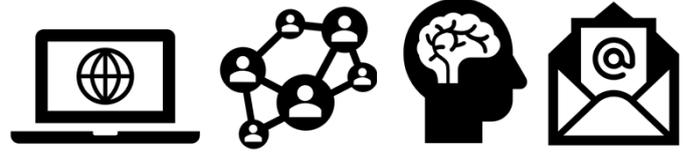




Anthropo-Lab



ETHICS
EA7446



Projet HYPERCONNEXION

**Mission d'accompagnement
à la réduction de
l'hyperconnexion grâce aux
sciences comportementales**

La notion « d'hyperconnexion » désigne un ensemble de comportements, comme la réponse aux e-mails à toute heure ou le surinvestissement des communications électroniques. Ce phénomène comportemental est causé par un phénomène psychologique : la « télépression ». Elle renvoie à l'ensemble des pressions et motivations ressenties par un individu à répondre immédiatement aux communications liées au travail, pendant un temps professionnel ou personnel.

La littérature scientifique montre que la télépression peut favoriser les comportements d'hyperconnexion, le burnout, l'absentéisme, ou encore dégrader la santé mentale des employés. Plutôt que traiter directement l'hyperconnexion, en cherchant à agir par exemple sur le nombre d'e-mails envoyés en dehors des heures de travail, les recherches scientifiques suggèrent de s'attarder sur les facteurs de télépression. Ces facteurs sont multiples et relèvent de différents niveaux (ex : ergonomique, psychologique, social, organisationnel).

Ce projet a été réalisé dans le cadre d'une demande et d'un marché public, proposé par la Métropole Européenne de Lille (MEL), soucieuse de mieux se saisir de la problématique de l'hyperconnexion.

Dans ce cadre, l'Anthropo-Lab est intervenu conjointement avec deux chercheurs-consultants associés au collectif Bellegarde.co.

Trois volets d'actions ont été réalisés.



MÉTROPOLE
EUROPÉENNE DE LILLE



Volet 1 – Établir un diagnostic

Ce premier volet visait à établir un diagnostic de télépression au sein des personnels. Il s'agit notamment de déterminer les personnels et services à risque de télépression, l'étendue et la variabilité de la télépression et ses répercussions via des phénomènes d'hyperconnexion, de déficit attentionnel et de mal-être au travail.

Ce diagnostic s'est notamment appuyé sur trois types d'actions :

- des échanges multiples et riches avec le comité de pilotage ;
- l'analyse qualitative des lieux de travail lors de visites physiques ;
- l'analyse quantitative de flux de données fournies par le service informatique.



Volet 2 – Identifier les facteurs de risques et de protection

Sur la base des apports du volet 1 et d'une revue de la littérature internationale, nous avons identifié plusieurs potentiels facteurs de risque et de protection face à la télépression, au niveau ergonomique, psychologique, social et organisationnel. Le rôle et le poids respectif de ces différents facteurs ont par la suite été empiriquement testés par le biais de deux actions :

- une étude qualitative, s'appuyant sur des focus groups et des entretiens semi-directifs, réalisés auprès d'agents de différentes catégories et auprès d'acteurs clés de l'administration ;
- une étude quantitative par questionnaire, complétée par environ 200 agents.



Volet 3 – Formuler des recommandations pour l'action

Ce troisième volet visait à formuler des recommandation sur les actions à mener pour prévenir ou réduire la télépression, ainsi que sur les stratégies de communication permettant de les accompagner.

Ces recommandation ont été élaborées sur la base des apports des volets précédents mais également sur la base d'une revue de la littérature internationale sur les interventions visant à réduire l'hyperconnexion et la télépression au travail.

Contact

florent.varet@univ-catholille.fr

**Ce projet à été réalisé dans le cadre
d'un marché public soutenu par la
Métropole Européenne de Lille (MEL)**