



Télétravail à l'ère des changements technonumériques

*Quels impacts sur la gestion des
frontières entre vie
professionnelle et personnelle?*

Conférence dans le cadre du Colloque de la FPPE
2024/05/30

Yanick Provost Savard, Ph.D.

Professeur, Département de psychologie
Université du Québec à Montréal
Directeur du laboratoire de recherche sur
les sphères de vie et le travail (LA SPHÈRE)

La situation du télétravail à la FPPE



Fondements

3



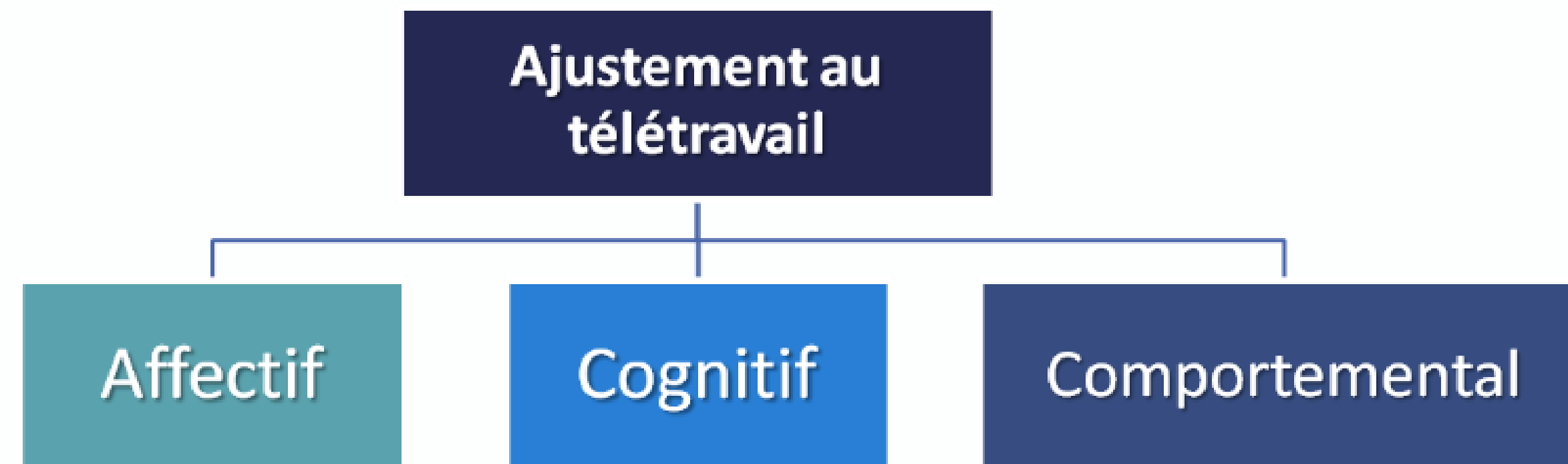
LA SPHÈRE UQÀM
LABORATOIRE DE RECHERCHE SUR
LES SPHÈRES DE VIE ET LE TRAVAIL
Université du Québec à Montréal



L'ajustement au télétravail

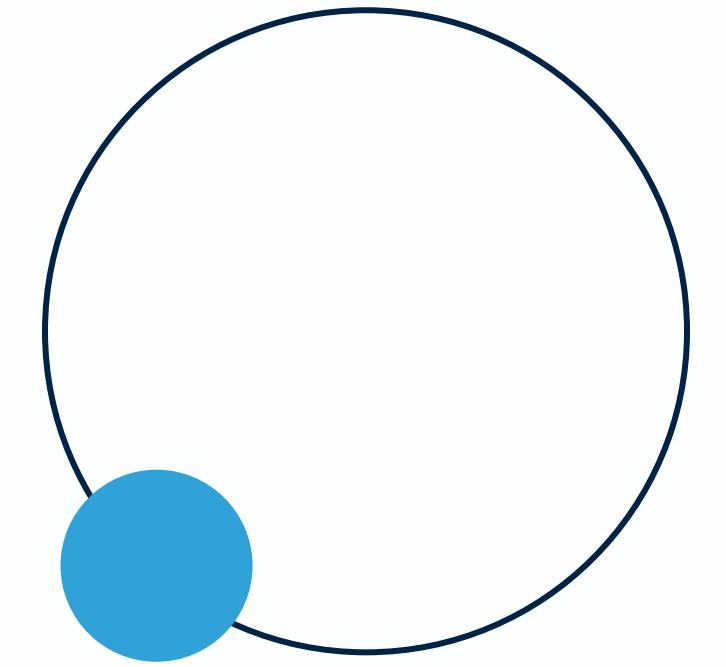
Consiste en :

- (a) des émotions vécues*
- (b) une perception positive de cette modalité de travail*
- (c) le sentiment d'être performant en télétravail*





L'interface entre le travail et la vie personnelle



- **Contrôle des frontières:** la perception de pouvoir réguler le moment, la fréquence et la nature des intrusions d'une sphère de vie dans l'autre
- **Préférence de segmentation:** différences interindividuelles en termes de niveau idéal de séparation (ou d'intégration) du travail et de la vie personnelle

● Déterminants de l'ajustement au télétravail

• Interruptions via les TIC

- Interruptions non voulues par le biais de technologies (p. ex., courriel, téléphone cellulaire, etc.) dans le cadre du travail

• Remodèlement spatio-temporel

- La réflexion par rapport aux tâches, la sélection de lieux et moments appropriés pour leur réalisation et l'adaptation de cette sélection aux demandes changeantes du travail

• Comportements de soutien

- Des superviseur.e.s envers la famille
- Des collègues envers la famille
- Des membres de la famille envers le travail

Méthodologie



Participant.es et devis

Ne pouvaient participer à l'étude que les personnes qui répondaient à ces 3 critères:

1. Avoir au moins 18 ans
2. Faire du télétravail en moyenne au moins une journée par semaine
3. Habiter présentement avec au moins un membre de sa famille

