



UNIVERSITÉ
LAVAL



VITAM
CENTRE DE RECHERCHE
EN SANTÉ DURABLE

Santé psychologique en contexte de télétravail: Quels sont les pièges à éviter et les stratégies à adopter?

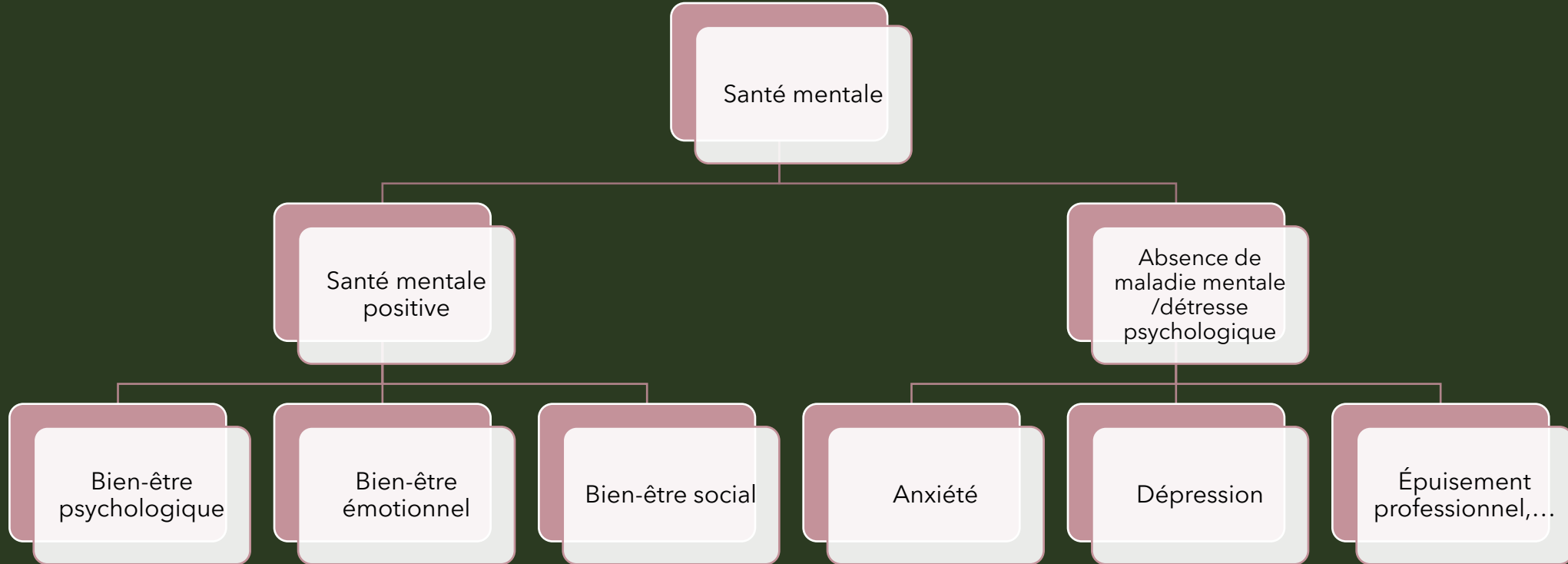
Simon Coulombe

Professeur adjoint, Université Laval

Chercheur régulier, VITAM

Définition de la santé mentale

Modèle bidimensionnel



(Keyes, 2005)

2117 participant.e.s

Âge: 18 à 65 ($M=41$, $SD=12$)

Femme: 61%

Homme: 39%

Non-binaire, autre: < 1%

○ Résidence au Québec: 99%

○ Autre endroit au Canada: <1%

	Avant COVID-19	Au moment du questionnaire
○ 30h ou plus	84%	76%
○ 20h à 29h	11%	10%
○ Moins de 20h	4%	8%

Mitacs



**BANQUE NATIONALE
DU CANADA**

Étude auprès de 2117 travailleur.se.s francophones (Oct.-Nov.)

- % de temps passé en télétravail
 - De façon globale, peu lié aux indicateurs de santé mentale (générale et au travail)
 - Quelques associations (résultats préliminaires)

Associations bénéfiques

- Moins de culpabilité envers famille
- Moins de conflits travail-famille (en matière d'horaire)
- Plus de latitude décisionnelle

Associations négatives

- Moins de plaisir lié aux relations avec collègues
- Moins de sentiment d'être « proche » des collègues/client.e.s

Technostress

Facteurs (liés aux technologies) qui causent du technostress

Trop-plein technologique

- Technologies peuvent mener les travailleur.se.s à travailler plus vite et plus longtemps

Invasion technologique

- Invasion potentielle de la vie personnelle des travailleur.se.s par les technologies

Complexité technologique

- Se sentir inadéquat.e au regard des technologies (c.-à-d. faibles compétences)

Insécurité technologique

- Perception d'être menacé.e de perdre son emploi en raison des technologies

Incertitude technologique

- Stress lié aux changements incessants des logiciels et des équipements

Étude auprès d'environ 2117 travailleur.se.s francophones (Oct.-Nov.)

