cse&cx=partner-pub-8110924381468607:6449306375&usq=AOvVaw3Xc0t-G55Fo89M7tGf3WcZ)   laisser libre cours à ses quelques 250 employés de décider d'une journée de repos payé chaque semaine. Selon les déclarations de l'entreprise, après quelque temps de test, le dispositif de quatre jours sur cinq avait été un succès et cette dernière avait même émis l'idée de l'adopter à plein temps. En effet, le test qui avait été suivi et évalué par l'Université d'Auckland Business School et l'Université de Technologie d'Auckland conclut qu'il a été un franc succès. D'après eux, le dispositif était avantageux pour l'entreprise comme pour ses employés.

Durant toute la période d'essai, le niveau de productivité avait augmenté de 20 %, l'engagement des clients de 30 % ainsi que l'engagement des employés, avaient-ils témoigné. En même temps, les niveaux de stress du staff ont été réduits et la conciliation travail-vie personnelle a été améliorée de 24 %. Perpetual Guardian avait noté que ses revenus sont restés stables durant toute la période de test et les coûts ont baissé avec moins d'énergie utilisée. Néanmoins, même si le test fut un franc succès auprès de la majorité des employés de la société, quelques-uns semblaient ne pas avoir d'avis favorables sur le sujet.

Des employés ont déclaré avoir eu plus de difficultés à accomplir leur travail dans un laps de temps réduit. D'autres ont rapport  qu'ils n'ont pas apprécié le fait de passer une journée additionnelle loin du travail et ont dit qu'ils se sont ennuy s loin de l'environnement de travail. En décembre de la même année, une étude, cette fois-ci plus étendue, visant à connaître le taux de satisfaction des travailleurs à plein temps et à temps partiel, montrait (https://www.developpez.com/actu/238698/Les-travailleurs-seraient-beaucoup-plus-productifs-en-travaillant-4-jours-au-lieu-de-5-par-semaine-selon-une-etude-qu-en-est-il-des-informaticiens/&sa=U&ved=0ahUKEWjCsO-U7cjgAhVS1hoKHR6IA80QFggEMAA&client=internal-uds-cse&cx=partner-pub-8110924381468607:6449306375&usq=AOvVaw3ePxoLWq1WI3gAasCcxAYk)   son tour que les travailleurs seraient beaucoup plus productifs en travaillant quatre jours au lieu de cinq par semaine. Schulz-Hofen, un ingénieur en logiciel  g  de 36 ans, avait mis à l'essai la semaine de quatre jours après avoir réalisé qu'il avait besoin de ralentir après une décennie de travail intense pour le lancement de Planio, dont les outils lui ont permis de suivre son temps en détail.

« Je n'ai pas fait moins de travail en quatre jours qu'en cinq jours parce que dans cinq jours, vous pensez avoir plus de temps, vous prenez plus de temps, vous vous permettez d'avoir plus d'interruptions, vous prenez votre café un peu plus longtemps ou vous bavardez avec des collègues », a déclaré Schulz-Hofen. Pour lui et beaucoup d'autres, la semaine de quatre jours sur cinq est une manière de réorganiser ses efforts et d'être plus productif pour éviter les pertes de temps. Au début de ce mois, des experts sont montés (https://www.developpez.com/actu/244511/Des-experts-font-la-promotion-de-la-semaine-de-travail-de-quatre-jours-au-lieu-de-cinq-pour-eux-cela-rendrait-les-travailleurs-plus-productifs/&sa=U&ved=0ahUKEWjCsO-U7cjgAhVS1hoKHR6IA80QFggNMAM&client=internal-uds-cse&cx=partner-pub-8110924381468607:6449306375&usq=AOvVaw2Aq8UFUvhvBSZcxuTatJ9Lk) au créneau pour faire la promotion de la semaine de quatre jours au lieu de cinq. Cela dit, l'idée de travailler 4 jours sur 5 par semaine est bien défendue par plus d'un.



