

**Zeitschrift:** Energeia : Newsletter de l'Office fédéral de l'énergie  
**Herausgeber:** Office fédéral de l'énergie  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Le chemin le plus court jusqu'au travail  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-643369>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Le chemin le plus court jusqu'au travail

«Home Office» ne signifie pas seulement travailler à domicile, mais est également synonyme d'une plus grande flexibilisation du lieu et des horaires de travail. Les arguments en faveur sont légion: moindres coûts économiques et écologiques, productivité et satisfaction accrues des collaborateurs. Le modèle traditionnel de travail au bureau est pourtant toujours largement répandu en Suisse.

## 13 juin: Home Office Day

La quatrième édition de la journée nationale du travail à domicile, le «Home Office Day» aura lieu le 13 juin 2013. Il s'agit d'un appel à découvrir et à profiter de cette forme de travail.

La manifestation a été lancée sur une initiative de nombreuses entreprises suisses et est soutenue et parrainée par des organisations des milieux économique, scientifique, environnemental ainsi que par des personnalités publiques et l'Office fédéral de l'énergie (OFEN).

Pour de plus amples informations:  
[www.homeofficeday.ch](http://www.homeofficeday.ch)

Qui ne connaît pas cette situation: réveil et départ au pas de course, faute de temps, pour se retrouver ensuite coincé dans un train ou un bus bondé voire dans des embouteillages. Ne serait-il pas plus agréable de travailler à domicile? Le «Home Office» et les autres formes mobiles de travail peuvent permettre de mieux concilier vie de famille, travail et loisirs. Le gain de temps en termes de trajet est considérable: même un court trajet à ne pas faire à raison de deux fois par semaine se transforme à la fin de l'année en un nombre phénoménal d'heures gagnées. Ce temps supplémentaire et la possibilité de modeler soi-même sa journée et d'organiser son travail dans un cadre détendu et calme contribuent à améliorer la qualité de vie. Ces effets peuvent être mesurés: des études montrent qu'un meilleur équilibre entre travail et vie privée réduit de plus de moitié le nombre de jours d'absence et de maladie, la fréquence des «burn-out» passant de 48 à 5%.

### Consommation énergétique moindre

Travailler régulièrement à domicile porte ses fruits, non seulement pour le collaborateur mais aussi pour l'employeur. L'association faîtière de l'économie, Economiesuisse, a calculé que cela accroît la productivité de deux à cinq pour cent. Dans le même temps, l'employeur peut réduire les coûts des postes de travail de 30%, grâce au partage de place. Economiesuisse cite un autre aspect important: offrir un jour de travail à domicile augmente l'attractivité de l'employeur et se répercute positivement sur son classement. Cela a également un impact bénéfique sur les coûts pour l'économie nationale et l'environnement. En Suisse, si 450 000 salariés travaillaient un jour par semaine à la maison, le trafic pendulaire hebdomadaire pourrait être réduit de plus de sept millions de kilomètres, ce qui permettrait d'économiser plus de 1400 tonnes de CO<sub>2</sub> par semaine.

### Défis individuels

Tous ces avantages font parfois oublier les écueils individuels liés au travail à domicile. Comme l'explique Hartmut Schulze, directeur de l'Institut de recherche et de développement sur la coopération à la haute école de psychologie appliquée de la Haute école spécialisée du nord-ouest de la Suisse (FHNW), le principal défi tient au rythme de travail: «A la maison, il faut aussi trouver un rythme de travail. Cela requiert plus de discipline et d'organisation, il faut se fixer des objectifs et faire en sorte de les atteindre.» La difficulté consiste à créer chez soi une situation de travail nouvelle et favorable permettant d'être créatif dans le calme. L'isolation sociale peut également poser problème. «Le contact informel avec les collègues souffre légèrement et cela ne peut être entièrement compensé par les moyens de communication», explique le spécialiste. Il est cependant convaincu que des outils et des règles appropriés de collaboration permettent d'atténuer ces inconvénients. «Pour la majorité des personnes interrogées dans le cadre de différentes études, les avantages du travail à domicile sont nettement prépondérants», souligne Hartmut Schulze.

Il y a des avantages à travailler au bureau comme chez soi. Si l'on parvient à les combiner de manière harmonieuse, le travail à domicile est un modèle gagnant pour toutes les parties prenantes, même s'il n'est pas facile de trouver le bon dosage. Les collaborateurs savent toutefois souvent très bien quand et où ils travaillent le mieux et combien de temps. (swp)

### Le saviez-vous?

Si 11% de la population active en Suisse travaillait un jour par semaine à domicile, il en résulterait une économie annuelle de 67 000 tonnes de CO<sub>2</sub>.