Observatoire du Bien-être

CEPREMAP

CENTRE POUR LA RECHERCHE ECONOMIQUE ET SES APPLICATIONS

Note de l'OBE

2026-07

13/03/2026

Une chambre à soi

Télétravail et allocation du temps des femmes et des hommes

Claudia Senik

claudia.senik@gmail.com

Sorbonne Université, PSE, Cepremap, IUF

Résumé

Depuis l'expansion massive de cette pratique, l'emploi du temps des hommes et des femmes qui télétravaillent s'est modifié : les femmes consacrent moins de temps qu'avant la pandémie aux tâches domestiques et davantage au travail rémunéré, tandis que les hommes augmentent légèrement leur participation aux tâches ménagères.
Ainsi, malgré les craintes d'un renforcement de la division traditionnelle des tâches au sein des couples, le télétravail semble au contraire l'affaiblir, transformant potentiellement le foyer en un espace moins spécialisé où les hommes et les femmes peuvent combiner travail rémunéré et responsabilités domestiques.

Cette note s'appuie sur un article de Elena Stancanelli et Claudia Senik : A Room of One's Own. Work from Home and the Gendered Allocation of Time. PSE working paper 2025-13.

Citer cette publication :
Claudia Senik, « Une chambre à soi », Observatoire du bien-être du Cepremap, n°2026-07, 13/03/2026

Le télétravail est-il bon pour les femmes ?

Le télétravail s'est installé dans nos vies à la suite d'une conjonction imprévue : les confinements imposés par l'épidémie de Covid-19 et la technologie qui a permis à certaines professions de continuer à travailler à distance. Il touche aujourd'hui un quart des salariés en France. Cette proportion atteint 65 % chez les cadres ; elle est particulièrement élevée chez les personnes en CDI, plus diplômées, plus jeunes, et dans le secteur privé, notamment dans les professions les plus impliquées dans le digital : informatique, information et communication, banque, assurance, études, recherche, cadres commerciaux (Erb et Beatriz, 2004a). Au niveau mondial, un quart des jours travaillés se fait à distance, concernant un tiers des salariés à temps plein (Buckman et al. 2025). La pratique la plus courante est le télétravail « hybride », quelques jours par semaine, plutôt qu'intégral.

Le télétravail ne modifie pas seulement la vie de l'entreprise, il transforme aussi les dynamiques familiales. Les études portant sur la période du Covid ont montré que le télétravail alourdissait encore pour les femmes la charge de la vie domestique, souvent au détriment de leur bien-être subjectif et de leur santé mentale (Senik et al. 2024 ; Gueguen et Senik 2023). Mais cinq ans après, une autre évolution, plus favorable, pourrait se dessiner en modifiant la conception du logement par les hommes et les femmes.

La division traditionnelle des rôles au sein du ménage correspond en effet à une division spatiale : femmes au foyer, travail domestique (*domus* : la maison) d'une part, et hommes au travail, à l'extérieur du domicile, d'autre part. Encore aujourd'hui, malgré les progrès des dernières décennies, les inégalités en matière d'allocation des tâches persistent ; les femmes continuent d'assurer l'essentiel du travail domestique et parental, même lorsqu'elles gagnent autant ou plus que leur partenaire (Goldin 2014). Ces inégalités, dans la mesure où elles sont anticipées, exercent des conséquences importantes sur les choix professionnels des femmes et les décisions de fécondité (Goldin 2025). Or, la diffusion du télétravail tend à faire disparaître cette frontière spatiale. Observe-t-on alors une évolution parallèle dans les activités des conjoints ? En brisant la séparation spatiale traditionnelle entre le foyer et le lieu de travail, le télétravail modifie-t-il les inégalités de genre en matière d'allocation du temps ?

