

We and [our 249 partners](#) use cookies or equivalent technology to store and/or access information on your device. Other partners use this personal information to present personalized advertising and content to you; to measure advertising and content performance and learn more about their audience; and to develop and improve their products. In order for some of these purposes to work, partners use your accurate location data. Some partners may collect and process your personal data because they operate within the framework of their legitimate interests. You can object to this by using the options available when you click the Settings button.

To learn more, please read our [privacy policy](#).

You can withdraw your consent at any time by clicking on the "Cookie Settings" link at the bottom of this site.

SET UP

ACCEPT ALL

Already subscribed? [Sign in](#)

Sur les réseaux sociaux, la pratique qui consiste à faire le strict minimum au travail sans pour autant poser un jour de congé, séduit d'innombrables internautes.



Publicité

Le **télétravail a révolutionné le quotidien professionnel**, pour le meilleur comme pour le pire. En atteste cette tendance, à la popularité croissante auprès de la nouvelle génération, sur Instagram, TikTok ou LinkedIn : le «soft off day», ou journée de repos tranquille. Concrètement, ses adeptes disent choisir une à plusieurs journées dans la semaine, où ils décident de baisser l'intensité de leur travail, afin de se reposer ou de se consacrer à d'autres tâches, personnelles notamment, le tout sans gaspiller un précieux jour de congé payé. Un désengagement facilité par le distanciel, qui permet aux concernés de ne pas afficher leur oisiveté aux yeux de tous.

Sur les réseaux sociaux, les internautes donnent de nombreux exemples de «soft off days» : mitonner un bon plat pendant que la réunion en visio se déroule en fond ou prendre un café au soleil au lieu d'avancer sur ses dossiers. Si la pratique ne s'avère pas inédite, puisque ayant éclos en même temps que l'essor du télétravail, la nouveauté réside dans sa théorisation.



Publicité

Elle se **rapproche ainsi des «tracances»** : certains salariés s'accordent ces jours pour simuler un télétravail depuis l'autre bout du monde, sans avertir leur hiérarchie. Des actifs l'interprètent comme un désengagement progressif, mais d'autres y perçoivent plutôt un moyen de préserver sa santé mentale, de se ménager comme pour un marathon, et non de courir un sprint.

Éviter une surveillance excessive

Un manager peut détecter ces «soft off days», à plusieurs indices : le collaborateur qui reste connecté sur Teams ou Slack mais répond avec un délai plus long, celui qui participe aux réunions sans jamais intervenir ou encore celui qui réalise exclusivement les tâches urgentes mais n'avance pas réellement sur les projets de fond, etc. Il est certes difficilement identifiable quand il demeure un cas isolé, mais s'il se reproduit plusieurs fois par semaine, il ne s'agit plus de récupération ponctuelle mais d'une réelle forme de désengagement.

Dans ces conditions, il demeure compliqué de confronter directement l'employé, et les experts conseillent davantage d'observer, de discuter calmement sans accuser et de définir un cadre, en assumant le fait que certaines journées soient moins productives, tant que l'essentiel est fait et que cela ne se généralise pas. Les spécialistes s'accordent néanmoins sur **l'importance d'éviter une surveillance excessive**, au risque de dégrader le lien entre le salarié et l'entreprise. Une recommandation qui devient évidemment dure à respecter quand le contrat n'est plus rempli.

La rédaction vous conseille

→ **«Ils sont totalement libres sur le fond» : ces entreprises qui cajolent leurs salariés influenceurs** 🦋

→ **«On m'oblige à venir au bureau pour collaborer avec des gens... qui n'y sont pas» : les jeunes sont courroucés par leurs aînés en télétravail** 🦋

165 commentaires

REGAIN

Ha nous autres sacrés feignants de boumheures obligés de glander au boulot, et plus de 40h la semaine

Xv20

Peut on parler aussi de soft offday quand notre directeur est parti en voyage d'affaires au Japon et en a profité pour faire la ballade au mont Fuji? Et d'une façon générale tester tous les restaurants et place to be?

Anonyme

Tant qu'on imposera des quotas de sexe au poste, et qu'on imposera les mêmes salaires, personne n'aura intérêt à travailler. Avec ses lois on a organisé la paresse partout dans le pays.

LIRE LES 165 COMMENTAIRES

À lire aussi

113 morts en quelques minutes : la charge de la Brigade légère, quand une erreur de management provoque un massacre historique 🦋

En ce 25 octobre 1854, en pleine guerre de Crimée, Lord Raglan aurait pu éviter un carnage, s'il avait donné un ordre un peu moins flou...

«Je suis un pur produit de la promotion interne» : depuis 1999, il a occupé une dizaine de postes avant de devenir directeur général 🦋

UNE HEURE DANS LE BUREAU - Chaque week-end, un dirigeant ouvre sa porte au *Figaro*. C'est au tour de Benoît Torloting, directeur général de Bouygues Télécom.

« Sur mon écran, j'ai la performance de mes commerciaux en temps réel » : visite chez un chasseur de têtes aux 1001 vies 🦋

UNE HEURE DANS LE BUREAU - Chaque week-end, un dirigeant ouvre sa porte au *Figaro*. C'est au tour de l'entrepreneur Olivier de Préville.

Sur le même thème

Trois règles à suivre pour donner congé à son locataire 🦋

33 % des congés délivrés par les bailleurs seraient invalides, pour des questions de forme ou de fond.

D'où vient le mot «congé» ?