Le professeur Adam Grant de Wharton School, une  cole de commerce américaine, préconise depuis un bon moment déjà une semaine de travail plus courte que le minimum de 40 heures que la plupart des professionnels ont maintenant. Il a transmis ce message au Forum économique mondial de Davos, où il a partagé la scène avec l'économiste et historien néerlandais Rutger Bregman, auteur du livre Utopia for Realists. Bregman, qui lui aussi, milite depuis longtemps en faveur d'un revenu de base universel et d'une semaine de travail de 15 heures, a déclaré que la tendance à la réduction du nombre d'heures de travail qui a commencé au XXe siècle devrait se poursuivre.

The Guardian revient sur le sujet ce 19 février en écrivant dans un article qu'une semaine de quatre jours de travail au de cinq réduisait le stress et augmentait la productivité. Le média The Guardian informe que l'instigateur de la méthode de quatre jours par semaine, le patron de Perpetual Guardian, Andrew Barnes vient de publier un livre pour permettre à d'autres organismes dans le monde de pouvoir mettre en œuvre facilement ce dispositif au sein de leurs administrations. « C'est une idée dont le temps est venu. Nous devons faire en sorte que plus d'entreprises s'essayent. Ils seront surpris par l'amélioration de leur entreprise, de leur personnel et de leur communauté », a-t-il déclaré. Le dispositif a eu donc beaucoup d'impacts positifs sur les entreprises où il a été mis en exécution jusqu'à aujourd'hui, selon ce qu'il dit.

Par la suite, selon Jarrod Haar, professeur de gestion des ressources humaines à l'Université de technologie d'Auckland, les gens ont profité d'une journée de congé supplémentaire pour pratiquer les mêmes activités de loisir que le week-end, comme jouer au golf ou regarder Netflix. Cela les a aidés à passer plus de temps avec leurs familles, consacrer beaucoup de temps à étudier et nettoyer la maison un mercredi, puis laissés la fin de semaine libre. D'autres personnes également ont déclaré que la semaine de quatre jours les a amenés à trouver des solutions pour faire leur travail en quatre jours et donc plus efficacement et plus rapidement. Plus important encore, ils ont estimé que leurs équipes offraient un meilleur service à la clientèle. Elles se montraient plus engageantes et ciblées lorsque les clients appelaient.

Cependant, écrit le média, l'enthousiasme ne gagne pas encore tous les secteurs d'activité notamment le commerce, la médecine, et certaines petites entreprises. Dans ce dernier cas, la principale préoccupation des employeurs est de veiller à ce que l'introduction à temps plein de la politique ne conduise pas à de la complaisance, au risque de voir la productivité de la population chuter, explique Tammy Barker, une directrice de succursale. Pour nous protéger contre cela, ajoute-t-elle, nous avons passé beaucoup de temps à nous assurer que chaque membre de chaque équipe a son propre plan quant à la manière de maintenir et même d'améliorer sa productivité.

Barnes de son côté compte sur son bouquin pour aider les entreprises à voir le réel avantage que présente la mise en œuvre de cette idéologie. Voici ce qu'il déclare : « Après avoir mis en place la semaine de quatre jours sur une base officielle, nous continuons à identifier les moyens d'accroître la productivité et d'améliorer l'engagement, le bien-être et la satisfaction au travail dans ce modèle de flexibilité révolutionnaire ».

Source : The Guardian (https://www.theguardian.com/money/2019/feb/19/four-day-week-trial-study-finds-lower-stress-but-no-cut-in-output)

Et vous ?

- Qu'en pensez-vous ?
- Qu'en est-il dans votre entreprise ?

Voir aussi

Des experts font la promotion de la semaine de travail de quatre jours au lieu de cinq, pour eux, cela rendrait les travailleurs plus productifs (https://www.developpez.com/actu/244511/Des-experts-font-la-promotion-de-la-semaine-de-travail-de-quatre-jours-au-lieu-de-cinq-pour-eux-cela-rendrait-les-travailleurs-plus-productifs/&sa=U&ved=0ahUKEWjCsO-U7cjgAhVS1hoKHR6IA80QFggNMAM&client=internal-uds-cse&cx=partner-pub-8110924381468607:6449306375&usq=AOvVaw2Aq8UFUvhvBSZcxuTatJ9Lk)

