

La densification du travail en télétravail : enjeux et perspectives



Le télétravail, devenu une norme pour de nombreux salariés, s'accompagne souvent d'une densification du travail, c'est-à-dire une intensification des tâches dans un temps réduit. Selon les recherches en gestion (Gajendran & Harrison, 2007), cette densification peut résulter de la flexibilité accrue, mais aussi de la difficulté à séparer vie professionnelle et personnelle.

Les études en ergonomie (Carayon et al., 2015) soulignent que l'absence de frontières physiques entre le bureau et le domicile peut entraîner une surcharge cognitive et une fatigue accrue.

En psychologie du travail, les travaux de Bakker et Demerouti (2007) sur le modèle des exigences-ressources montrent que le télétravail peut augmenter les exigences émotionnelles et temporelles, tout en réduisant les ressources sociales (soutien des collègues, interactions informelles).

Pour atténuer ces effets, il est essentiel de mettre en place des stratégies organisationnelles, comme des plages horaires définies et des pauses régulières, ainsi que des formations pour mieux gérer le temps et les priorités.



En somme, si le télétravail offre des avantages indéniables, sa gestion doit être encadrée pour prévenir la densification du travail et ses impacts négatifs sur la santé et la productivité des salariés.



Vous rencontrez des problématiques d'organisation liées au télétravail, contactez-nous :

06 41 70 36 28
elodie@evoluris.fr



EVOLURIS
INNOVATION & STRATÉGIE