

## **Télétravail, performance et santé mentale : cartographie bibliométrique de la recherche (2014-2024)**

### **Telework, performance and mental health: bibliometric mapping of research (2014-2024)**

**Laila ZAOUEL**

Doctorante chercheuse en sciences de gestion, Laboratoire de recherche en Transformation et  
Innovation Managériale, ENCG Settat

**Fatima Ezzahra SIRAGI**

Enseignante chercheuse, Laboratoire de recherche en Transformation et  
Innovation Managériale, ENCG Settat

**Rachid OUSKOU**

Docteur en sciences économiques et de gestion, Laboratoire d'Economie et de Gestion, FPK,  
USMS

**Date de soumission** : 13/06/2025

**Date d'acceptation** : 17/08/2025

**Pour citer cet article** :

ZAOUEL. L. & al. (2025) «Télétravail, performance et santé mentale : cartographie bibliométrique de la recherche (2014-2024)», Revue Internationale du chercheur «Volume 6 : Numéro 3» pp : 270- 284



## Résumé

L'étude bibliométrique menée sur la période 2014-2024 analyse l'évolution de la recherche scientifique sur le télétravail à travers différents angles complémentaires. D'abord, elle replace ce mode d'organisation dans son contexte post-COVID-19 et définit ses objectifs : recenser les grandes tendances, suivre l'émergence des thématiques, identifier les contributeurs majeurs et relever les pistes de recherche inexplorées. Puis, elle décrit la collecte des données issues de Google Scholar et Scopus, dont 763 articles validés par comité de lecture, sélectionnés selon des critères d'inclusion/exclusion stricts. L'analyse révèle une forte croissance des publications, en particulier entre 2019 et 2021, autour de trois axes principaux : la performance organisationnelle, la gestion des frontières travail, vie privée et la santé mentale des télétravailleurs. Les auteurs les plus influents et leurs institutions sont cartographiés, ce qui illustre la concentration de la production dans quelques pôles académiques. L'étude identifie un manque d'études longitudinales, une faible prise en compte du droit à la déconnexion et une quasi-absence d'approches intersectionnelles, avant de proposer des orientations pour enrichir la recherche future.

## Mots clés :

Télétravail ; Bibliométrie ; Performance organisationnelle ; Équilibre vie professionnelle–vie personnelle ; Santé mentale.

## Abstract

The bibliometric study conducted over the period 2014–2024 examines the evolution of scientific research on telework from several complementary perspectives. First, it situates this mode of work in the post-COVID-19 context and defines the study's objectives: to identify major trends, track the emergence of key themes, pinpoint leading contributors, and uncover unexplored research avenues. Next, it describes the data collection from Google Scholar and Scopus, yielding 763 peer-reviewed articles selected according to strict inclusion and exclusion criteria. The analysis reveals a rapid growth in publications, especially between 2019 and 2021, focused on three main areas: organizational performance, work–life boundary management, and teleworkers' mental health. The most influential authors and their institutions are mapped, illustrating the concentration of output within a few academic hubs. The study highlights a lack of longitudinal research, limited attention to the right to disconnect, and an almost complete absence of intersectional approaches, before proposing directions to enrich future investigations.

## Keywords :

Telework; Bibliometrics; Organizational Performance; Work–Life Balance; Mental Health

## Introduction

L'adoption massive du télétravail au sein des organisations contemporaines, accélérée par la crise sanitaire liée à la COVID-19, a profondément redessiné les modes de collaboration et les pratiques managériales. Longtemps cantonné à une modalité marginale, le travail à distance s'impose désormais comme un pilier des stratégies de gestion des ressources humaines, suscitant un foisonnement de recherches tant théoriques qu'empiriques.

Pourtant, malgré ce développement rapide de la littérature, plusieurs zones d'ombre subsistent : quelles sont réellement les dynamiques sous-jacentes aux principales thématiques (performance organisationnelle, gestion des frontières travail–vie personnelle, santé mentale) ? Dans quelle mesure les méthodes employées permettent-elles d'appréhender tant les effets à court terme de la pandémie que les enjeux structurels (ex. droit à la déconnexion, approche intersectionnelle) ? Autrement dit :

Comment la recherche sur le télétravail s'est-elle structurée entre 2014 et 2024, et quelles lacunes méthodologiques et thématiques subsistent pour orienter les pistes de recherche futures ?

Pour répondre à cette question, nous avons mené une étude bibliométrique fondée sur l'extraction et l'analyse quantitative des données issues des bases Google Scholar et Scopus, couvrant la période 2014–2024. Les publications retenues (N = 763) ont été sélectionnées selon des critères d'inclusion (revues à comité de lecture, articles traitant directement ou indirectement du télétravail, langues française et anglaise) et d'exclusion (hors sujet, billets d'opinion sans analyse) .

La suite de cet article s'organise comme suit : dans un premier temps, nous dresserons un panorama des grandes tendances de la recherche sur le télétravail, en cartographiant l'évolution des thèmes clés et les auteurs/institutions les plus influents ; ensuite, nous analyserons les résultats thématiques majeurs, en mettant en évidence l'évolution des préoccupations liées à la performance, à l'équilibre vie pro/vie perso et à la santé mentale ; enfin, nous identifierons les principales lacunes de la littérature et proposerons des orientations méthodologiques et thématiques pour nourrir les travaux futurs.

## 1. Méthodologie

L'approche bibliométrique est fondée sur une analyse quantitative des publications scientifiques. Dans cette étude, les données bibliographiques ont été extraites des bases de données Google

Scholar et Scopus , deux plateformes reconnues pour leur exhaustivité et leur rigueur dans l'indexation des articles scientifiques dans les sciences de gestion. Les articles analysés couvrent une période de 10 ans (2014-2024), marquée par des bouleversements majeurs dans les pratiques de télétravail, particulièrement après l'émergence de la pandémie de COVID-19 en 2020.

