



WEB

# Télétravail, une régression sociale pour les femmes ?

Dr Olga Latanowicz, médecin homéopathe et médecin du travail

Philippe Poussin, secrétaire général du conseil national de l'enseignement agricole privé (CNEAP)



Le télétravail est défini par l'article L.1222-9 du Code du travail :  
« Il est une forme d'organisation et de réalisation du travail dans laquelle le salarié est amené à exécuter son activité professionnelle aussi bien dans les locaux de l'entreprise qu'en dehors de ces locaux, de façon volontaire, et en utilisant les technologies de l'information et de la communication. »

Peu répandu il y a encore 2 ans à peine, devenu systématique et à plein temps pour tous les postes administratifs et « télétravaillables » pendant le confinement de la « période COVID », le télétravail est entré dans les mœurs et continue à exister à temps partiel dans la plupart des entreprises.

Se poser la question du lien entre le télétravail et les femmes sous l'angle d'une « régression », c'est insister sur le fait que ce lien serait spécifique : les femmes (et non les hommes) en situation professionnelle de télétravail verraient leur condition sociale se détériorer<sup>1</sup>.

Le télétravail était peu développé en France avant la crise sanitaire de mars 2020 où, par obligation et non pas choix personnel ou stratégie d'entreprise, il s'est imposé à tous.

La soudaineté de sa mise en place (la violence), le manque de préparation individuelle, l'absence de formation à ces nouvelles conditions d'exercice d'un métier ont bouleversé nos habitudes. Avec 2 ans de recul, le constat est aujourd'hui partagé. Parmi ces ruptures, l'une des plus singulières est le mélange de la vie privée et des obligations professionnelles,

l'interpénétration du lieu de travail et de la maison, lieu de vie de la famille, de la sphère privée.

Des dispositifs ont tenté de le modérer et le code du travail s'est enrichi de textes nouveaux : droit à la déconnexion, mise en place d'une charte de télétravail dans les entreprises, obligations pour les employeurs de veiller au bien-être des personnes, indiquant assez clairement que la situation inédite devenait potentiellement porteuse de risques mêlant dans ce catalogue de mesures le professionnel et l'intime.

La question touche donc le statut, le rôle de femmes, hors de l'entreprise (à la maison) pour juger si elles ont vu leur condition régresser. Cette question est trop complexe pour être abordée ici en quelques lignes dans le cadre d'une revue médicale, mais elle sous-tendra notre présentation des matières médicales susceptibles d'aider les femmes à assumer autrement leurs rôles professionnel et personnel. Il ne peut y avoir de généralités simples, mais la considération clinique propre au médecin homéopathe, des modalités de la vie privée de la femme si celle-ci est « touchée » négativement dans le cadre du télétravail et conduit ainsi la patiente à consulter.

<sup>1</sup> Un rapport de mars 2022 du Centre Hubertine Auclert (<https://m.centre-hubertine-auclert.fr>) indique que le télétravail a aggravé les inégalités de genre « en prolongeant les stéréotypes profondément ancrés dans la société et en imposant de nouvelles contraintes/organisationnelles ».

Voir Hélène Molinari, « le télétravail : un levier d'égalité femmes-hommes ? », mai le 3/08/2022, [www.actu-jurique.fr](http://www.actu-jurique.fr)

Néanmoins, l'étude montre également que la poursuite du télétravail est fortement plébiscitée (90% en Ile de France), rendant possible l'idée qu'avec de la formation et un recul de pratiques, cette forme de travail peut être source d'amélioration des conditions des femmes.

Ces modalités de vie dépendent de deux grandes séries de facteurs :

- d'une part, le **contexte familial** :
    - le rapport avec les membres de la famille, conjoint (s'il existe), enfants et de leur contribution aux tâches quotidiennes ; il s'agit de la disponibilité aux autres<sup>2</sup>.
- Derrière ce questionnement, s'insinue celui de la femme autre que « mère et épouse », pour préserver son statut d'autonomie financière et les conséquences que cela emporte sur sa visibilité/perception sociale.
- les conditions matérielles de l'habitat, l'environnement devenu provisoirement professionnel dans la sphère privée : espace dédié au travail, matériel ergonomiquement adapté, horaires,...