On le voit, deux hypothèses opposées se dessinent. D'une part, le télétravail pourrait créer davantage de frictions entre travail et vie privée pour les femmes, si elles continuent d'identifier le domicile à un lieu essentiellement privé et familial plutôt que professionnel, et continuent d'y assurer l'essentiel des tâches ménagères, tout en y ajoutant du temps de travail rémunéré à domicile. D'autre part, il pourrait au contraire transformer le foyer en un lieu où les femmes peuvent poursuivre leur carrière, comme l'évoquait le titre de l'ouvrage de Virginia Woolf, *Une Chambre à soi*, et où les rôles des conjoints se redéfinissent de façon plus équilibrée.

Une convergence des emplois du temps entre hommes et femmes

Pour savoir dans quelle direction se modifient éventuellement les pratiques des hommes et des femmes, nous mobilisons les données des enquêtes d'emploi du temps américaines les plus récentes. Les données d'emploi du temps américaines reflètent bien l'essor massif du télétravail entre 2018-2019 et 2022-2023. Parmi les personnes interrogées, la proportion de télétravailleurs a presque doublé, passant d'environ 10 % à plus de 20 % pour les hommes et de 15 % à 24 % pour les femmes (Figure 1).

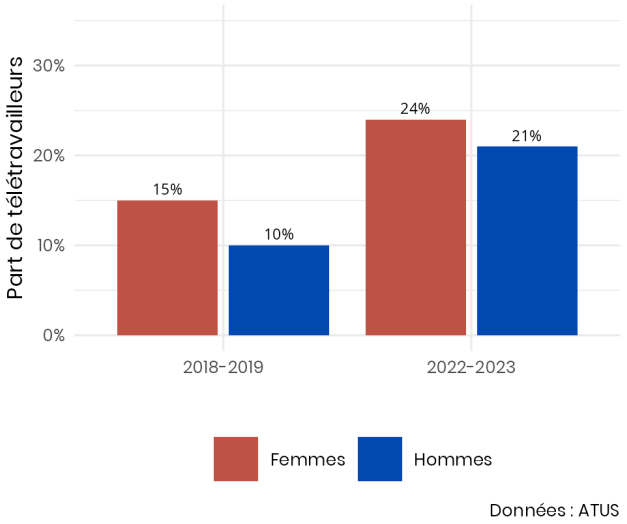


Figure 1
L'expansion du télétravail entre 2018-19 et 2022-23. Source : ATUS

Ceci concerne particulièrement les jeunes gens, urbains et diplômés. Avant tout traitement statistique, les données brutes montrent que les télétravailleurs consacrent davantage de temps au travail rémunéré qu'avant la pandémie (environ une heure de plus par jour). Les femmes passent 30 minutes de moins en

tâches ménagères, si bien que la différence entre les hommes et les femmes qui télétravaillent, du point de vue du temps passé en travaux domestiques, se réduit de 41 minutes, soit environ de moitié. En revanche, la composition du temps passé par les travailleurs sur site ne s'est pas modifiée depuis le Covid (Figure 2).

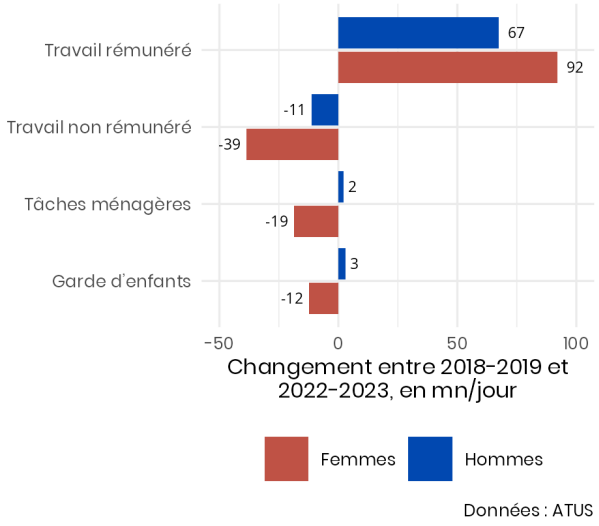


Figure 2
Changements d'emploi du temps des télétravailleurs, selon le genre. Source : ATUS.