Tags

Retrouvez le dossier complet de la rédaction

- 01/02 - Des experts font la promotion de la semaine de travail de quatre jours au lieu de cinq, pour eux, cela rendrait les travailleurs plus productifs (/actu/244511/Des-experts-font-la-promotion-de-la-semaine-de-travail-de-quatre-jours-au-lieu-de-cinq-pour-eux-cela-rendrait-les-travailleurs-plus-productifs/)
24/12 - Les travailleurs seraient beaucoup plus productifs en travaillant 4 jours au lieu de 5 par semaine selon une étude qu'en est-il des...

Sur le même sujet

- 20/02 - Pour combien de temps un travail productif sur une journée de travail ? 5 2 h 53 mns, d'après une étude (https://www.developpez.com/actu/247/combien-de-temps-un-travailleur-est-il-r-sur-une-journee-de-travail-Seulement-2-mns-d-apres-une-etude/)
13/02 - Le travail en freelance serait ur psychologique pour le travailleur indép qu'en est-il des informaticiens ? (https://www.developpez.com/actu/24/travail-en-freelance-serait-un-piege-psychologique-pour-le-travailleur-indep-qu-en-est-il-des-informaticiens/)
01/02 - Des experts font la promotion d semaine de travail de quatre jours au lieu de cinq, pour eux, cela rendrait les travaille...

→ [Une étude montre que les bureaux open spaces augmentent l'échange électronique entre collègues et diminuerait la productivité](https://www.developpez.com/actu/213932/Une-etude-montre-que-les-bureaux-open-spaces-augmentent-l-echange-electronique-entre-collègues-et-diminuerait-la-productivite/) (<https://www.developpez.com/actu/213932/Une-etude-montre-que-les-bureaux-open-spaces-augmentent-l-echange-electronique-entre-collègues-et-diminuerait-la-productivite/>)

→ [Les bureaux open spaces ont un impact négatif sur notre mémoire d'après un article publié par la BBC](https://www.developpez.com/actu/111597/Les-bureaux-open-spaces-ont-un-impact-negatif-sur-notre-memoire-d-apres-un-article-publie-par-la-BBC/) (<https://www.developpez.com/actu/111597/Les-bureaux-open-spaces-ont-un-impact-negatif-sur-notre-memoire-d-apres-un-article-publie-par-la-BBC/>)

→ [Microsoft présente ce que seront les bureaux virtuels natifs sous Windows la firme va les introduire avec son nouvel OS](https://www.developpez.com/actu/84033/Microsoft-presente-ce-que-seront-les-bureaux-virtuels-natifs-sous-Windows-la-firme-va-les-introduire-avec-son-nouvel-OS/) (<https://www.developpez.com/actu/84033/Microsoft-presente-ce-que-seront-les-bureaux-virtuels-natifs-sous-Windows-la-firme-va-les-introduire-avec-son-nouvel-OS/>)

→ [Le PC de bureau n'est pas mort et reste l'outil de travail principal des employés d'après une étude sur le cycle de vie du matériel IT en entreprise](https://www.developpez.com/actu/220288/Le-PC-de-bureau-n-est-pas-mort-et-reste-l-outil-de-travail-principal-des-employes-d-apres-une-etude-sur-le-cycle-de-vie-du-matèriel-IT-en-entreprise/) (<https://www.developpez.com/actu/220288/Le-PC-de-bureau-n-est-pas-mort-et-reste-l-outil-de-travail-principal-des-employes-d-apres-une-etude-sur-le-cycle-de-vie-du-matèriel-IT-en-entreprise/>)

14 COMMENTAIRES ([HTTPS://WWW.DEVELOPPEZ.NET/FORUMS/D1924671/CLUB-PROFESSIONNELS-INFORMATIQUE/ACTUALITES/TRAVAILLEURS-SERAIENT-BEAUCOUP-PLUS-PRODUCTIFS-TRAVAILLANT-4-JOURS-LIEU-5-SEMAINE/](https://www.developpez.net/forums/D1924671/CLUB-PROFESSIONNELS-INFORMATIQUE/ACTUALITES/TRAVAILLEURS-SERAIENT-BEAUCOUP-PLUS-PRODUCTIFS-TRAVAILLANT-4-JOURS-LIEU-5-SEMAINE/))