Dans ce cadre, le médecin sera vigilant à la montée en puissance des violences faites aux femmes (et aux enfants) pendant le confinement. Paradoxalement, le lien social est perceptible dans ces dérivés.

- d'autre part les **habitudes de vie** de la personne (sa psychologie sociale, en quelque sorte) : recherche d'une sociabilité apportée par le monde du travail, dépendance aux autres formes d'activités extra-professionnelles, maintien ou non de l'équilibre personnel dans ces liens sociaux.

Le croisement de ces deux grandes séries de causalités déterminera avec une certaine efficacité la perception que la femme aura du télétravail et guidera le médecin dans sa prescription. Des études assez nombreuses montrent en effet que le clivage existe entre les personnes déplorant la généralisation du télétravail et celles, au contraire, y trouvant un « confort » personnel et professionnel limitant par exemple la fatigue de l'éloignement domicile/travail et trouvant l'équilibre des relations sociales ailleurs que dans le contexte de l'entreprise. Le lieu principal de convivialité se déplace.

Il faut indiquer ici que l'équilibre « relations sociales dans le milieu professionnel et hors de ce milieu » a pu être modifié en profondeur, créant de nouveaux types de relations. La relation professionnelle a elle-même été modifiée, comme le constatent les services RH de nombreuses entreprises<sup>4</sup>. Le rapport au temps est lui-même altéré et *La Tribune* s'interroge pour savoir si, finalement, le télétravail ne serait pas une « conquête sociale du 21<sup>e</sup> siècle » ?<sup>5</sup> Rapport au temps qui signifie également que le télétravail doit être limité pour permettre aux espaces privé/professionnel de moins se confondre : *l'hybridation*<sup>6</sup>, marqueur fort de notre société, ça ne se maîtrise peut-être pas, mais doit s'approprier !!

## Quelles sont les perturbations physiques dues au télétravail ?

L'ergonomie du poste de travail est un élément essentiel pour le confort et la prévention des troubles divers, en particulier musculosquelettiques. Le télétravail, cela a signifié pour la plupart et dans l'urgence prendre son ordinateur portable sous le bras et s'installer chez soi pour travailler. Mais dans quelles conditions ? Le lieu de vie permet-il d'avoir une place dédiée au travail (un bureau), ou s'installe-t-on sur un coin de table de la cuisine, sur une chaise peu confortable ?

→ **Les douleurs** qui surviennent suite à un mauvais positionnement du corps peuvent être prises en charge par :

**Arnica montana** : médicament phare de la **douleur musculaire**, des courbatures suite à une contraction musculaire excessive, avec la sensation d'une chaise ou d'un lit trop dur.

**Rhus toxicodendron** : au bout de quelques heures en position assise, quelle difficulté pour se lever ! **Douleurs de dérouillage** caractéristiques du médicament.

**Actaea racemosa** : **douleurs cervicales et dorsales hautes**, avec contracture des trapèzes, amplifiées par la position prolongée et statique au-delà du supportable devant l'écran ; bien complété par **Bryonia** et **Ranunculus bulbosus** qui présentent les mêmes modalités d'aggravation au mouvement et d'amélioration à la pression (minerve).

**Hypericum perforatum** (douleurs centrifuges) et **Kalmia latifolia** (douleurs centripètes) : apparition d'une **névralgie cervico-brachiale** ; complétés par **Bryonia** et **Magnesia phosphorica** dans la névralgie droite, **Magnesia carbonica** dans la névralgie gauche.

**Paris quadrifolia** : indication toute particulière dans la **névralgie d'Arnold** : irradiation de la douleur vers le crâne jusqu'au-dessus de l'oreille ou de l'œil, améliorée immobile et aggravée par le mouvement.

**Lachnantes** : spécifique du **torticolis aigu**, complété par **Magnesia phosphorica** lors d'une irradiation vers la droite, et par **Magnesia carbonica** lors d'une irradiation vers la gauche.

