

Perceptions de Contraintes et Ressources Professionnelles en Télétravail : Vers une Meilleure Compréhension de Leur Nature, Leur Mesure, Leurs Implications Psychologiques et de Potentiels Leviers d'Intervention

En dépit de l'expansion du télétravail, les connaissances relatives à ses implications psychologiques demeurent parcellaires et discordantes. Ce travail doctoral visait à enrichir les connaissances à ce sujet. Il avait plus précisément pour objectif d'affiner la compréhension des perceptions de contraintes et ressources professionnelles en télétravail, de leur nature, de leur mesure, de leurs implications psychologiques et de potentiels leviers d'intervention. Ces objectifs ont été poursuivis au travers de trois articles. Le premier article, reposant sur une méthode mixte, a enrichi la compréhension de la nature et de la mesure (via la validation d'un questionnaire, le RJDR-Q) des contraintes et ressources professionnelles perçues par les télétravailleurs et de leurs implications pour la santé psychologique et l'ajustement à l'interface entre la vie professionnelle et la vie personnelle. Le deuxième article, au travers d'une approche quantitative longitudinale centrée sur la personne, a apporté des connaissances nouvelles quant à la nature de combinaisons de contraintes et ressources professionnelles perçues en télétravail, leur stabilité temporelle, leurs prédicteurs managériaux, et leurs implications motivationnelles, attitudinales et comportementales. Le troisième article, reposant sur une méthode expérimentale, a en partie soutenu l'efficacité d'une intervention conçue pour aider les télétravailleurs à agir proactivement sur leurs contraintes et ressources professionnelles (*job crafting*). Cet article a aussi montré les bienfaits de cette intervention pour l'ajustement psychologique à l'interface entre la vie professionnelle et la vie personnelle des télétravailleurs.

Mots-clés : Télétravail ; Contraintes professionnelles ; Ressources professionnelles ; Fonctionnement psychologique ; Comportements interpersonnels du supérieur ; *Job crafting*.

Perceptions of Job Demands and Resources in Remote Work Contexts: Toward a Better Understanding of Their Nature, Their Measurement, Their Psychological Implications, and of Potential Leverage Points

Despite the expansion of remote work, knowledge regarding its psychological implications remains incomplete and inconsistent. This doctoral project aimed to extend knowledge on this issue. More specifically, it sought to refine the understanding of job demands and re-sources perceptions in remote work contexts, their nature, their measurement, their psychological implications, and of potential leverage points. These objectives were pursued through three research papers. The first paper relied on a mixed-method approach to enhance the understanding of the nature and measurement (through the validation of a questionnaire, the RJDR-Q) of the job demands and resources perceived by remote workers, and of their implications for psychological health and psychological adjustment at the work-home interface. The second paper relied on a person-centered longitudinal quantitative approach to provide new insights into the nature of combinations of job demands and resources perceived in re-mote work, their temporal stability, their managerial predictors, and their motivational, attitudinal, and behavioral implications. The third paper, based on an experimental method, partly supported the effectiveness of an intervention designed to help remote workers proactively act on their job demands and resources (*job crafting*). This article also showed the benefits of this intervention for remote workers' psychological adjustment at the work-home interface.

Keywords: Remote work; Job demands; Job resources; Psychological functioning; Supervisors' interpersonal behaviors; Job crafting.

Discipline : PSYCHOLOGIE

Spécialité : Psychologie Sociale, du Travail et des Organisations

Université de Reims Champagne-Ardenne

UR 6291 – Laboratoire C2S

57 rue Pierre Taittinger
51100 REIMS, France

Université du Québec à Trois-Rivières

Département de psychologie

3600 rue Sainte-Marguerite
TROIS-RIVIERES, QC G9A 5H7, Canada