[Poster une réponse](#) (<https://www.developpez.net/forums/newreply.php?do=newreply&noquote=1&t=1924671>)

[Statuer les problèmes](#)

Ryu2000 (<https://www.developpez.com/userprofil/27457/Ryu2000/>)



Membre extrêmement actif

Le 20/02/2019 à 8:19

<https://www.developpez.net/forums/showthread.php?p=10779068#post10779068>

The Guardian revient sur le sujet ce 19 février en écrivant dans un article qu'une semaine de quatre jours de travail au de cinq réduisait le stress et augmentait la productivité. Le média The Guardian informe que l'instigateur de la méthode de quatre jours par semaine, le patron de Perpetual Guardian, Andrew Barnes vient de publier un livre pour permettre à d'autres organismes dans le monde de pouvoir mettre en oeuvre facilement ce dispositif au sein de leurs administrations. « **C'est une idée dont le temps est venu. Nous devons faire en sorte que plus d'entreprises s'essayent. Ils seront surpris par l'amélioration de leur entreprise, de leur personnel et de leur communauté** », a-t-il déclaré. Le dispositif a eu donc beaucoup d'impacts positifs sur les entreprises où il a été mis en exécution jusqu'à aujourd'hui, selon ce qu'il dit.

Par la suite, selon Jarrod Haar, professeur de gestion des ressources humaines à l'Université de technologie d'Auckland, les gens ont profité d'une journée de congé supplémentaire pour pratiquer les mêmes activités de loisir que le week-end, comme jouer au golf ou regarder Netflix. **Cela les a aidés à passer plus de temps avec leurs familles, consacrer beaucoup de temps à étudier et nettoyer la maison un mercredi, puis laissés la fin de semaine libre. D'autres personnes également ont déclaré que la semaine de quatre jours les a amenés à trouver des solutions pour faire leur travail en quatre jours et donc plus efficacement et plus rapidement. Plus important encore, ils ont estimé que leurs équipes offraient un meilleur service à la clientèle. Elles se montraient plus engageantes et ciblées lorsque les clients appelaient.**

Ce serait tellement bien si les entreprises se mettaient à faire ça, malheureusement elles ont rarement envie de tester des techniques aussi moderne.
Je suis totalement convaincu que dans certains métier on peut faire plus de travail de meilleur qualité en ne bossant pas le mercredi.

La semaine de 4 jours c'est le futur 😊
Dommage que les entreprises ont toujours des décennies de retard 😞

Il y a des gens qui restent tard au boulot tous les jours, du coup ils sont stressé, fatigué, moins productif, etc.

OFFRES D'EMPLOI IT

Formateur.rice #Développeur.se Data Bordeaux (<https://emploi.developpez.com/offres/clic/i/Simplon.co>) (<https://emploi.developpez.com/offres/liste/a/Simplon.co>) - Aquitaine - Bordeaux (33000)

Developper full stack pour une start-up de l'energie (<https://emploi.developpez.com/offres/clic/ohm-energie>) (<https://emploi.developpez.com/offres/liste/a/ohm-energie>) - France - Paris

DevOps Sysadmin / Scale-up Data Marketing (H/F) (<https://emploi.developpez.com/offres/clic/Altaide>) (<https://emploi.developpez.com/offres/liste/a/Altaide>) - Voir plus d'offres (<http://emploi.developpez.com>)

[Contacter](https://club.developpez.com/contacts/contribuer/) (<https://club.developpez.com/contacts/contribuer/>) [le responsable de la rubrique Accueil](#)

Nous contacter (<https://club.developpez.com/contacts/>) Participez (<https://www.developpez.com/participez/>) Hébergement (<https://www.developpez.com/hebergement/>) Informations légales (<https://www.developpez.com/legal/>) Partenaire : Hébergement Web (<https://www.planethoster.com/fr/>)

Copyright © 2000-2019 - www.developpez.com