**Phosphorus** : **douleurs intercapsulaires** à type de brulures caractéristiques des grands (en taille) qui doivent se courber devant l'écran placé trop bas.

**Nux vomica** : **contracture des carrés des lombes**, responsable d'un lumbago aigu, interdisant tout mouvement.

<sup>2</sup><https://france.attac.org/nos-publications/les-possibles/numero-30-hiver-2021/dossier-le-travail-en-temps-de-crises/article/teletravail-au-feminin-quels-enjeux-sur-l-avenir-du-travail-des-femmes-8162> ; 14 janvier 2022. C'est une importante étude, militante, mais très documentée, sur les conséquences du télétravail sur la sociabilité des femmes, pointant le risque du retour de la figure sociologique de la « femme au foyer ».

<sup>3</sup>Le Monde du sociologue François de Singly : [https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2020/07/09/l-accroissement-des-inegalites-femmes-hommes-pendant-le-confinement-en-graphiques\\_6045739\\_4355770.html](https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2020/07/09/l-accroissement-des-inegalites-femmes-hommes-pendant-le-confinement-en-graphiques_6045739_4355770.html)

<sup>4</sup><https://www.info-socialrh.fr/condition-travail/teletravail/teletravail-des-effets-contrastes-sur-les-relations-entre-actifs-et-managers-688464.php>

<sup>5</sup><https://www.latribune.fr/economie/france/le-teletravail-est-il-la-conquete-sociale-du-xxie-siecle-918447.html> ; article du 22 mai 2022.

<sup>6</sup>Gabrielle Halpern, *Tous Centaures, éloge de l'hybridation*, Paris, éd. Le Pommier, 2020.

<sup>7</sup>Nonverbal Overload: A Theoretical Argument for the Causes of Zoom Fatigue, Jeremy N. Bailenson, Department of Communication, Stanford University

→ **La pathologie de l'épaule** est liée à la manipulation de la souris d'ordinateur.

**Solanum malacoxylon** : le plus efficace dans une douleur sourde du moignon scapulaire, aggravée par le mouvement et améliorée par la chaleur ; complété de **Ferrum metallicum** quelle que soit la latéralité de la douleur, par **Iris versicolor**, **Sanguinaria canadensis** et **Ferrum phosphoricum** pour l'épaule droite, par **Natrum sulfuricum** et **Lachesis mutus** pour l'épaule gauche.

→ **Les pathologies de la main** sont plus l'apanage de la frappe sur le clavier.

**Actaea spicata** : atteinte des paumes, doigts (souvent déformés) et poignet ; douleurs aiguës aggravées aux mouvements répétés et aux changements de température.

**Caulophyllum** : douleurs erratiques changeant rapidement de place avec une ankylose aggravée la nuit, à latéralité gauche.

**Colchicum** : doigts déformés par l'inflammation, présentant des nodosités dans le cadre d'une hyperuricémie ou une polyarthrite rhumatoïde, aggravé par le mouvement et humidité froide, amélioré par la chaleur.

→ **Le traitement constitutionnel**

**Calcarea phosphorica** : médicament de la **constitution phosphorique**, caractéristique de la sensibilité squelettique liée aux séquelles de la maladie de Scheuermann et des céphalées survenant volontiers en fin de journée avec la fatigue générale et oculaire ; les lunettes sont-elles adaptées ?

**Calcarea fluorica** : médicament de la **constitution fluorique** caractérisée par une importante arthrose lombaire ou cervicale, avec douleurs aggravées la nuit pouvant aller jusqu'à l'insomnie.

→ **La fatigue oculaire**

**Ruta graveolens** : fatigue oculaire d'autant plus amplifiée en télétravail que les yeux ne quittent plus l'écran : on ne prend plus les « pauses café » avec les copains/copines qui permettent de regarder au loin, on travaille en visio-conférence, fixant non plus le petit écran de l'ordinateur portable, mais la toute petite fenêtre dans laquelle apparaît l'interlocuteur (« Zoom fatigue »).

