Paris, le 25 novembre 2026

Lien social, santé mentale, quête de respiration : ce que les salariés attendent vraiment de leur lieu de travail

Loin d'être une contrainte, le bureau reste un repère essentiel pour se retrouver… à condition d'offrir aussi des espaces pour souffler et se ressourcer. C'est l'enseignement majeur d'une enquête menée par Covivio auprès de plus de 2 200 salariés qui travaillent au sein de 7 de ses immeubles de bureaux en Île-de-France, à Lyon et à Bordeaux. Le lieu de travail s'affirme désormais autant comme un moteur de lien social que comme un espace devant offrir des lieux de quiétude.*

- ***Un enjeu majeur de santé mentale : 58 % des répondants déclarent une charge mentale élevée, mais 76 % estiment que leur environnement de travail peut contribuer à l'alléger.***
- ***Le plébiscite du collectif : 1 salarié sur 2 perçoit avant tout le bureau comme un lieu de rencontres et d'échanges, contre seulement 15 % qui le vivent comme une obligation.***
- ***Le paradoxe de l'hybride : pour 27 % des salariés, c'est l'alternance maison/bureau qui donne envie de revenir sur site, juste devant l'ambiance et le collectif (25 %).***

Charge mentale élevée : 76 % des salariés pensent que leur immeuble peut l'alléger

Par rapport aux précédentes enquêtes menées par Covivio sur ses immeubles, celle-ci révèle une nouvelle attente des salariés : **un profond besoin d'espaces permettant de se ressourcer.**

En effet, les personnes interrogées témoignent d'une charge mentale importante : 58 % d'entre elles lui attribuent une note de 7/10 ou plus.

Face à ce constat, l'immeuble de bureaux apparaît comme un allié concret : **les trois quarts (76 %) des occupants estiment que les espaces et les services de leur immeuble peuvent contribuer à alléger cette charge mentale.**

Quatre leviers plébiscités par les occupants

Parmi les leviers qui amélioreraient le plus le quotidien des occupants, la dimension du bien-être ressort :

- **Le besoin de disposer d'espaces calmes pour souffler et se ressourcer (22 %) : salles silence, lieux de déconnexion, salles de repos, phonebox,…**
- **Des offres de bien-être, de sport et de santé (21 %)**
- **Une restauration plus variée et adaptée aux rythmes de chacun (20 %)**
- **Des services qui libèrent du temps, tels que la conciergerie, le pressing ou le retrait de colis (16 %)**

« Le fait que plus de trois salariés sur quatre considèrent l'immeuble comme un allié contre la charge mentale confirme l'importance des espaces de bureaux dans les stratégies RH et QVT de nos clients. La performance au bureau ne se décrète pas, elle s'accompagne par le soin porté aux individus. Sur nos immeubles - qui conjuguent salles de sport, espaces extérieurs végétalisés, et services de conciergerie – la note moyenne de recommandation de 8,2/10 témoigne d'une forte adhésion à l'environnement de travail », précise **Stéphanie La Sala, Directrice Relation Clients et Gestion Immobilière de Covivio.**

Le paradoxe de l'hybride : télétravailler donne envie de retrouver le bureau

Alors que la semaine de travail en France se stabilise autour de 3 à 4 jours sur site, les chiffres révèlent une mécanique vertueuse : plus d'un salarié sur quatre (27 %) affirme que c'est l'alternance entre domicile et entreprise qui lui donne envie de venir travailler, juste devant le lien avec ses collègues (25 %). Une politique hybride souple s'impose ainsi comme le meilleur allié de la présence au bureau.

Ce que les salariés viennent y chercher tient essentiellement aux interactions entre collègues et aux « moments » clés d'une journée type. Dans un environnement où sont pointés du doigt l'isolement, **le bureau confirme son rôle clé avec une fonction sociale renforcée : 1 répondant sur 2 (50 %) le perçoit avant tout comme un lieu de rencontres et d'échanges**, contre seulement 15 % qui le voient comme une obligation.

« Avec l'ancrage du travail hybride, le bureau renforce son rôle comme lieu de collaboration, d'échanges, de co-créativité. Notre responsabilité d'acteur immobilier est de concevoir des immeubles vivants qui favorisent ces liens sociaux. Par exemple, les rencontres spontanées sont plébiscitées par près d'un quart des salariés comme leur moment préféré de la journée. En revanche, l'émergence du besoin d'espaces calmes (devant la restauration et les animations) est un élément nouveau dans les retours de nos occupants et montre que l'immeuble doit offrir une réponse équilibrée : stimuler l'énergie collective tout en préservant des bulles de sérénité dans un monde de plus en plus surstimulant et surconnecté », commente **Marielle Seegmuller, Directrice des Opérations de Covivio.**

Fédérateur, Sprinteur, Maître Zen ou Explorateur : quel collègue êtes-vous au bureau ?