Total: 40 participant.es de la FPPE

- 75% de femmes
- Moyenne de 36,5 heures de travail par semaine

Phase 1 — 2 octobre 2023

Phase 2 — 27 novembre 2023

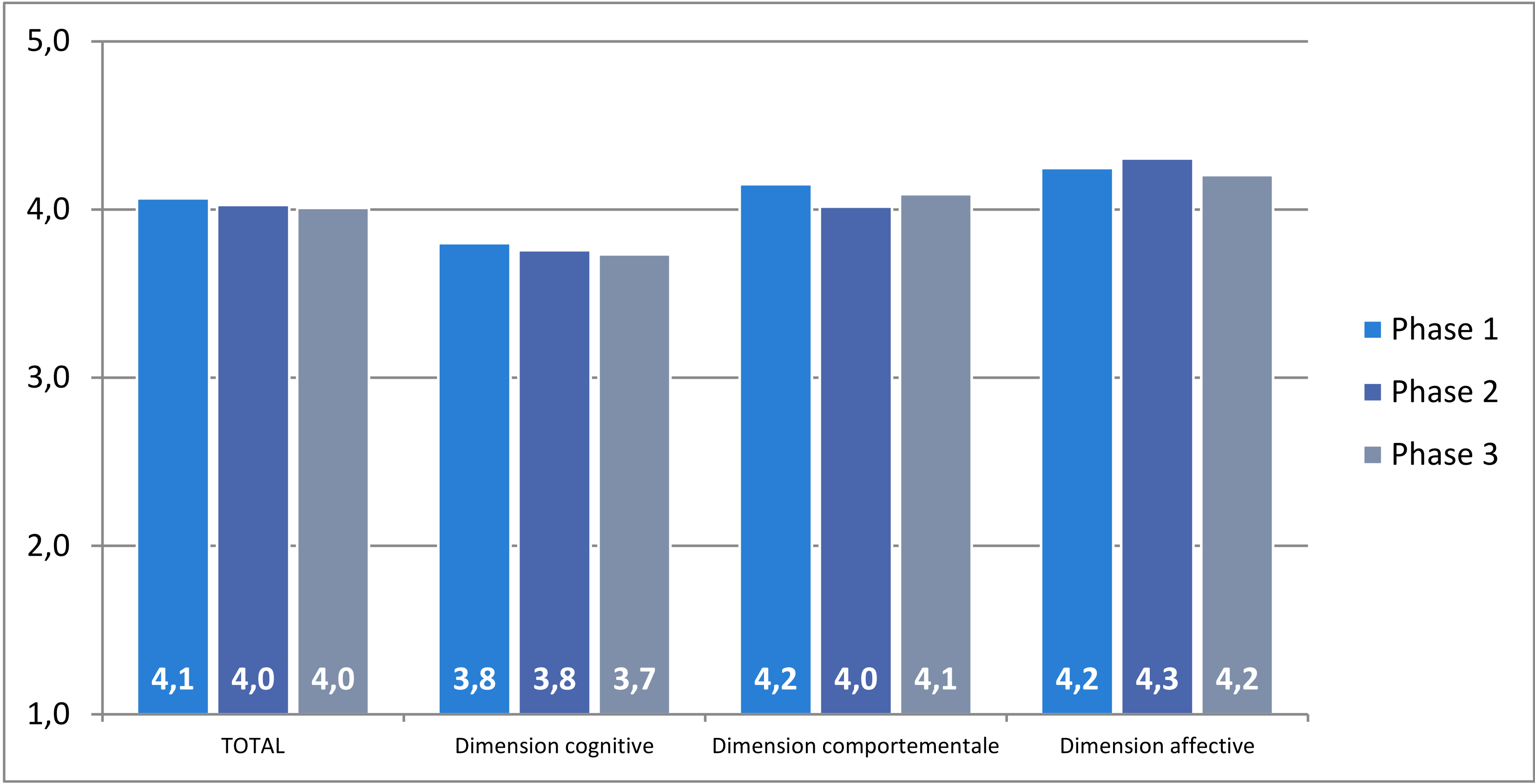
Phase 3 — 22 janvier 2024



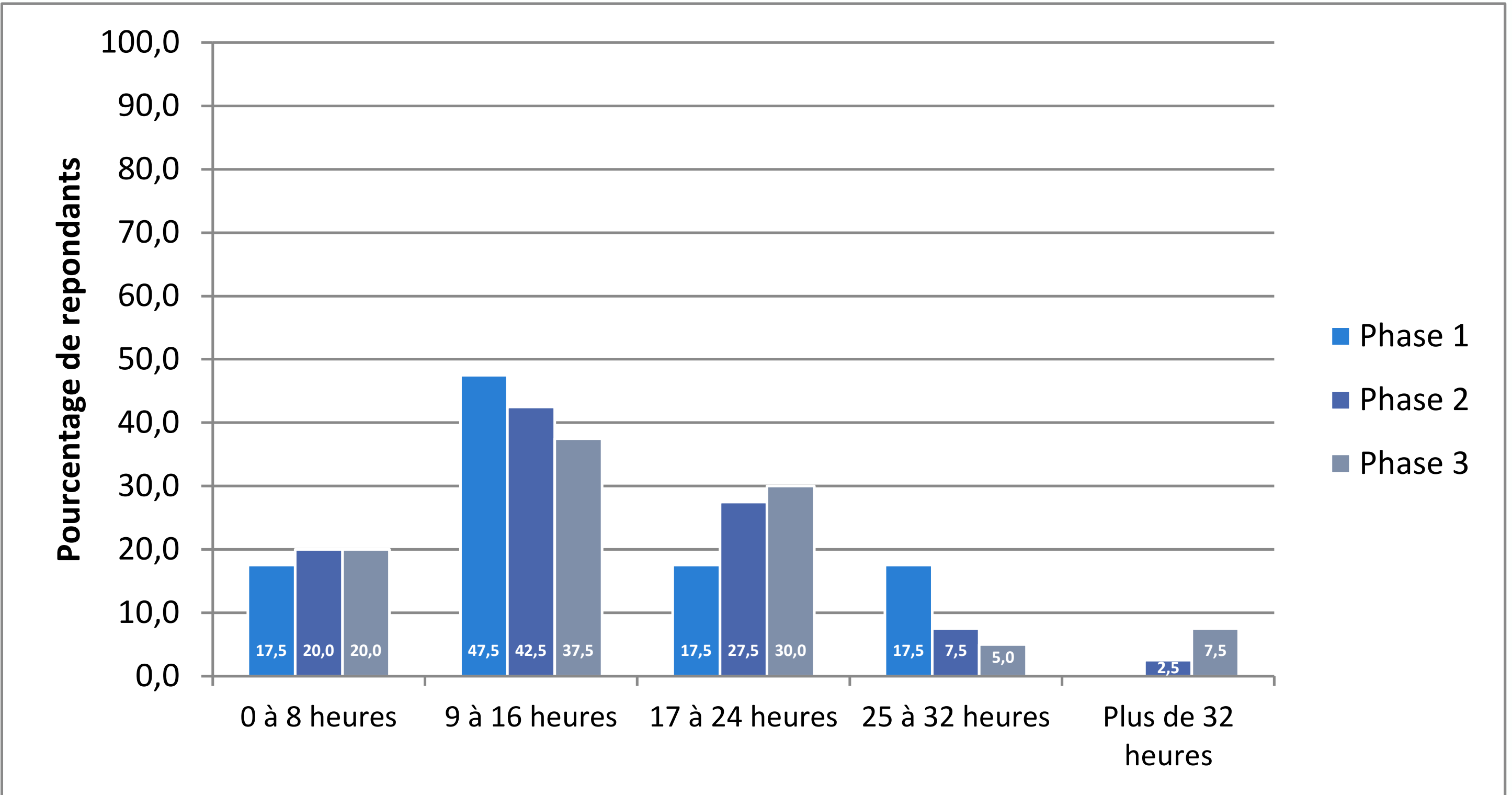
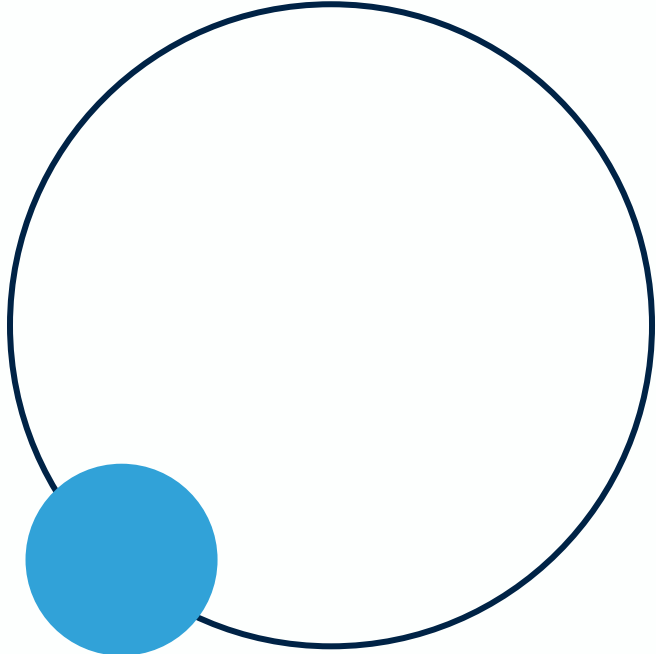
Résultats