Les estimations économétriques, qui permettent de raisonner « toutes choses égales par ailleurs », confirment la réduction de l'écart d'usage du temps entre hommes et femmes. Le coefficient clé du modèle (en « triple différences ») montre une réduction de l'écart entre hommes et femmes en temps passé en travail domestique non rémunéré pour les télétravailleurs, entre la période pré-Covid et post-Covid, par rapport aux travailleurs sur site - un effet statistiquement significatif au seuil de 5 % (Figure 4). Pour le travail rémunéré, le coefficient suggère une réduction de l'écart entre hommes et femmes, mais cet effet n'est pas statistiquement significatif (Figure 4). Comme notre analyse ne montre pas d'évolution notable des comportements au sein du groupe des travailleurs sur site, les changements observés sont à attribuer aux télétravailleurs. Ceci confirme également que les changements observés sont bien spécifiques au télétravail et non le reflet d'une évolution sociétale générale qui affecterait tous les travailleurs de la même manière.

Plus précisément, ce rééquilibrage des activités au sein du groupe des télétravailleurs est essentiellement dû aux femmes, qui consacrent environ 30 minutes de moins par jour aux tâches ménagères, et environ une heure et demi de plus au travail rémunéré en 2022-2023 par rapport à 2018-2019, tandis que les hommes en télétravail augmentent légèrement le temps qu'ils consacrent aux tâches ménagères (d'environ 3 minutes par jour).

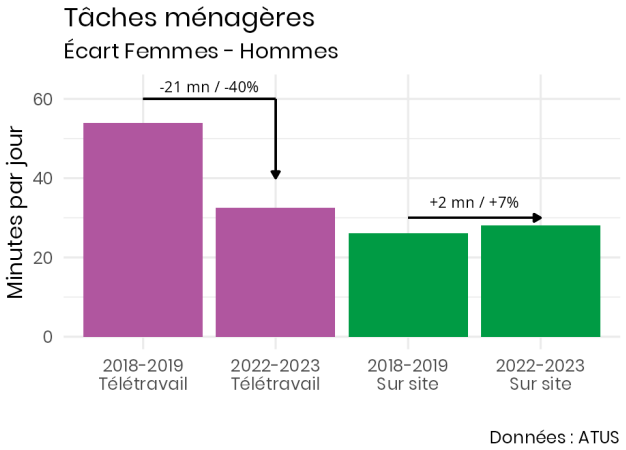


Figure 3
Tâches ménagères : réduction de l'écart entre hommes et femmes au sein des télétravailleurs. Source : ATUS. Lecture : à caractéristiques socio-démographiques similaires, les femmes en télétravail en 2018-2019 consacraient 54 minutes de plus par jour aux tâches ménagères que les hommes. En 2022-2023, cet écart s'est réduit à 33 minutes.

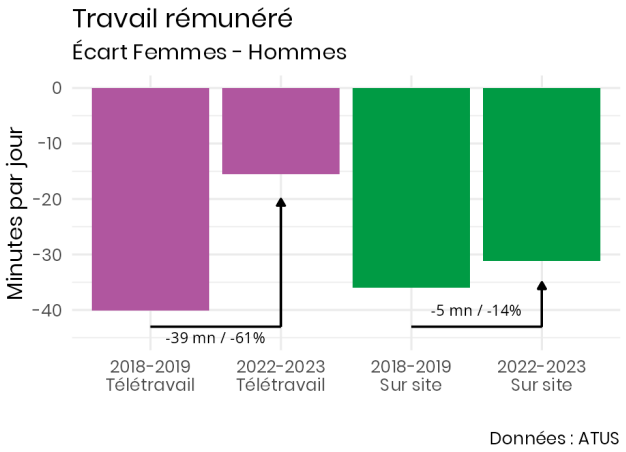


Figure 4
Travail rémunéré : réduction de l'écart entre hommes et femmes au sein des télétravailleurs. Source : ATUS. Lecture : à caractéristiques socio-démographiques similaires, les femmes en télétravail en 2018-2019 consacraient 40 minutes de moins par jour au travail rémunéré que les hommes. En 2022-2023, cet écart s'est réduit à 66 minutes.

