MAZDA MOTOR BELUX – COMMUNIQUÉ DE PRESSE

COMMENT MAZDA PARTICIPE À UNE TRANSITION HARMONIEUSE ENTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PRIVÉE

- Selon une étude, près d'un Belge sur deux considère le trajet entre son lieu de travail et son domicile comme une perte de temps.
- Pourtant, 67 % des Belges indiquent que ce trajet de retour leur procure tout de même un moment de calme qui facilite la transition entre la sphère professionnelle et la vie privée.
- En concevant l'habitacle de ses voitures selon le principe japonais du « ma », ou espace vide, Mazda aide ses clients à trouver un moment de sérénité pendant leurs trajets quotidiens.

Willebroek, le 12 novembre 2026. Le navetteur considère souvent les trajets entre son domicile et son lieu de travail comme une perte de temps, et espère en finir le plus vite possible. Cependant, un paradoxe étonnant apparaît : près de la moitié des Belges considèrent le trajet de retour comme une perte de temps, alors que 7 Belges sur 10 indiquent pourtant que ce même trajet les aide à prendre du recul par rapport à leur journée de travail. Tel est le constat d'une nouvelle étude commandée par Mazda en collaboration avec l'institut de sondage Ivox. Elle montre que les trajets quotidiens ne se résument pas à un simple déplacement. Il s'agit en effet aussi d'un moment de transition entre le stress du travail et la quiétude de la maison. Lode Godderis, professeur, docteur, CEO d'IDEWE et Professeur de Médecine du travail à la KU Leuven, ainsi que Mazda, plaident en faveur d'une gestion plus concrète de cette transition quotidienne entre vie professionnelle et vie privée.

Les trajets domicile-travail : une perte de temps, vraiment ? Pour près de 7 Belges sur 10 (67 %), le trajet de retour est également un moment pour soi

Les trajets quotidiens entre le domicile et le lieu de travail ne véhiculent pas vraiment une image positive. La plupart considèrent qu'il s'agit d'un moment que l'on souhaite réduire au minimum. Près de la moitié des Belges (48 %) estiment que le temps passé dans les transports est du temps perdu, et plus d'un sur cinq (23 %) estime qu'une durée plus courte ou plus fiable rendrait le retour plus agréable.

En revanche, ce trajet de retour semble tout de même présenter un aspect positif pour la plupart des navetteurs. En effet, plus de 6 Belges sur 10 (67 %) considèrent ce trajet de retour comme un moment avec soi-même. Ainsi, 62 % déclarent rentrer chez eux plus détendus qu'au moment de quitter le travail, et 58 % se sentent moins tendus à leur arrivée. D'un point de vue rationnel, nous considérons donc le trajet de retour comme du temps perdu, alors que c'est peut-être justement grâce à lui que nous retrouvons quelque chose d'important : un esprit serein.

Ton cerveau n'a pas de bouton « marche/arrêt »

Selon Lode Godderis, professeur et docteur, CEO d'IDEWE et Professeur de Médecine du travail à la KU Leuven, sous-estimons souvent l'importance de prévoir des intervalles sans activité dans notre journée plutôt que de tout remplir constamment. Il met en garde :

> *« Nous évaluons souvent le temps en fonction de ce que nous en avons visiblement fait. Mais ces moments où, en apparence, rien de « productif » ne se passe peuvent bel et bien avoir une utilité*

et être précieux. Notre cerveau a également besoin de moments où il ne reçoit pas constamment de nouvelles stimulations, afin de pouvoir assimiler ce qu'il s'est passé. »

Celles et ceux qui continuent à travailler restent également en « mode travail »

Cependant, nous ne nous accordons pas toujours ce repos. Pas moins de 43 % des Belges essaient de tirer le meilleur parti possible de leur trajet retour. Près d'un tiers (31 %) des répondants déclarent avoir travaillé au moins une fois au cours de leur trajet de retour au cours des quatre dernières semaines, par exemple, en passant des appels professionnels dans leur voiture.
Il est surprenant de noter que ce sont les personnes qui continuent à travailler pendant leurs déplacements qui se disent les plus souvent victimes de stress (38 % contre 23 %) et qui ont plus de difficulté à prendre du recul et à se détacher mentalement de leur travail (41 % contre 25 %). Le sentiment de perte de temps est également plus marqué chez eux (54 % contre 46 %).

Nous essayons donc même de transformer notre temps de trajet en temps productif, alors que ce sont justement ces moments-là qui peuvent nous aider à prendre de la hauteur par rapport au travail. Ces résultats soulèvent toutefois une question pertinente : devons-nous vraiment consacrer chaque minute de notre journée à une activité utile ?

« *Ce n'est pas tant que nous ayons besoin de réduire notre temps de trajet, mais plutôt d'accorder plus d'attention à la transition entre vie professionnelle et vie privée. Nous essayons sans cesse d'organiser nos journées de manière plus efficace, tout en oubliant que les moments où nous n'avons rien à faire peuvent eux aussi être précieux. Le retour à la maison peut être un de ces moments. Non pas parce qu'un trajet plus long est préférable, mais parce que nous pouvons profiter du temps dont nous disposons déjà pour prendre mentalement du recul par rapport au travail* », explique le professeur Lode Godderis.