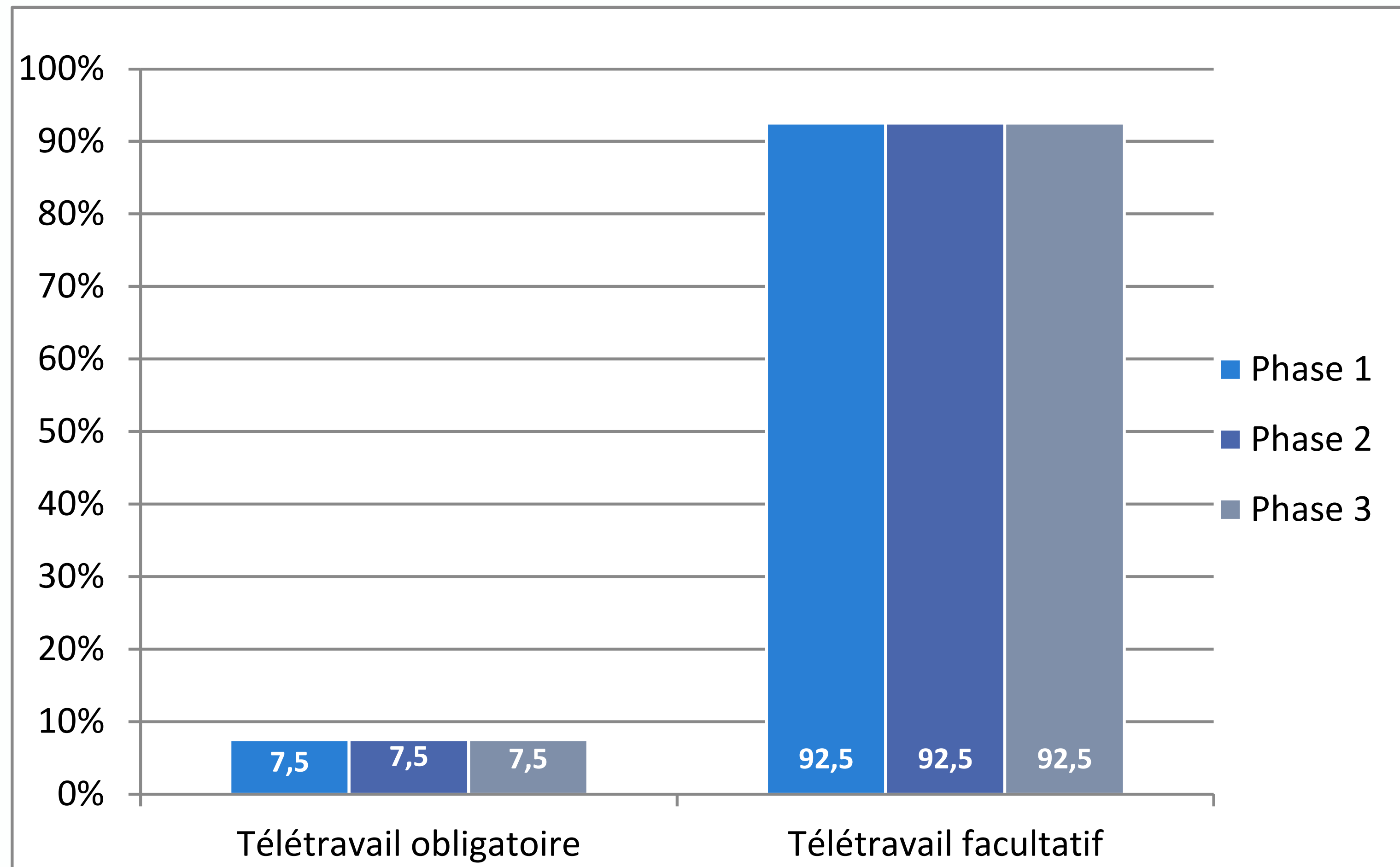
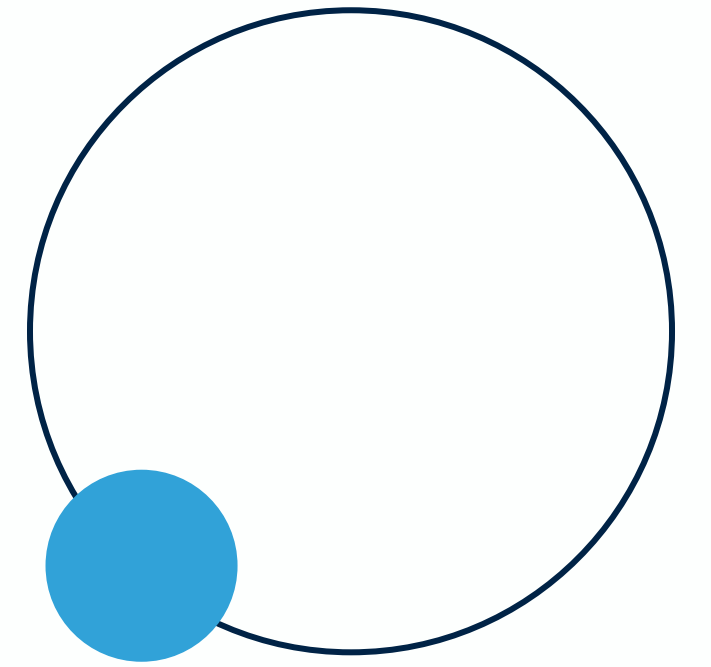
Ajustement au télétravail