## Maladies inflammatoires chroniques

Certaines se voient exacerbées par la position assise prolongée qui peut s'avérer plus toxique pour le dos que la position debout ou la marche... La prise en charge de ces maladies est bien codée aujourd'hui au niveau allopathique avec des protocoles assez lourds ; l'homéopathie peut aider et soutenir les patientes dans ces situations.

→ **Polyarthrite rhumatoïde** :

**Bryonia / Apis mellifica** : spécifique des épanchements articulaires.

**Gaiacum** : déformations et raideur articulaires, douleurs brûlantes.

**Caulophyllum thalictroides** : atteinte des petites articulations, déformation, « main de pianiste ».

**Mandragora officinarum** : toutes les articulations sont douloureuses ; médicament également actif sur les douleurs du bassin et membres inférieurs.

**Cadmium metallicum** : membres douloureux, œdème, crampes, douleurs déchirantes.

**Aurum metallicum** : douleurs aggravées la nuit (luèse), douleurs osseuses, congestion vasculaire.

**Médicaments de fond** : **Pulsatilla**, **Tuberculinum**, **Phosphorus**, **Natrum muriaticum**, **Calcarea phosphorica**, **Sulfur iodatum**.

→ **Spondylarthrite ankylosante**

**Bryonia / Colocynthis** qui est amélioré plié en 2.

**Rhus toxicodendron**, **Aconit** : à associer lors des poussées inflammatoires.

**Ruta graveolens** : agit sur les ligaments rétractés.

**Calcarea fluorica** : action intéressante sur les sacro-iliaques, atteinte classique de la maladie.

**Aurum metallicum** : douleurs aggravées la nuit (luèse).

**Causticum** : douleurs des dos et sacrum, avec une attitude de flexion en avant, amaigrissement.

**Médicaments de fond** : **Psorinum**, **Luesinum**, **Calcarea fluorica**, **Aurum metallicum**

→ **Rhumatisme psoriasique**

**Bryonia / Dulcamara** : à prendre en alternance du fait d'une grande sensibilité à l'humidité.

**Rhus toxicodendron**, **Harpagophytum** : utiles dans les poussées inflammatoires.

**Beryllium metallicum** : doigts douloureux en forme de boudins.

**Petroleum**, **Graphites** : à choisir sur les signes cutanés : fissures aggravées au froid pour **Petroleum**, dermatose suintante avec croûtes comme du miel séché pour **Graphites**.

**Médicaments de fond** : **Psorinum**, **Thuya occidentalis**.

## Quelles sont les perturbations psychiques dues au télétravail ?

N'oublions pas qu'au début du confinement non seulement le travail a été déplacé sur le lieu de vie, mais que s'est retrouvée, dans une habitation plus ou moins exiguë, la famille toute entière... ; les enfants, eux-aussi, étaient en quelque sorte en télétravail.

Mais qui s'occupe de la maison ? Qui accompagne les enfants dans leurs leçons et devoirs ? La maman qui a son travail à assurer, le papa qui ne supporte plus les cris et la proximité devenue trop importante de la famille ?

Les réactions de chacun sont très diverses.

Être plus présente dans le foyer familial, pouvoir s'occuper de ses enfants et sa famille dérangerait-il la timide **Pulsatilla** pour qui le bonheur familial passe avant tout et les rapports aux autres parfois compliqués. Sa soumission, sa résignation font que le télétravail d'abord imposé et craint (comme toute nouveauté) est finalement devenu source de plaisir et de confort dans un tissu social où la « maman » manque à la

# ÉMERGENCES FÉMININES

maison. Si les conditions d'exercice du télétravail sont confortables, elle est ravie de continuer cette organisation.

Il n'en est pas de même pour la fière **Platina** qui a besoin de se montrer et de briller en société. Le télétravail est un cauchemar, sa condition de travailleuse bafouée, et le retour à la maison ressenti comme une régression vers la « femme au foyer » qu'elle déteste.