Un rééquilibrage des tâches au sein des couples ?

Les données de l'enquête ATUS ne permettent pas d'observer directement la répartition des tâches au sein des couples, car l'enquête interroge un individu par foyer et non tous les membres du ménage. Cependant, l'analyse révèle que les changements d'emploi du temps précités sont particulièrement marqués

pour les personnes en couple (mariées ou cohabitantes), alors qu'ils sont proches de zéro et statistiquement non significatifs pour les personnes vivant seules. De même, ces effets sont plus importants pour les personnes vivant avec un enfant que pour celles sans enfants à domicile. Ce sont donc les télétravailleurs vivant en couple ou avec leur famille qui allouent leur temps différemment depuis la pandémie. Ces observations suggèrent qu'on pourrait assister à un rééquilibrage des tâches au sein des couples, puisque les effets constatés se produisent dans les ménages composés de plusieurs personnes et d'enfants.

Mécanismes potentiels

Plusieurs mécanismes peuvent contribuer à expliquer pourquoi le fait de travailler à domicile réduit l'écart entre les hommes et les femmes en matière d'usage du temps. Tout d'abord, en ce qui concerne les hommes, un effet de situation pourrait intervenir : en passant plus de temps à domicile, les hommes développeraient un intérêt et des compétences accrus pour les tâches domestiques. Deuxièmement, la présence des hommes à domicile pendant la journée pourrait les exposer à une pression plus forte pour participer aux tâches domestiques. Troisièmement, les hommes peuvent plus facilement réaffecter une partie du temps économisé sur les trajets domicile-travail (environ 70 minutes par jour) aux tâches ménagères. Enfin, pour les femmes, la diffusion massive du télétravail, et le fait qu'elle touche également les hommes, pourraient transformer symboliquement le foyer, qui passerait d'une sphère principalement familiale, relevant de leur seule responsabilité, à un lieu où le travail professionnel peut également être exercé.

Conclusion : vers une nouvelle norme ?

Ainsi, aux États-Unis, au cours d'une journée de télétravail typique, les hommes effectuent davantage de tâches domestiques qu'avant le Covid, tandis que les femmes en font moins et, surtout, consacrent beaucoup plus de temps au travail rémunéré. Les emplois du temps des hommes et des femmes convergent. Dans le cadre français, Erb et Beatriz (2024b) ont également relevé que, depuis le Covid, les heures de travail domestique s'allongent pour les hommes qui télétravaillent, mais pas pour les femmes. D'autres travaux relèvent également une convergence des emplois du temps des hommes et des femmes, aux Etats-Unis (Cowan 2024 ; Pabilonia et Vernon 2025), aux Pays-Bas (von Gaudecker et al., 2024), en Italie (Angelici et Profeta, 2024), ou encore au Japon (Inoue et al., 2024).

Ces résultats suggèrent que l'expansion du télétravail pourrait s'accompagner d'une allocation du temps moins différenciée. Alors que la « première révolution de genre » a vu les femmes entrer massivement sur le marché du travail, une seconde révolution pourrait conduire à une répartition plus équilibrée des activités entre hommes et femmes. Cela pourrait réduire les pénalités de carrière liées à la maternité et favoriser les décisions de fécondité, comme le suggèrent les travaux de Claudia Goldin.