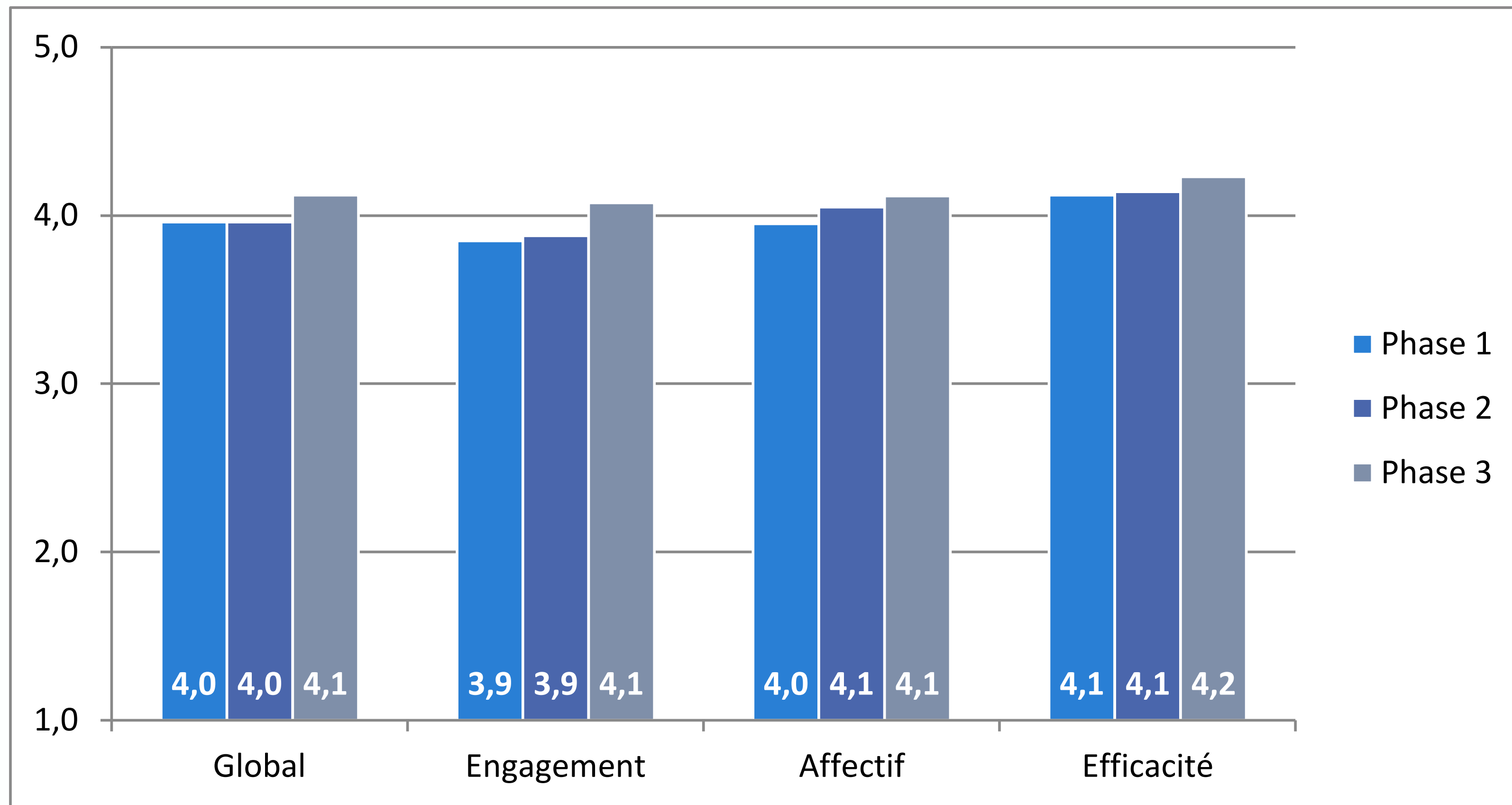
Heures travaillées à la maison par semaine



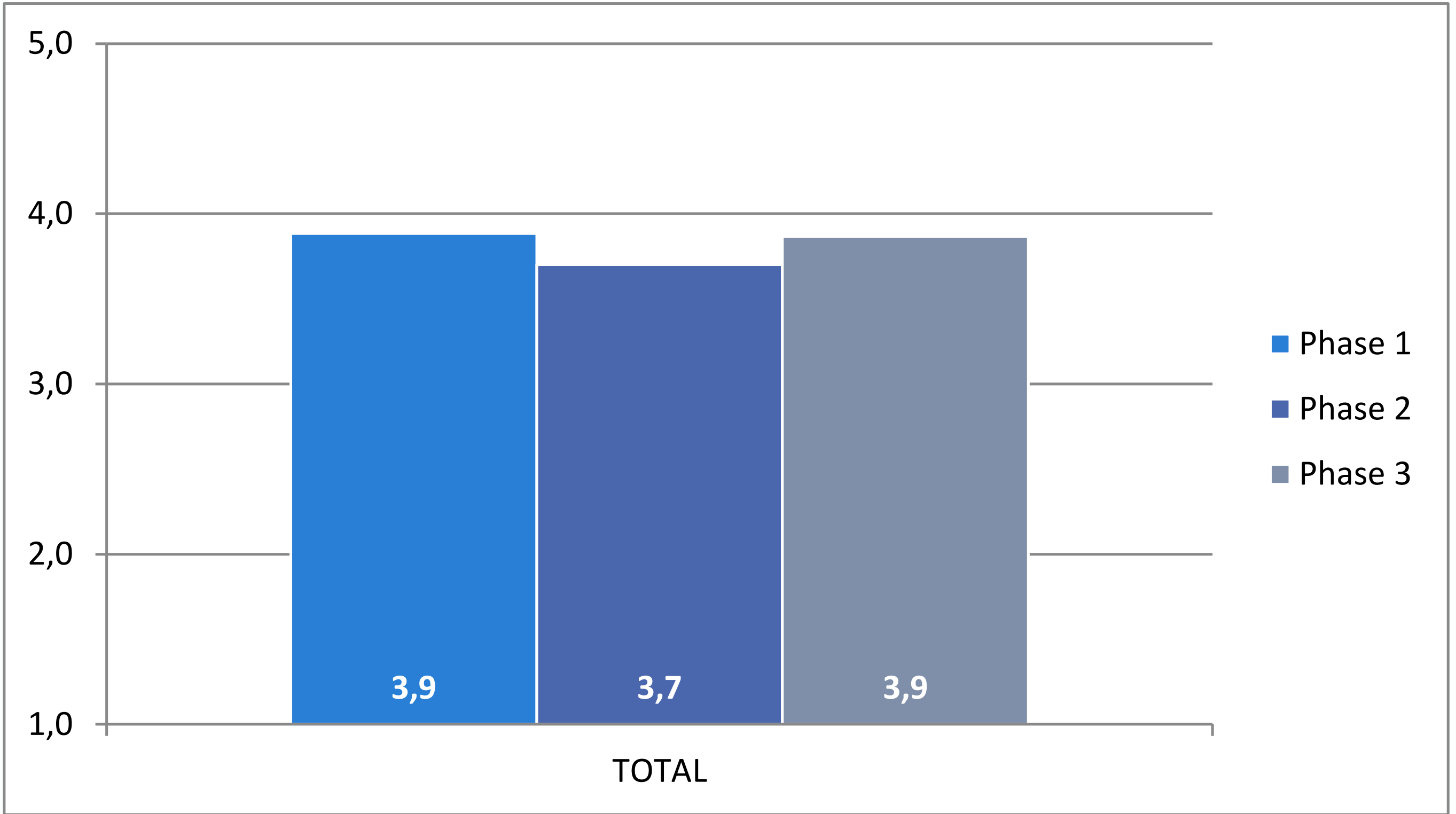
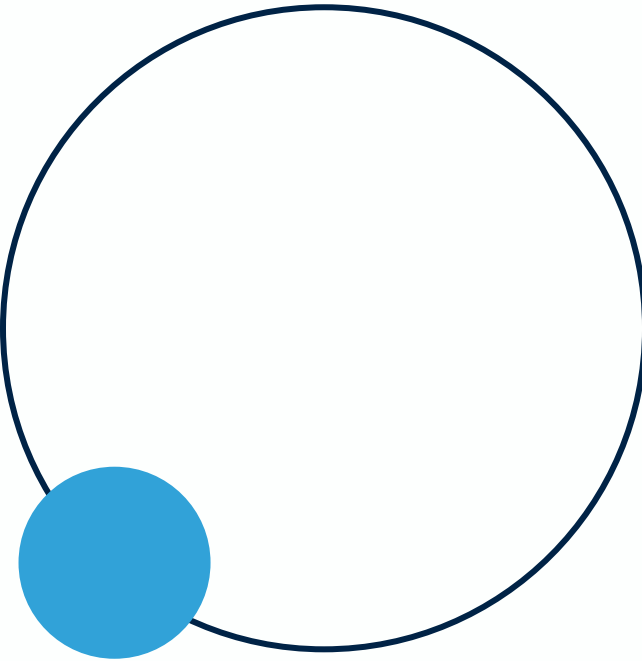
Imposition du télétravail