La dysménorrhée due souvent à l'endométriose chez **Actaea racemosa** pourrait rendre plus facile à vivre cette période compliquée de sa vie, mais attention à la surcharge de travail ; allier douleur, travail et organisation de la maison peut la dépasser et l'angoisser.

La phobie de la foule, des rues, des grandes places, peut amener **Argentum nitricum** à apprécier de rester à la maison, ne pas avoir à sortir. Sa nervosité, sa précipitation, peut cependant rendre « l'enfermement » pesant avec une augmentation de la consommation des drogues diverses.

**Arsenicum album**, exigeante et méticuleuse dans son travail comme dans sa vie, appréciera sans doute de ne pas être dérangée. En télétravail elle organise son temps, se concentre, et donne le meilleur d'elle-même. Si sa santé n'est pas la meilleure, être à la maison lui permettra de suivre ses traitements de la manière la plus méthodique pour une efficacité optimale...

Misanthrope, dépressive dans un monde qu'elle rejette, colérique et intolérante à la contradiction, **Aurum metallicum** aura tendance à se terrer chez elle et fuir les collègues. Le télétravail lui convient mais attention à ce qu'elle ne s'enlise pas dans sa morne solitude...

Méthodique, exemplaire dans le rythme de sa vie personnelle comme professionnelle, **Calcarea carbonica** aura été bien dérangée dans ses habitudes par l'instauration du télétravail de la manière soudaine que l'on a connue, mais une fois les nouvelles habitudes prises, tout va pour le mieux, d'autant plus que son caractère sédentaire apprécie bien le « chez-soi ».

A l'opposé, **Calcarea phosphorica** a besoin de bouger, changer de lieu et de paysage ; rester chez soi sera plus pé-

nible, ce qui amène à choisir un télétravail sur 1 à 2 jours par semaine au maximum.

**Calcarea fluorica**, insomniaque, peut apprécier le télétravail car le choix des horaires de travail pouvant être discuté, elle profitera des heures nocturnes pour travailler. Cependant son besoin de mobilité est contrarié par la sédentarité imposée par ce type d'organisation.

Bien qu'il soit l'apanage des sujets âgés, **Causticum** peut se rencontrer parmi les travailleurs. Critique de la société, triste et encore plus déprimée avant les règles, la femme est heureuse de fuir cette société qu'elle ne supporte pas et qu'elle critique.

Dominée par le paradoxe, **Ignatia** ne peut se satisfaire d'aucune situation qu'elle critique elle aussi abondamment...

Toujours plus efficace l'après-midi ou le soir plutôt que le matin, **Lachesis**, comme **Calcarea fluorica**, affectionne le télétravail qui lui permet d'ajuster les horaires à ses humeurs...

Fuyant la compagnie, surtout quand elle ne se sent pas bien (migraine, fatigue...), **Natrum muriaticum** sera heureuse et très efficace en télétravail, loin de ses collègues dont elle ne supporte plus les paroles de réconfort.

L'infatigable, l'intransigeante **Nux vomica** aura du mal à rester chez elle, elle qui doit tout maîtriser, tout diriger... pas facile à distance.

L'exigence de **Lycopodium** envers les autres et lui-même peut bien s'accommoder du télétravail, mais attention aux horaires non respectés, leurs fréquents dépassements pour terminer et parfaire un travail toujours peu satisfaisant.

La flamboyante **Phosphorus** qui aime briller dans le monde, s'enflamme pour les projets, aime travailler en groupe, mais sa fatigabilité apprécie le repos qui permet de continuer et achever les dossiers.

**Sepia**, qui ne cherche pas la compagnie qui pourtant lui ferait du bien, apprécie l'isolement du télétravail. Femme du devoir, elle peut organiser ainsi son planning en fonction des besoins de sa famille.

## Conclusion

Le champ couvert par l'irruption du télétravail dans notre société est particulièrement vaste et toutes les conséquences n'ont pas encore été entièrement perçues et analysées.

Le changement de rythme dans la vie professionnelle comme personnelle qu'engendre le télétravail aura des conséquences sur les personnes, les liens sociaux dans notre société et les femmes sont particulièrement concernées de par leur statut pluriel.