Toutefois, une préoccupation demeure. Le télétravail reste concentré parmi les travailleurs qualifiés et les emplois de bureau. Ses bénéfices seront-ils réservés aux ménages ayant accès au télétravail, ou bien le rééquilibrage des emplois du temps entre hommes et femmes deviendra-t-il une nouvelle norme sociale se diffusant à l'ensemble de la population ?

Les normes sociales évoluent sous l'influence de la technologie et des accidents de l'histoire. La Première Guerre mondiale avait conduit un grand nombre de femmes à travailler. Le télétravail pourrait aujourd'hui déclencher une évolution de la répartition des tâches au sein des couples.

Bibliographie

Angelici, Marta, and Paola Profeta (2024). Smart working : Work flexibility without constraints. *Management Science*, 70 (3), 1680–1705. https://doi.org/10.1287/mnsc.2023.4767

Buckman, Shelby, José Maria Barrero, Nick Bloom, and Steven J. Davis (2025). Measuring Work From Home, NBER WP 33508. https://www.nber.org/papers/w33508

Erb Louis-Alexandre et Beatriz Mikaël (2024a). Comment évolue la pratique du télétravail depuis la crise sanitaire ? *DARES Analyses*, n°64. https://dares.travail-emploi.gouv.fr/publication/comment-evolue-la-pratique-du-teletravail-depuis-la-crise-sanitaire

Erb Louis-Alexandre et Beatriz Mikaël (2024b). Le télétravail améliore-t-il les conditions de travail et de vie des salariés ? *DARES Analyses*, n°65. https://dares.travail-emploi.gouv.fr/publication/le-teletravail-ameliore-t-il-les-conditions-de-travail-et-de-vie-des-salaries

Goldin, Claudia (2014). A Grand Gender Convergence : Its Last Chapter. *American Economic Review*, 104(4), 1091-1119. https://www.aeaweb.org/articles?id=10.12

57/aer.104.4.1091

Goldin, Claudia (2025). Babies and the Macroeconomy. *Economica*, 93(1), 1091-1119. https://doi.org/10.1111/ecca.12585

Gueguen, Guillaume, and Claudia Senik (2023). Adopting telework : The causal impact of working from home on subjective well-being., *British Journal of Industrial Relations* : 1-37. https://doi.org/10.1111/bjir.12761

Inoue, Chihiro, Yusuke Ishihata, and Shintaro Yamaguchi (2024). Working from home leads to more family-oriented men. *Review of Economics of the Household*, 22 (2), 783–829. https://doi.org/10.1007/s11150-023-09682-6

Pabilonia, Sabrina Wulff, and Victoria Vernon (2025). Remote work, wages, and hours worked in the United States. *Journal of Population Economics*, 38, 18. https://doi.org/10.1007/s00148-025-01064-9

Senik, Claudia, Anthony Lepinteur, Andrew Clark, Conchita D'Ambrosio, and Carsten Schröder (2024). Teleworking and Life Satisfaction in Germany during COVID-19 : The Importance of Family Structure. *Journal of Population Economics*, 37(1) 1-24. https://doi.org/10.1007/s00148-024-00979-z

Senik, Claudia, and Elena Stancanelli (2025). A Room of One's Own. Work from Home and the Gendered Allocation of Time. PSE working paper 2025-13. https://www.parisschoolofeconomics.eu/en/publications-hal/a-room-of-ones-own-work-from-home-and-the-gendered-allocation-of-time/

von Gaudecker, Hans-Martin, Radost Holler, Lenard Simon, and Christian Zimpelmann (2024). Can work from home help balance the parental division of labor? ECONtribute Discussion Paper, 321. https://www.econstor.eu/handle/10419/301027

Annexe : sources et approche empirique

Nous exploitons les enquêtes d'emploi du temps américaines, American Time Use Survey (ATUS), dont l'échantillon est représentatif de la population. Dans ces enquêtes, les personnes remplissent un journal d'activité détaillé (10 minutes par 10 minutes) correspondant à la veille du jour où elles sont interrogées. Nous retenons les personnes qui ont travaillé le jour concerné et comparons l'allocation de leur temps avant la pandémie (2018-2019) et après (2022-2023), en excluant les années Covid (2020-2021) de l'analyse. L'échantillon étudié comprend plus de 11 700 travailleurs américains.