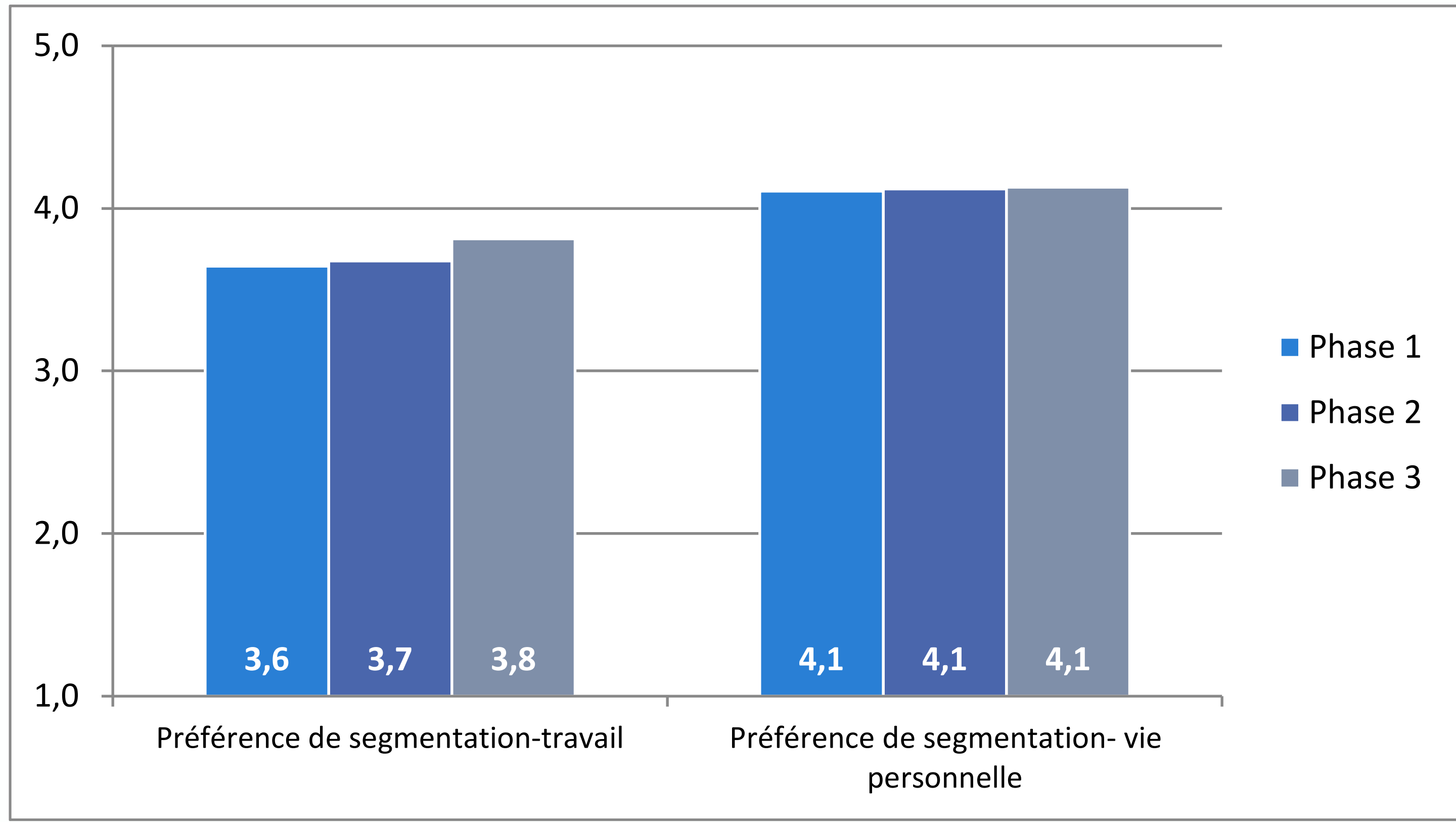
Équilibre travail-vie personnelle



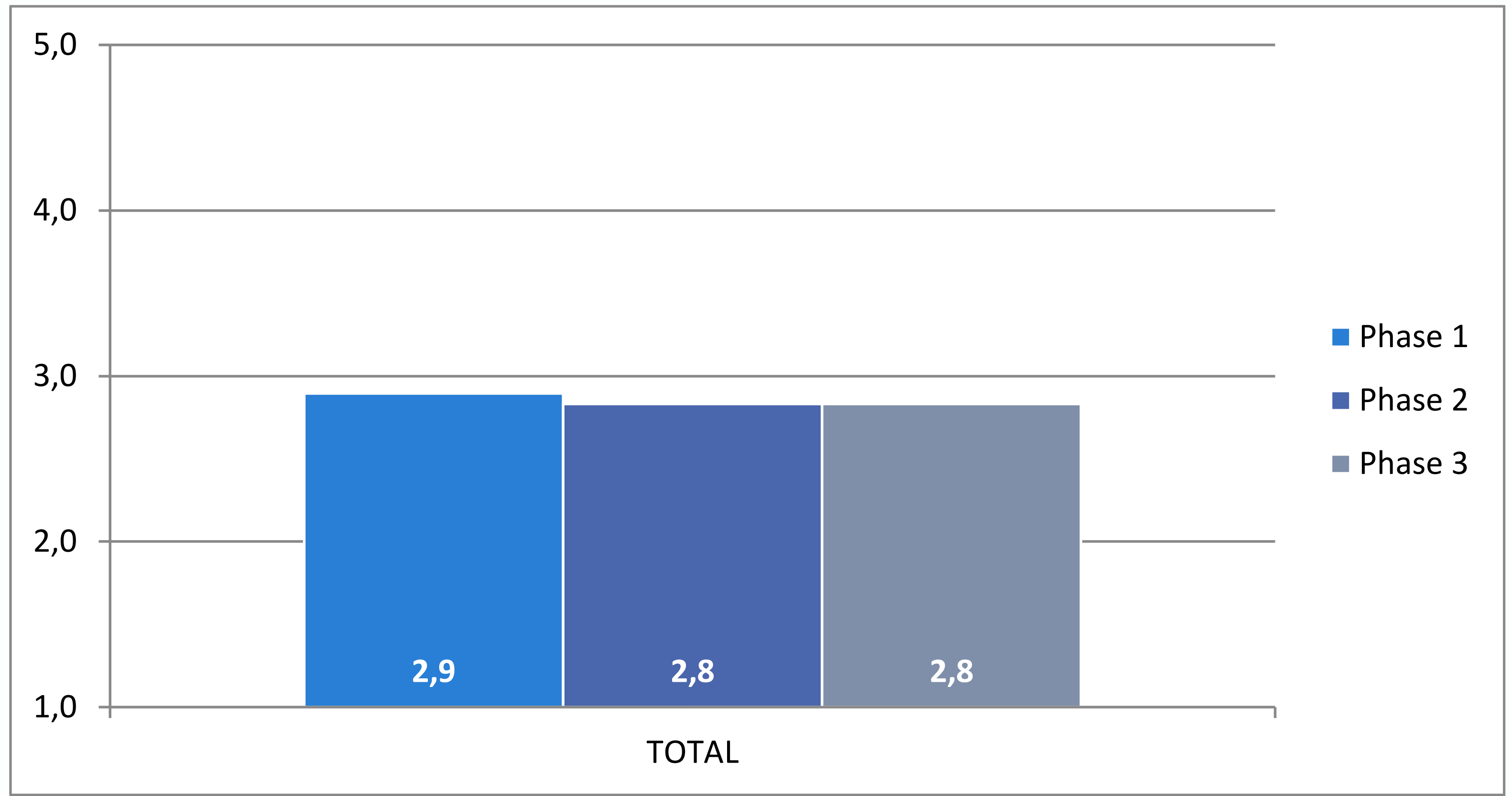
Perception de contrôle sur les frontières travail-vie personnelle