Le mot est souvent entendu pour parler d'une absence justifiée au travail. Mais d'où vient-il ? *Le Figaro* explore sur ce terme qui croisa un jour la route de Léon Blum...

Un congé «gueule de bois» pour les salariés d'une start up londonienne

Une start-up londonienne spécialisée dans les événements musicaux propose un «congé gueule de bois» aux salariés qui auraient échoué à ne prendre «qu'un petit verre» la veille au soir. Cet «avantage» permet de conjuguer «esprit start-up» et «esprit d'entreprise».

Une demi-journée de congé pour les femmes le 8 mars ? C'est légal

La Cour de Cassation considère qu'une entreprise peut offrir une demi-journée de congé à ses salariées, le 8 mars, lors de la Journée internationale des droits de la femme.

Plus de services

L'actualité à ne pas manquer

Résultats des élections
Covid-19
Guerre en Ukraine
Tension Iran-Etats Unis
Corée-Du-Nord
Actualité politique en temps réel
Analyses, débats politiques et sociétaux
Actualité et réseaux sociaux

Madame

Horoscope du jour
Guide du mariage
Recettes de cuisine
Brigitte Macron
Actu mode
Apéritif dînatoire
Recette pâte à crêpe
Tendance bijoux
Meghan Markle
Gagner son corps

Éducation et orientation

Bac 2026
Révisions Bac 2026
Résultats bac 2026
Résultat Brevet 2026
Parcoursup
Stages, alternance et métiers
Salons
Annuaire des établissements
Classement école de commerce
Classement école d'ingénieurs
Classement prépa

Programme TV

TV ce soir
Programme TV en ce moment
Programme TV TNT
Séries Netflix, HBO, OCS et TV
Election et photos Miss France 2026
Programme TV Canalsat
Programme TV Free
Programme TV SFR
Actu people

Santé

Astuces et conseils bien-être
Santé et sexualité
Index des maladies
Conseils alimentation, nutrition et santé
L'encyclopédie des organes
Conseils en psychologie
La pollution va t-elle nous tuer ?
Apnée du sommeil : Comment mieux dormir ?
15 mythes sur les vertus des aliments

Culture

Succession de Johnny Hallyday
Sorties cinéma
Guide arts et expositions
Actualité musicale
Actualité jeux-vidéo
Citations et proverbes
Réservation de spectacles et théâtre
Sortir à Paris
Histoire de France
Langue française

Économie argent et finances

Simulateur de seuil de richesse
Actualité économique et analyses
Impôts sur le revenu : simulateur
Palmarès des villes où investir dans l'immobilier
Studios et 2-pièces : les loyers ville par ville
Calculer l'impôt à payer
Barème des droits de succession et donation
Indice de référence des loyers (IRL)
En France, les hauts revenus sont-ils tous des «riches» ?
Carte familles nombreuses : jusqu'à 75 % de réduction sur les billets de train

Sport

Calendriers et résultats des matchs en direct
Coupe du monde 2026
Jeux olympiques
Actualité cyclisme
Résultats, classement général Tour de France
Classement Ligue 1
Classement Top 14
Transferts football
Coupe du monde de rugby
Ballon d'Or France Football

Guide d'achat

Guide d'achat maison et jardin
Guide d'achat santé et beauté
Guide d'achat high-tech
Guide d'achat smartphones et tablettes
Nos bons plans
Nos bons plans high-tech
Nos bons plans maison
Nos bons plans mode
Nos bons plans sport
Nos Bons plans beauté
Black Friday

Offres d'emploi

Toutes les offres d'emploi
Emploi à Paris
Emploi à Lyon
Emploi à Toulouse
Emploi à Nantes
Emploi à Bordeaux
Emploi commercial
Emploi contrôleur de gestion
Emploi logistique
Emploi communication
Nos fiches métiers
Annonces légales

Voyage

Guide des croisières
Guide voyage Jordanie
Guide voyage Namibie
Guide voyage Maroc
Guide voyage New York
Guide voyage Birmanie
Guide voyage Lille
Guide voyage Antilles
Guide voyage Japon
Guide voyage Amsterdam

Management Décideurs

Le Figaro Histoire	Domaines et vigneronns	Le Figaro marseillais
TV Magazine	Economie du vin	
F, l'art de vivre	Foire aux vins	
	Bière et brasseries	
	Spititueux	
	Terroir et viticulture	

Nos partenaires LENA

- Die Welt
- El Pais
- Gazeta Wyborcza
- La Repubblica
- Le Soir
- Tages Anzeiger
- Tribune de Genève

Nos liens utiles

- Le Figaro en images
- Nos applications mobiles
- Suivre Le Figaro sur Google

Actu

- Le Figaro Bordeaux
- Le Figaro Lyon
- Le Figaro Marseille
- Le Figaro Nantes
- Le Figaro Nice
- Les vidéos Figaro Live
- Les podcasts du Figaro
- Les programmes TV
- Les résultats sportifs
- Carnet du jour
- Le Figaro Store
- Jeux
- Donnez nous votre avis

Le Kiosque

Le Figaro

LIRE CE NUMÉRO

Abonnement

→ Découvrez toutes les offres
Les articles en illimité à partir de 0,99€ sans engagement

→ Gérer votre abonnement

→ Mon compte

→ Résilier votre abonnement

Applications mobiles

- Le Figaro :
iPhone | Android
- Le Figaro Jeux :
iPhone | Android
- Le Kiosque Le Figaro :
iPhone | Android
- Le Figaro Cuisine :
iPhone | Android

Nos newsletters

Inscrivez-vous aux newsletters

Suivez-nous sur :