Suivant un modèle dit de "triple différences", nous comparons : les télétravailleurs et les travailleurs sur site, les hommes et les femmes, et enfin, la période pré-Covid et la période post-Covid. L'objectif est d'estimer si l'écart de genre dans l'allocation du temps entre différentes activités a évolué différemment pour les télétravailleurs par rapport aux travailleurs sur site. On s'intéresse particulièrement au temps consacré au travail rémunéré et au travail domestique non rémunéré (notamment les tâches ménagères : cuisine, lessive, ménage, repassage).[1]

Soulignons qu'il s'agit d'un exercice descriptif visant à comprendre l'évolution de la signification du travail à domicile depuis le Covid, notamment pour les femmes. Les résultats ne doivent pas être interprétés de manière causale. En effet, l'allocation des travailleurs entre télétravail et travail sur site ne peut être considérée comme indépendante de leur volonté ou de leurs caractéristiques inobservées (exogène). Autre limite, ces données ne permettent pas de suivre les mêmes personnes afin de déterminer si elles ont modifié leurs activités depuis le Covid, car l'enquête renouvelle l'échantillon à chaque vague : il s'agit de coupes transversales et non d'un panel. Enfin, l'enquête ne collecte pas d'informations sur les activités secondaires, ce qui ne permet pas de mesurer les éventuelles activités multitâches.

1. Les estimations statistiques incluent de nombreuses variables de contrôle qui permettent de neutraliser les effets de composition de l'échantillon, notamment l'âge, l'origine, le niveau d'éducation, la situation familiale, la présence d'enfants, le revenu du ménage, la zone métropolitaine, la propriété du logement, les heures habituelles de travail, ainsi que la profession, le mois, l'État, et le jour de l'enquête (semaine ou week-end).

CEPREMAP

CENTRE POUR LA RECHERCHE ECONOMIQUE ET SES APPLICATIONS

Le CEPREMAP est né en 1967 de la fusion de deux centres, le CEPREL et le CERMAP, pour éclairer la planification française grâce à la recherche économique.

Le CEPREMAP est, depuis le 1er janvier 2005, le CEntre Pour la Recherche EconoMique et ses APplications. Il est placé sous la tutelle du Ministère de la Recherche. La mission prévue dans ses statuts est d'assurer une interface entre le monde académique et les administrations économiques.

Il est à la fois une agence de valorisation de la recherche économique auprès des décideurs, et une agence de financement de projets dont les enjeux pour la décision publique sont reconnus comme prioritaires.

http://www.cepremap.fr

Observatoire du Bien-être

L'Observatoire du bien-être au CEPREMAP soutient la recherche sur le bien-être en France et dans le monde. Il réunit des chercheurs de différentes institutions appliquant des méthodes quantitatives rigoureuses et des techniques novatrices. Les chercheurs affiliés à l'Observatoire travaillent notamment sur la relation entre revenus, éducation, santé et bien-être, et l'évolution du bien-être au cours de la vie. Un rôle important de l'Observatoire est de développer notre compréhension du bien-être en France : son évolution au fil du temps, sa relation avec le cycle économique et politique, les écarts entre différents groupes de population ou régions, et enfin la relation entre politiques publiques et bien-être.

http://www.cepremap.fr/observatoire-bien-etre
https://social.sciences.re/@ObsBienEtre

Directrice de publication
Claudia Senik

Responsable éditorial
Mathieu Perona

Observatoire du Bien-être du Cepremap
48 Boulevard Jourdan
75014 Paris – France

Collection Notes de l'Observatoire du Bien-être, ISSN