Présentée sous forme de quiz, l'enquête permettait d'identifier pour chaque répondant un profil selon ses réponses. Le Fédérateur, qui vient au bureau, pour les autres, en premier lieu, arrive en tête avec 42 % des répondants.

Le Fédérateur (42 %) arrive en tête. Il incarne l'énergie collective, recherche les échanges et donne vie à l'immeuble.

Le Sprinteur (32 %) est le deuxième profil le plus représenté, et ressort majoritaire dans des environnements tertiaires très dynamiques. Pragmatique, il utilise les services mis à disposition — tels que la conciergerie et la restauration rapide — comme un accélérateur d'efficacité.

Le Maître Zen (16 %) fait de son lieu de travail un espace de respiration, privilégiant le confort, le sport, les offres *healthy* et les moments calmes.

L'Explorateur (10 %) transforme le quotidien en expérience, guidé par la curiosité et la spontanéité au fil des animations et des nouveautés proposées.

Ces résultats conduisent Covivio à repenser ses espaces et services ainsi que leur évolutivité. Ils rappellent également la pluralité des profils à satisfaire. Enfin, ils sont riches d'enseignement pour les équipes opérationnelles du groupe, afin de leur permettre d'ajuster la palette des services ainsi que l'aménagement des espaces.

Pour consulter les résultats complets du questionnaire : [lien web]

"Cette enquête réalisée directement sur site par les équipes Relations Clients de Covivio, a été une opportunité unique de rencontre entre les équipes et plus de 2200 occupants. Cette relation de proximité illustre bien les convictions de l'immobilier vivant portées par le groupe : derrière chaque espace de bureaux, il y a une équipe à l'écoute des clients", conclut **Stéphanie La Sala.**

***** Méthodologie

Enquête déclarative menée entre septembre et octobre 2026 par les équipes de Covivio et de Wellio auprès de 2 237 salariés, occupants de sept immeubles de bureaux en Île-de-France, à Lyon et à Bordeaux (CB21, Silex2, SO POP, MASLO, Art & Co, Urban Garden et Cité Numérique).

CONTACTS

Relations Presse
Anne-Laure Vigneau
Tél : + 33 (0)6 38 63 28 22
anne-laure.vigneau@covivio.fr

Louise-Marie Guinet
Tél : + 33 (0)1 43 26 73 56
covivio@wellcom.fr

Relations Investisseurs
Anne-Sophie Jugean
anne-sophie.jugean@covivio.fr

A PROPOS DE COVIVIO

Fort de son histoire partenariale, de ses expertises immobilières et de sa culture européenne, Covivio invente l'expérience utilisateur d'aujourd'hui et dessine la ville de demain.
Acteur immobilier de préférence à l'échelle européenne, Covivio se rapproche des utilisateurs finaux, capte leurs aspirations, conjugue travailler, voyager, habiter, et coinvente des espaces vivants.

Opérateur européen de référence avec 24,2 Md€ de patrimoine Covivio accompagne les entreprises, les marques hôtelières et les territoires dans leurs enjeux d'attractivité, de transformation et de performance responsable.

Construire du bien-être et des liens durables, telle est ainsi la Raison d'être de Covivio qui exprime son rôle en tant qu'opérateur immobilier responsable auprès de l'ensemble de ses parties prenantes : clients, actionnaires et partenaires financiers, équipes internes, collectivités, générations futures. Par ailleurs, son approche vivante de l'immobilier ouvre à ses équipes des perspectives de projets et de parcours passionnants.

Le titre Covivio est coté sur le compartiment A d'Euronext Paris (FR0000064578 - COV), admis au SRD et rentre dans la composition des indices MSCI, SBF120, Euronext IEIF « SIIC France », CAC Mid100, dans les indices de référence des foncières européennes « EPRA » et « GPR 250 », ainsi que dans les indices ESG FTSE4 Good, DJSI World et Europe, Euronext (Sustainable World 120, Sustainable Euro 120, CDP Environment ESG France EW, SBF Top 50 ESG, SBT 1.5°) Stoxx ESG, Ethibel et Gaïa et bénéficie des reconnaissances et notations EPRA BPRs Gold Awards (rapport financier et développement durable), CSA S&P (top 10%), CDP (A), GRESB (91,7/100, 5-Star, 100% public disclosure), ISS-ESG (B+) et MSCI (AAA).

Notations sollicitées :
Volet financier : BBB+ / perspective Stable par S&P