

Une nouvelle étude mondiale de Workday révèle que l'IA réduit le risque de burn-out et améliore la productivité, mais pourrait accentuer le déficit de liens humains au travail

En France, 77 % des salariés associent l'IA à un gain de productivité, et 57 % à une baisse du stress selon ce "Human Connection Workplace Index"

Singularité française : si 79 % des salariés utilisent l'IA pour des conseils, ils sont les moins enclins à y chercher de la compagnie (26 %).

L'index révèle qu'un salarié de la génération Z sur cinq s'est senti davantage isolé au travail depuis l'adoption de l'IA.

PARIS, 9 juillet 2026 – [Workday, Inc.](#) (NASDAQ : WDAY), la plateforme IA d'entreprise pour les ressources humaines, la finance et les systèmes d'information, dévoile une étude mondiale montrant que, si l'intelligence artificielle contribue à réduire le stress et le risque de burn-out et à renforcer la confiance des salariés, elle participerait également à un affaiblissement progressif des relations au travail. Les jeunes collaborateurs apparaissent comme les plus exposés : 20 % des salariés de la génération Z interrogés déclarent avoir pris un arrêt ou des jours de congés cette année en raison d'un sentiment de solitude ou d'isolement.

Le [Human Connection Workplace Index](#)¹ s'appuie sur une enquête mondiale (dont la France) menée auprès de 2 150 salariés utilisant activement l'IA au sein de grandes entreprises, dans différents secteurs d'activité et dans plusieurs régions du monde. L'étude mesure l'impact de l'IA sur la confiance, la collaboration et les relations humaines au travail.

Le paradoxe de l'Intelligence Artificielle

Les résultats montrent que le déploiement de l'IA apporte plusieurs bénéfices tangibles, parmi lesquels :

- **L'IA réduit le risque de burn-out et améliore la productivité** : 62 % des salariés estiment que leur niveau de stress ou leur risque d'épuisement professionnel a diminué depuis qu'ils utilisent des outils d'IA, tandis que 86 % se déclarent plus productifs grâce à cette technologie. Beaucoup expliquent également que l'IA leur permet de consacrer davantage de temps à des missions à plus forte valeur ajoutée et plus stratégiques.
- **La confiance des collaborateurs progresse** : près des deux tiers des répondants (64 %) estiment que l'IA renforce leur confiance dans leur capacité à réussir dans leurs futures fonctions.

Toutefois, ces bénéfices s'accompagnent d'une évolution préoccupante de la qualité des relations entre collègues.

- **Les interactions du quotidien pourraient progressivement s'éroder** : un tiers des salariés (33 %) déclarent avoir rarement, voire jamais, de conversations avec leurs collègues qui dépassent les échanges strictement professionnels au cours d'une semaine donnée, et moins de la moitié (46 %) estiment qu'il est facile, ou plutôt facile, de se faire des amis au travail. Par ailleurs, 14 % de l'ensemble des salariés interrogés ont pris un congé au cours des douze derniers mois en raison d'un sentiment de solitude ou d'isolement social.
- **L'IA apparaît comme une alternative plus simple aux échanges avec les collègues** : depuis l'adoption de l'IA, 16 % des répondants déclarent avoir désormais moins de patience pour les conversations informelles. Au cours des douze derniers mois, 76 % ont utilisé un outil d'IA pour obtenir des conseils, 52 % pour réfléchir à des idées et 37 % comme forme de compagnie. Nombre d'entre eux expliquent se tourner vers cette technologie en raison de son absence de jugement et de sa disponibilité permanente, plutôt que vers leurs collègues.
- **L'écart générationnel en matière de relations au travail se creuse** : les salariés de la génération Z sont 12 fois plus susceptibles que ceux de la génération X de déclarer se sentir totalement déconnectés de leurs collègues. Ils sont également deux fois plus susceptibles que les millennials et huit fois plus susceptibles que les salariés de la génération X de se sentir isolés au travail. Plus d'un cinquième d'entre eux déclarent que les outils d'IA ont détérioré leurs relations personnelles avec leurs collègues et indiquent se sentir davantage isolés depuis l'introduction de l'IA dans leur environnement de travail.

Les conclusions de l'étude s'inscrivent dans un contexte inquiétant où [le faible engagement des salariés aurait coûté, à lui seul, près de 10 000 milliards de dollars](#) de perte de productivité à l'économie mondiale au cours de la seule année écoulée. Par ailleurs, lorsqu'on les interroge sur leur principale préoccupation concernant l'intelligence artificielle, **43 % des répondants citent la diminution des interactions entre les personnes, devant même la crainte de perdre leur emploi**. Ce constat souligne l'urgence de préserver les relations humaines au travail à mesure que l'adoption de l'IA s'accélère.

« Nous constatons que l'intelligence artificielle a un impact très positif sur la productivité au travail et que, dans tous les secteurs d'activité et partout dans le monde, les collaborateurs nous disent qu'ils se sentent moins exposés au burn-out depuis qu'ils utilisent des outils d'IA », déclare **Carrie Varoquiers, Chief Impact Officer, Workday**. « Cependant, notre indice montre également que, à mesure que nous confions davantage de nos questions, de nos idées, voire de nos désaccords à l'IA, nous

risquons de perdre les interactions humaines du quotidien qui nourrissent la confiance, la résilience et le sentiment d'appartenance. À travers la Workday Foundation, nous investissons dans des initiatives qui mettent les gains de productivité offerts par l'IA au service du renforcement des liens humains. »

En France, une adoption de l'IA portée par la performance, mais un attachement marqué aux relations humaines

En France, les salariés reconnaissent eux aussi les bénéfices apportés par l'intelligence artificielle. Ils sont 77 % à estimer qu'elle améliore leur productivité et 57 % à considérer qu'elle réduit leur risque de stress ou de burn-out. En revanche, les bénéfices observés en matière de confiance apparaissent plus mesurés que dans les autres pays étudiés. Seuls 53 % des salariés français estiment que l'IA renforce leur confiance dans leur capacité à réussir dans leurs futures fonctions, contre 59 % en moyenne en Europe et 64 % à l'échelle mondiale. Il s'agit du niveau le plus faible observé parmi les pays couverts par l'étude.