Plus le temps de trajet est long, moins il y a de temps pour reprendre son souffle

La durée du trajet de retour joue également un rôle déterminant. Plus le temps de trajet est long, plus nous avons tendance à le considérer comme une perte de temps. Chez les personnes dont le trajet dure plus de 45 minutes, cette proportion atteint 76 %, contre 26 % chez celles qui rentrent chez elles en moins d'un quart d'heure. Dans ce cas également, la proportion de personnes qui considèrent le trajet du retour comme un moment stressant est nettement plus élevée (43 % contre 17 %).
Cette différence se ressent également lors du retour à la maison. Près de deux de ces navetteurs sur trois (63 %) sont épuisés mentalement en rentrant chez eux. De même, la proportion de personnes qui rentrent chez elles plus détendues qu'au moment de quitter le travail est nettement plus faible : seulement 49 % de celles dont le trajet dure plus de 45 minutes, contre 68,5 % de celles dont le trajet ne dépasse pas un quart d'heure.

La valeur sous-estimée des trajets domicile-travail

Faire la navette est un fait incontournable. Et même si personne n'a envie de subir des embouteillages supplémentaires ou des trajets en train plus longs, le temps passé entre le travail et la maison ne doit pas pour autant être automatiquement considéré comme une perte de temps. C'est dans cet esprit que Mazda et le professeur Lode Godderis appellent à une sensibilisation accrue des gens à la valeur de leur trajet quotidien de retour. Elle n'est pas envisagée comme un plaidoyer en faveur d'un trajet plus long, ni comme une prescription sur ce que les gens doivent faire pendant leur trajet, mais comme une invitation à ne pas considérer automatiquement ce temps comme une perte de temps ou à ne pas le consacrer à nouveau au travail.

Les habitacles Mazda s'inspirent de la philosophie japonaise du « ma », l'espace vide

En concevant les intérieurs des véhicules en s'inspirant du « ma », cette philosophie japonaise qui met en avant l'importance des espaces vides entre les objets et que l'on retrouve, par exemple, dans les maisons traditionnelles japonaises, les designers de Mazda créent un environnement paisible et confortable, axé sur la sérénité et le bien-être. Cette atmosphère contribue également à retrouver le calme pendant le trajet de retour à la maison.

Cette attention portée au temps qui s'écoule entre le départ et l'arrivée s'inscrit donc également dans la vision de Mazda en matière de mobilité. Car, parallèlement à la destination, l'expérience du trajet lui-même joue également un rôle :

> « *Pour nous, ce principe fait depuis longtemps partie intégrante de notre philosophie du design, le ma. En d'autres termes, l'espace séparant deux objets, ou l'intervalle entre deux instants, qui ne sont pas considérés comme vides ou superflus, ont en réalité une signification profonde. Nous appliquons également cette philosophie à nos trajets quotidiens entre le travail et le domicile.* « *La destination n'est pas le seul objectif. Le trajet et la façon dont on le vit en tant que conducteur ont autant d'importance* », explique Jo Stenuit, Design Director chez Mazda Motor Europe.

En tant qu'employeur, Mazda accorde également au temps de trajet l'attention qu'il mérite

Mazda ne voulait pas seulement étudier la valeur du trajet domicile-travail, mais aussi agir concrètement en tant qu'employeur. C'est pourquoi Mazda encourage ses collaborateurs à décrocher du travail pendant leurs déplacements et à prendre consciemment ce temps pour eux. Utilisez le trajet du retour comme un espace pour clôturer la journée de travail. Que ce soit en musique, en silence ou en étant pleinement attentif à la route : la manière de vivre cette transition appartient à chacun.

Par cette initiative, nous souhaitons encourager nos collaborateurs à accorder plus d'attention à leur trajet de retour et au passage de la vie professionnelle à la vie privée. Ainsi, la mobilité ne prend pas seulement tout son sens à destination, mais aussi tout au long du chemin pour y arriver.

« *En matière de mobilité, on se concentre très souvent sur le départ et l'arrivée : en combien de temps passe-t-on de A à B ? Mais, en définitive, c'est un être humain qui est au volant. Pour Mazda, ce n'est donc pas seulement le fait d'arriver qui compte, mais aussi la manière dont on y parvient* », explique Tim Bosmans, Managing Director de Mazda Motor Benelux.

Remarque à l'attention des rédactions

À propos de l'étude

Cette étude a été réalisée par l'institut de sondage iVox pour le compte de Mazda entre le 22 septembre et le 30 septembre 2026. L'enquête en ligne, menée auprès de 1 000 travailleurs belges âgés de 18 ans et plus, est représentative en termes de langue, de sexe, d'âge et de niveau d'études. La marge d'erreur maximale, sur un échantillon de 1 000 Belges actifs âgés de 18 ans et plus, est de 3,02 %.
Souhaitez-vous consulter l'étude dans son intégralité ? N'hésitez pas à nous contacter à l'adresse gaya@mmbsy.com.

Fin