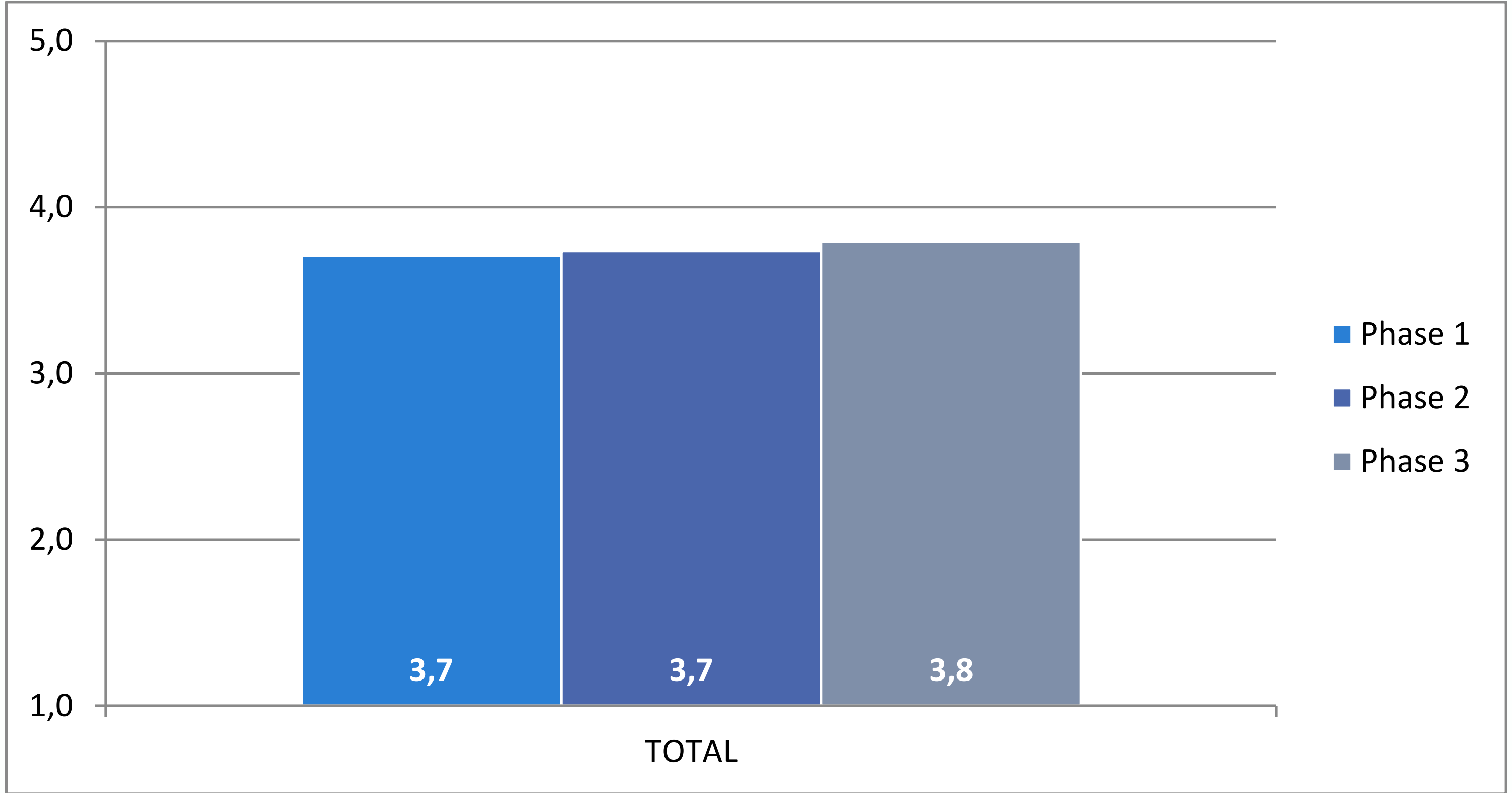
Préférence de segmentation



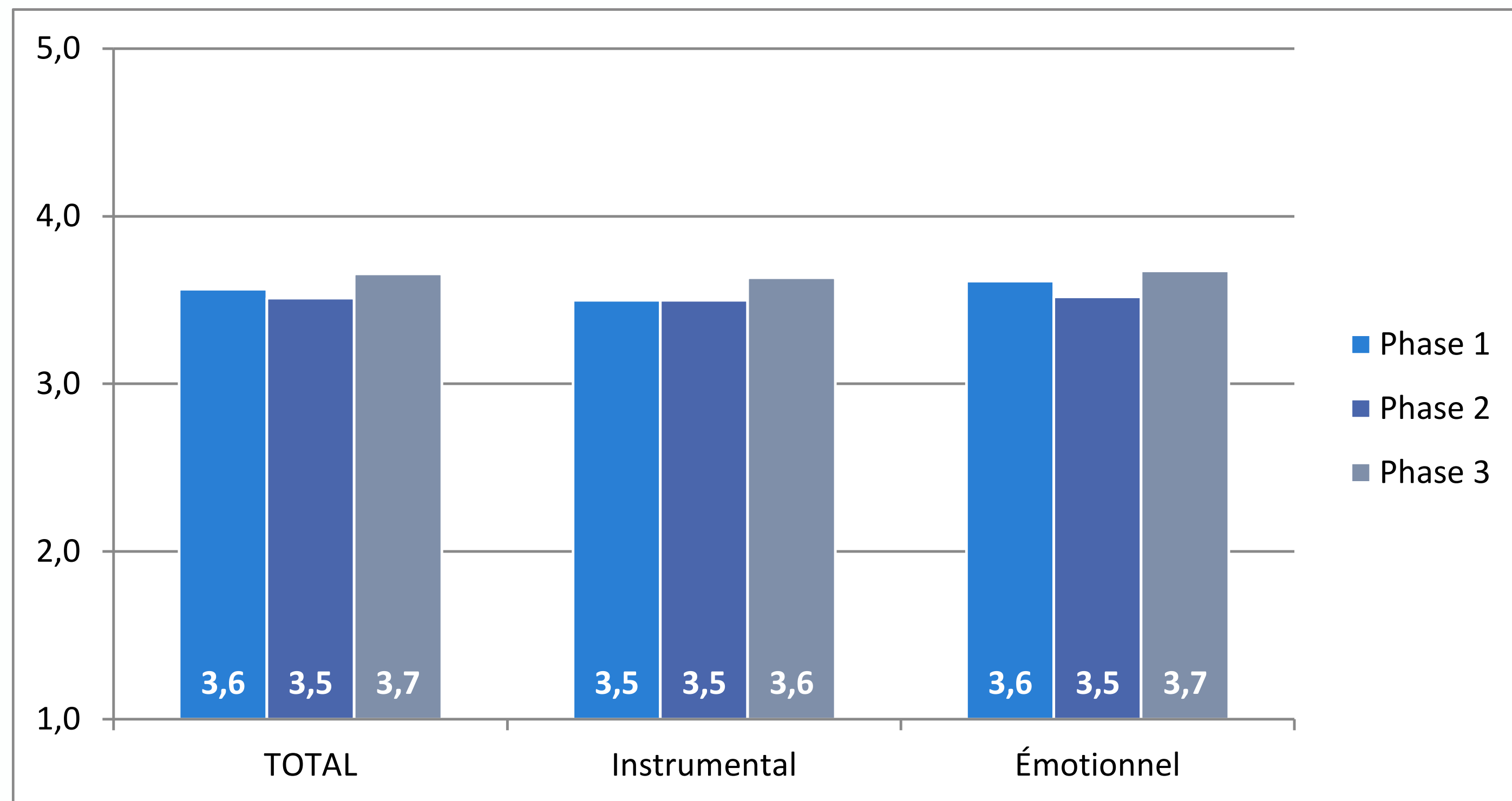
Interruptions via les TIC



