

Question posée au Guichet de l'OSMET le 8 février 2023

Question : Quelles sont les meilleures pratiques pour la mise en place du mode de travail hybride et la santé mentale des travailleurs?

L'OSMET a procédé à une revue systématique des études publiées depuis 2020. Les détails méthodologiques de la réponse à votre question se retrouvent à l'annexe-1.

Réponse :

Les résultats obtenus mènent à la conclusion que l'état actuel de la littérature scientifique ne permet pas de cibler les meilleures pratiques pour la mise en place du mode de travail hybride idéal en ce qui a trait à la santé mentale des travailleurs, basée sur la période post pandémique. D'ailleurs, nous n'avons trouvé aucune méta-analyse sur la question car les études sont encore trop rares ou de qualité insuffisante. Une revue systématique parue en 2022 (Shiri et al., 2022) sur les effets du travail flexible sur la santé mentale arrive aussi à la même conclusion qu'il est nécessaire d'avoir plus d'études d'interventions et des essais contrôlés randomisés pour étudier les effets du télétravail sur la santé mentale. Cette même revue qui portait sur des études publiées avant novembre 2020 montre que les formes de travail flexible (lieu et temps de travail flexibles) améliorent la santé mentale auto-rapportée. Des pistes peuvent néanmoins être suivies en se basant sur la meilleure étude que nous ayons trouvée et qui répond partiellement à la question en utilisant des données recueillies pendant et après le confinement (Oksanen et al., 2023). Les résultats de cette étude suggèrent des efforts visant à promouvoir le soutien social et l'autorégulation (contrôle) au travail qui sont nécessaires pour protéger la santé mentale des télétravailleurs.

La synthèse des résultats se retrouvent dans le tableau suivant :

Type de mode hybride/profession/Pays/devis de recherche	Indicateurs de santé mentale	Facteurs de risque	Facteurs de protection	Références
Au moins 3 jours en télétravail/Population active/Finlande/longitudinal	Anxiété	Être une femme Être jeune Solitude Technostress Détresse psychologique Épuisement au travail	Soutien social au travail Auto-régulation (contrôle)	Oksanen et al. 2023
Télétravail 100%/Population active/États-Unis/longitudinal	Symptômes dépressifs faible	Peu ou trop d'heures de travail	-	Shiri et al. 2022
Télétravail partiel (1 ou 2 jours) /travailleurs dans des secteurs d'activités variés/États-Unis	Épuisement au travail faible	Interactions interpersonnelles élevées	-	Shiri et al. 2022

Références:

Oksanen, A., et al. (2023). COVID-19 Anxiety and Wellbeing at Work in Finland during 2020-2022: A 5-Wave Longitudinal Survey Study. *Int J Environ Res Public Health* 20, 680. DOI: 10.3390/ijerph20010680

R. Shiri, J. Turunen, J. Kausto, P. Leino-Arjas, P. Varje, A. Vaananen, et al. (2022) The Effect of Employee-Oriented Flexible Work on Mental Health: A Systematic Review. *Healthcare* 10(5). DOI:10.3390/healthcare10050883.

Annexe 1 - Méthodologie

L'OSMET a procédé à une revue systématique des études existantes et référencées par plusieurs bases de données dont PsycInfo, Medline, Embase et EBM Reviews - Cochrane Database of Systematic Reviews. Les syntaxes utilisées comprenaient plusieurs termes et mots-clés associés aux concepts de travail hybride (par ex. « telework* » ou « flexible adj2 workplace* ») et de santé mentale (par ex. « burnout » ou « depression »). La recherche bibliographique a été limitée aux études en français ou en anglais. De surcroît, une recherche manuelle a été effectuée. Après extraction des doublons, un total de 99 références a été trié. Les études étaient sélectionnées si les données provenaient d'un pays de l'OCDE et si elles avaient été recueillies depuis septembre 2021. Cette date se justifie par le taux de vaccination dans les populations jugées comme suffisant pour amorcer un déconfinement dans la plupart des pays de l'OCDE. Sur la base du titre et des résumés, 24 études potentielles ont été sélectionnées. Après lecture complète de celles-ci, deux études correspondant aux critères de recherche pour répondre à la question posée au guichet ont été retenues.