- Technostress *Niveaux moyens relativement faibles*
 - Lié à des symptômes d'anxiété, de dépression et d'épuisement professionnel et à un degré moindre de bien-être au travail
 - *Cette technologie me ralentit dans mes tâches.*
 - *Cette technologie crée beaucoup plus de problèmes que je n'en éprouverais d'ordinaire.*
 - *Cette technologie m'exige de répondre plus rapidement que je ne le ferais normalement.*
 - *Je ne connais pas assez cette technologie pour l'utiliser de façon efficace.*

Besoins fondamentaux liés à la motivation et au bien-être

Autonomie

Compétence

Appartenance

Épuisement professionnel (*burn out*)

Manifestations

Émotionnelles

- Anxiété
- Tristesse
- Manque d'entrain
- Irritabilité
- Hypersensibilité
- Absence d'émotions

Cognitives

- Difficultés de mémoire
- Difficultés d'attention
- Manque de concentration

Comportementales

- Repli sur soi
- Isolement social
- Diminution de l'empathie
- Agressivité
- Comportements addictifs

Motivationnelles

- Désengagement
- Baisse de la motivation
- Doute sur ses compétences
- Perte des valeurs associées au travail

Physiques

- Troubles du sommeil
- Vertiges
- Troubles gastro-intestinaux

(Salembier-Trichard,
2019)

Attention aussi au *bore-out* (lié à l'ennui)!

Autogestion en santé mentale

- Stratégies mises en place dans le quotidien par les personnes pour
 - réduire leurs symptômes
 - prévenir les rechutes
 - optimiser leur bien-être

(Barlow et al., 2002; Houle et al., 2013
Omisakin & Ncama, 2011)

EXEMPLES

Cliniques

- Consulter un professionnel en santé mentale

Existentielles

- Se centrer sur le moment présent

Fonctionnelles

- Essayer de suivre un horaire

Physiques

- Faire du sport

Sociales

- Prendre soin d'autres personnes

(Villaggi et al., 2015)

IMPORTANT: Ne signifie **PAS** faire seul.e, mais bien prendre du pouvoir sur ce qu'on veut/peut faire pour aller mieux/bien, incluant chercher du soutien

Autogestion et santé mentale

Autogestion

Fréquence
des stratégies
d'autogestion

Santé mentale

Clinique

Sévérité faible
des symptômes

Personnel

Degré élevé de
bien-être

Étude auprès d'environ
2117 travailleur.se.s
francophones (Oct.-Nov.)

Quelques données préliminaires
(questionnaire créé par
Dre Sophie Meunier, UQAM):

Stratégies au travail liées à

- Moins de détresse
- Moins de stress
- Moins d'épuisement
- Plus de bien-être au travail
- Meilleure performance

(Coulombe et al., 2015, 2016)

Outil *Aller mieux... à ma façon*



monrelief.ca

<https://allermieux.criusmm.net/>

Stratégies pour éviter les pièges

Pour travailleur.se.s

1. Aménagez un environnement physique adéquat
2. Définissez des limites claires (vie professionnelle/ vie personnelle; utilisation des technologies; horaires)
3. Pensez à aménager vos activités de travail de façon à satisfaire vos besoins d'autonomie, de compétence et d'appartenance
4. Faites un plan d'autogestion, testez-le et tenez-le à jour
5. Demandez de l'aide et du soutien

Stratégies pour éviter les pièges

Pour travailleur.se.s

1. Aménagez un environnement physique adéquat

6 fonctions psycho-environnementales

Abri et sécurité

Régulation des
contacts
sociaux

Instrumentalité
liée à la tâche

Identification
symbolique

Plaisir

Croissance

Stratégies pour éviter les pièges

Pour travailleur.se.s

1. Aménagez un environnement physique adéquat
2. Définissez des limites claires (vie professionnelle/ vie personnelle; utilisation des technologies; horaires)
3. Pensez à aménager vos activités de travail de façon à satisfaire vos besoins d'autonomie, de compétence et d'appartenance
4. Faites un plan d'autogestion, testez-le et tenez-le à jour
5. Demandez de l'aide et du soutien

Stratégies pour éviter les pièges

Pour gestionnaires

1. Réfléchissez aux facteurs de risque psychosociaux et à des moyens de les réduire
2. Ayez des communications/rencontres de rétroaction/discussion régulières
3. Offrez une écoute sincère et soyez disponibles
4. Contribuez à dé-stigmatiser les difficultés de santé mentale en milieu de travail
5. Organisez des activités sociales virtuelles
6. Soutenez le processus d'autogestion des employé.e.s
7. Connaissez et disséminez les ressources disponibles