Cette singularité se retrouve également dans le rapport qu'entretiennent les salariés français avec l'IA sur le plan relationnel. Si 79 % déclarent utiliser l'IA pour obtenir des conseils, soit davantage que les moyennes européenne et mondiale (76 %), ils sont en revanche les moins nombreux à y avoir recours comme forme de compagnie (26 %, contre 36 % en Europe et 37 % dans le monde). Pour autant, les enjeux liés aux relations au travail sont également présents en France. Plus d'un tiers des salariés (37 %) déclarent avoir rarement, voire jamais, de conversations avec leurs collègues qui dépassent les échanges strictement professionnels, un niveau légèrement supérieur aux moyennes européenne (36 %) et mondiale (33 %).

Toutefois, cette distance relationnelle semble moins souvent se traduire par un sentiment d'isolement. Seuls 10 % des salariés français déclarent avoir pris un congé au cours des douze derniers mois en raison d'un sentiment de solitude ou d'isolement, contre 14 % à l'échelle mondiale, soit le niveau le plus faible observé parmi les pays étudiés.

Les salariés français adoptent donc pleinement les usages de l'IA lorsqu'il s'agit de gagner en efficacité, tout en continuant à accorder une place centrale aux relations humaines lorsqu'il est question de confiance, de soutien ou de sentiment d'appartenance au travail. Cette singularité française rappelle qu'à l'heure où l'intelligence artificielle transforme les modes de travail, la performance et les relations humaines ne s'opposent pas : elles doivent progresser de concert.

Pour autant, plus largement, cette étude montre que le défi de l'intelligence artificielle n'est plus uniquement technologique. Il est aussi humain. À mesure que l'IA prend en charge davantage de tâches, les entreprises ne peuvent plus considérer les relations entre collaborateurs comme allant de soi. Elles doivent désormais les cultiver avec la même intention qu'elles déploient leurs stratégies d'innovation.

Les dirigeants doivent désormais considérer les relations humaines comme une infrastructure essentielle de l'entreprise. Cela implique de concevoir volontairement les modes de collaboration, les pratiques de feedback et les dispositifs de mentorat, de mesurer l'impact de l'IA sur la confiance, le sentiment d'appartenance et les relations entre les équipes, et de mettre en place des garde-fous afin que l'IA vienne renforcer, et non remplacer, les interactions qui nourrissent la résilience et l'innovation.

À propos du Human Connection Workplace Index

Le [Human Connection Workplace Index](#) est une étude mondiale menée par la Workday Foundation et réalisée par Hanover Research entre mars et avril 2026. Elle repose sur les réponses de 2 150 salariés à temps plein, répartis dans sept pays, travaillant au sein d'organisations de plus de 3 500 collaborateurs et utilisant activement l'intelligence artificielle. L'étude vise à mesurer l'impact de l'adoption de l'IA sur les relations au travail, la collaboration et la confiance.

À propos de la Workday Foundation

La Workday Foundation est une fondation privée financée par Workday, Inc. Sa mission est de révéler le potentiel humain grâce à un travail porteur de sens et à des relations humaines fortes à l'ère de l'intelligence artificielle. À travers sa politique de financement et ses partenariats, la Workday Foundation soutient des initiatives qui développent durablement les compétences recherchées sur le marché de l'emploi, renforcent les liens sociaux et donnent aux individus comme aux communautés les moyens de rester résilients dans un monde en constante évolution. Pour plus d'informations, rendez-vous sur workday.com/foundation.

À propos de Workday

Workday agit au cœur des fonctions les plus critiques de l'entreprise : les ressources humaines, la finance et les systèmes d'information, où le droit à l'erreur est très limité. En associant étroitement l'intelligence artificielle au contexte, à un cadre sécurisé et à des processus de confiance qui font fonctionner les entreprises, Workday va au-delà d'une IA qui assiste les utilisateurs, en déployant des agents capables d'agir et de produire des résultats concrets. Plus de 11 500 entreprises dans le monde, dont plus de 65 % des entreprises du Fortune 500, font confiance à Workday. Pour en savoir plus, rendez-vous sur [le site de Workday](#).

© 2026 Workday, Inc. Tous droits réservés. Workday et le logo Workday sont des marques déposées de Workday, Inc. Toutes les autres marques et noms de produits sont des marques commerciales ou déposées de leurs détenteurs respectifs.

Contact presse
Rumeur Publique

Sophie Braquenié
Tuba Kocaefe
Romane Dumas
Alia Oueriemi
workday@rumeurpublique.com

<https://fr-fr.newsroom.workday.com/2026-07-09-Une-nouvelle-etude-mondiale-de-Workday-revele-que-lIA-reduit-le-risque-de-burn-out-et-ameliore-la-productivite,-mais-pourrait-accentuer-le-deficit-de-liens-humains-au-travail>