

# Quelle est l'incidence du **télétravail** sur l'emploi du temps ?



En 2022, les télétravailleurs et télétravailleuses<sup>1</sup> ont économisé en moyenne **64 minutes de temps de navettage par jour.**

De quelles autres façons leur emploi du temps a-t-il changé ?



Sommeil  
**+23**  
minutes



Repas et pauses  
**+9**  
minutes



Tâches ménagères  
**+16**  
minutes



Loisirs (passifs ou actifs)  
**+33**  
minutes



Soins personnels  
**-24**  
minutes

**Les parents qui télétravaillaient ont passé 71 minutes de plus, par jour, à s'occuper des enfants que ceux qui ne télétravaillaient pas.**

Les mères consacraient 52 minutes de plus que les pères aux soins des enfants, indépendamment de leur situation de télétravail.



**Faisant du télétravail**

minutes

**324**

**272**

Mères

Pères

**Ne faisant pas de télétravail**

minutes

**253**

**201**

**Les personnes faisant du télétravail étaient plus susceptibles d'être satisfaites de leur équilibre travail-vie personnelle que celles n'en faisant pas.**



**56 %**

Satisfaites ou très satisfaites

**68 %**

**27 %**

Ni satisfaites ni insatisfaites

**21 %**

**17 %**

Insatisfaites ou très insatisfaites

**11 %**



Faisant du télétravail

1. Les personnes faisant du télétravail, aussi appelées télétravailleurs et télétravailleuses, sont celles qui ont travaillé à distance au cours de la semaine précédant l'enquête et le jour de référence, tandis que les personnes ne faisant pas de télétravail sont celles qui n'ont pas travaillé à distance au cours de la semaine précédant l'enquête ni le jour de référence. Les résultats pour les personnes ayant télétravaillé la semaine précédant l'enquête, mais ayant travaillé sur place le jour de référence, ne sont pas inclus dans cette infographie.

**Notes :**

- La situation de télétravail est mesurée pour la population canadienne âgée de 15 ans et plus ayant déclaré avoir un emploi à temps plein (non autonome) comme activité principale au cours de la semaine précédant l'enquête.
- Les résultats sont fondés sur des modèles qui maintiennent constantes les caractéristiques socioéconomiques.

Sources : Statistique Canada, Enquête sur l'emploi du temps, 2022; Wray, D., 2024, « Télétravail, emploi du temps et bien-être : données probantes tirées de l'Enquête sur l'emploi du temps de 2022 », *Mettre l'accent sur les Canadiens : résultats de l'Enquête sociale générale*, produit n° 89-652-X au catalogue de Statistique Canada.

Numéro au catalogue : 11-627-M | ISBN : 978-0-660-72092-0  
© Sa Majesté le Roi du chef du Canada, représenté par le ministre de l'Industrie, 2024