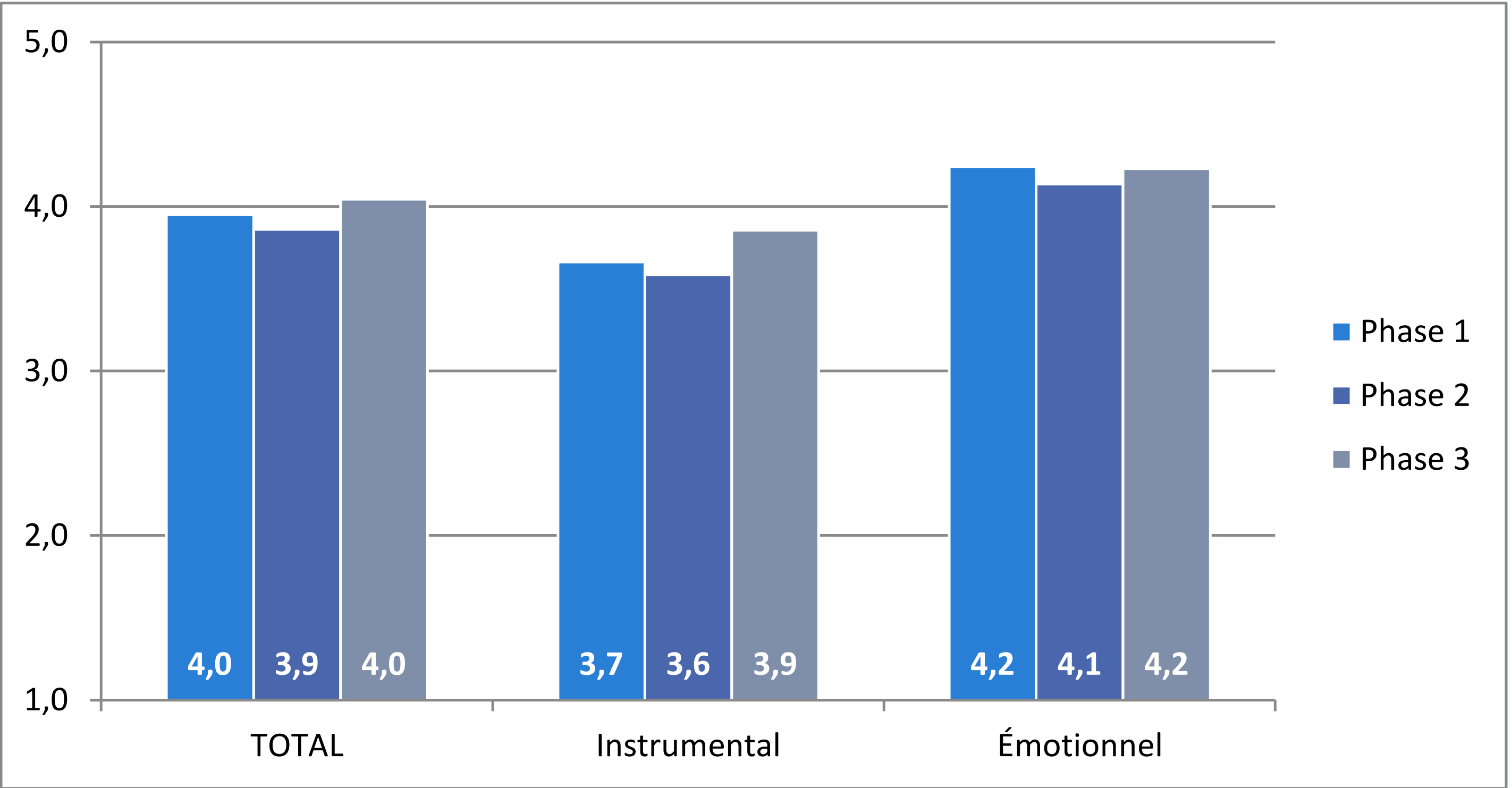
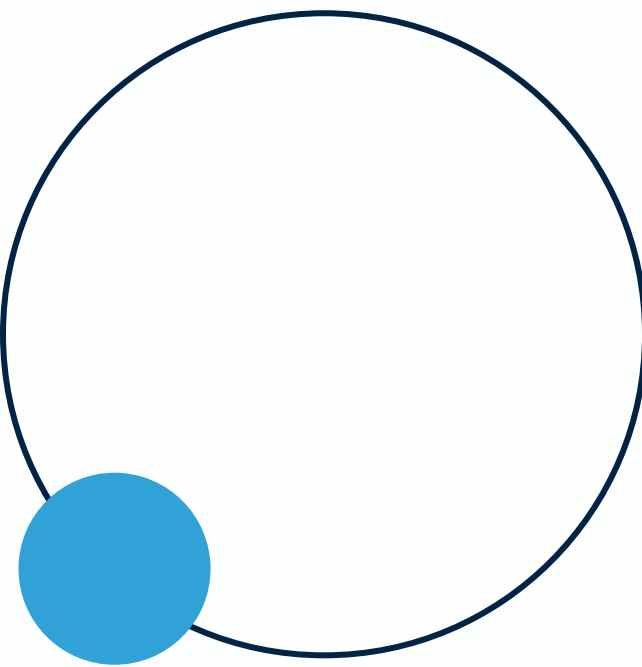
Remodèlement spatio-temporel



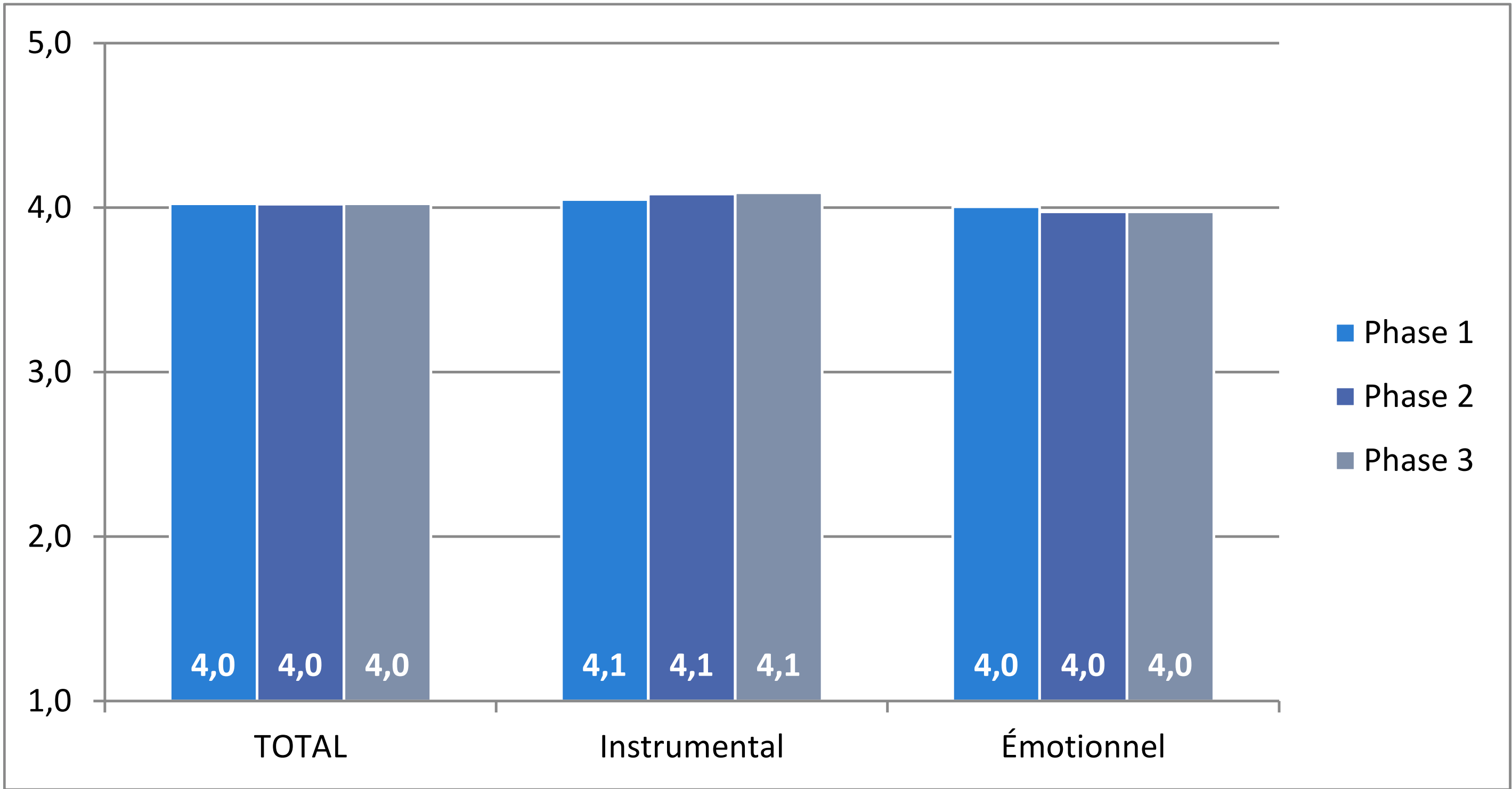
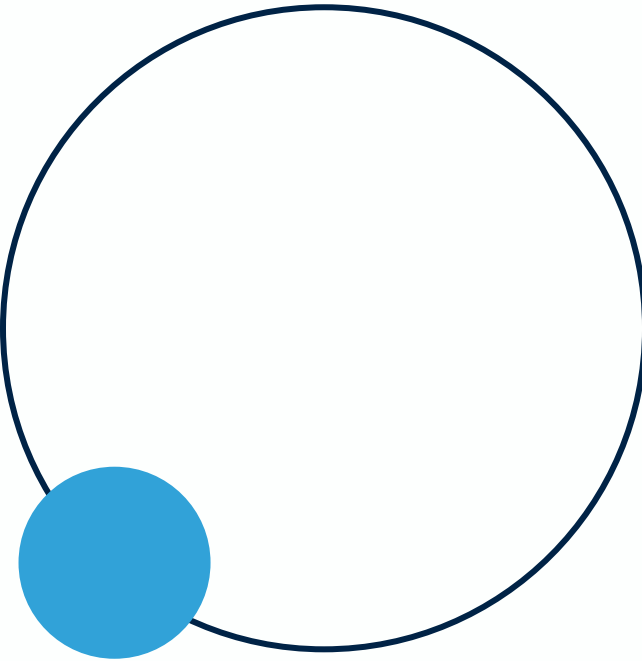
Comportements de soutien du ou de la superviseur.e envers la famille



Comportements de soutien des collègues envers la famille



Comportements de soutien de la famille envers le travail



Les constats et recommandations

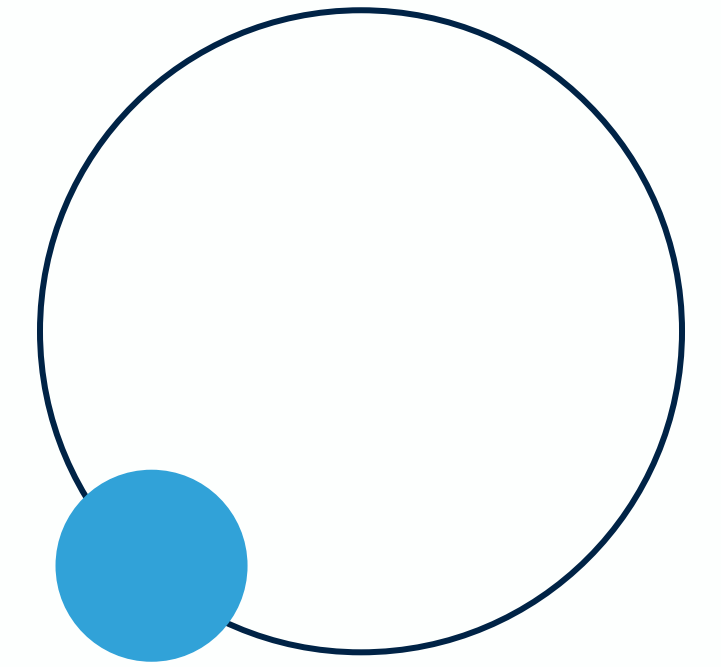


• Constats

- Les personnes qui **choisissent de télétravailler** en ont en général une **très bonne expérience**
- Il y aurait place à amélioration au niveau du **soutien des superviseur.es envers la conciliation travail-famille**
- Faire attention aux **interruptions** provenant des technologies de l'information et de la communication



Recommandations



- Étendre **l'accès au télétravail**
- Le faire de façon **flexible**
- Continuer de laisser une place aux **échanges informels et en personne**
- Clarifier les **attentes quant aux communications**

Mot de la fin

Le télétravail est une bonne modalité de travail lorsqu'elle est mise en place adéquatement.



LA SPHÈRE

LABORATOIRE DE RECHERCHE SUR
LES SPHÈRES DE VIE ET LE TRAVAIL

Yanick Provost Savard, Ph.D.

Professeur, Département de psychologie
Université du Québec à Montréal
Directeur du laboratoire de recherche sur
les sphères de vie et le travail (LA SPHÈRE)

Projet subventionné par le FRQSC

Nous joindre

✉ provost_savard.yanick@uqam.ca

f @Laboratoire La Sphère

in @Laboratoire La Sphère