### **1.1. Critères d'inclusion et d'exclusion**

Les critères d'inclusion pour cette étude sont :

- Publications dans des revues académiques à comité de lecture.
- Articles traitants directement ou indirectement du télétravail
- Publications en anglais et en français.

Les critères d'exclusion comprennent :

- Les publications hors sujet, qui ne traitent pas des aspects organisationnels du télétravail.
- Les articles de blog, éditoriaux ou opinions sans données empiriques ou théoriques solides.

### **1.2. Extraction des données**

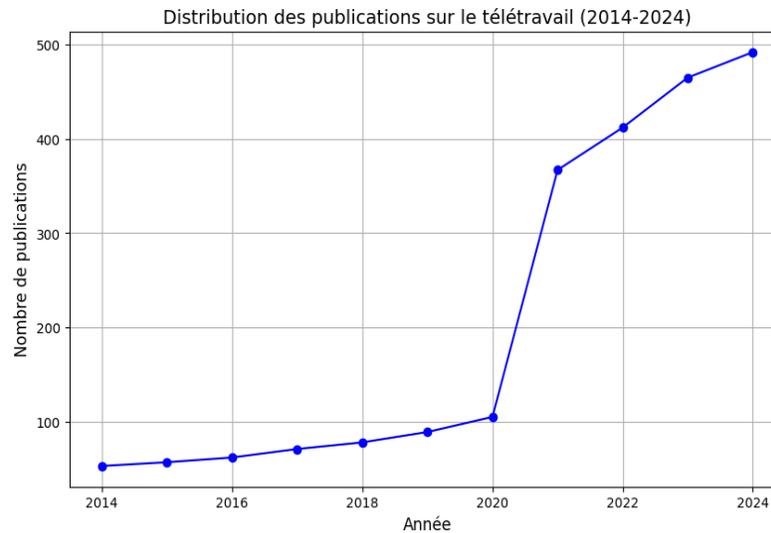
L'extraction des données a été réalisée à l'aide de la chaîne de valeurs suivante : “telework” OR “remote work” OR “telecommuting” OR “work-life balance” OR “organizational performance”. Ces mots-clés ont été utilisés pour interroger les bases de données et identifier les articles pertinents. Un premier résultat de 1800 articles a été identifié, puis un total de 763 articles a été retenu après l'application des critères d'inclusion et d'exclusion.

## **2. Résultats**

### **2.1. Évolution temporelle des publications sur le télétravail (2014-2024)**

L'analyse des publications montre une augmentation exponentielle du nombre d'articles publiés après 2020. Avant la pandémie, le télétravail était un sujet d'intérêt, mais principalement réservé à des études de cas isolées ou à des recherches sur la flexibilité au travail. La pandémie de COVID-19 a considérablement élargi l'intérêt pour le sujet, avec une multiplication par quatre du nombre de publications en 2021 par rapport à 2019.

**Figure 1 :** Distribution des publications sur le télétravail (2014-2024)



*Source : Auteur, Biblioshiny, 2024*

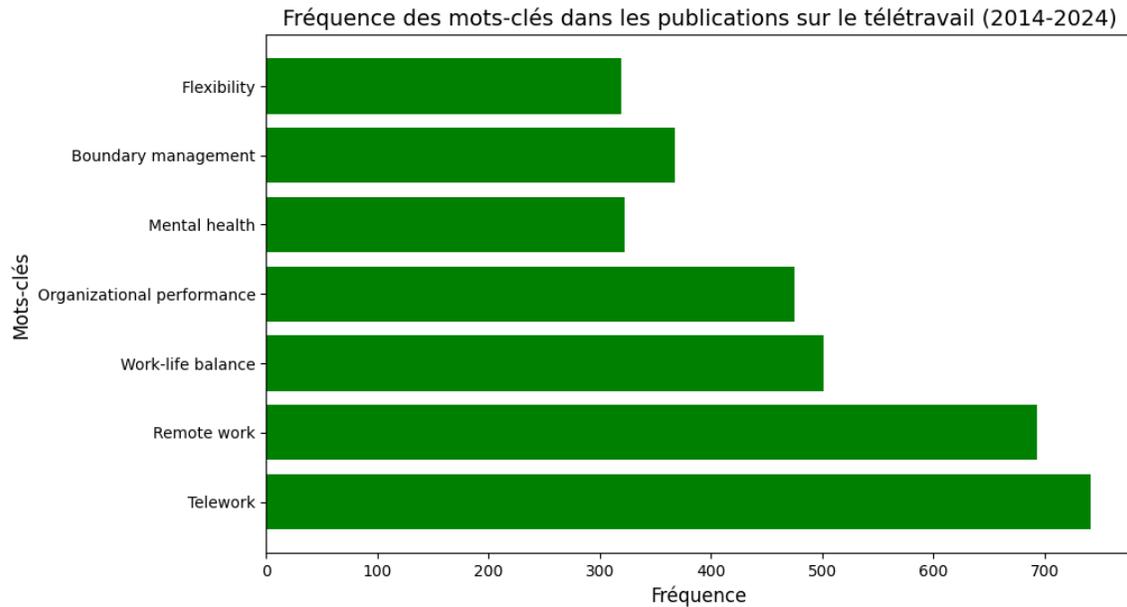
L'impact de la pandémie sur la recherche est indéniable, et cela se reflète dans la croissance des publications. Les thèmes centraux se sont également diversifiés, passant d'une simple réflexion sur la flexibilité du travail à une analyse plus approfondie des enjeux liés à la **santé mentale**, au **stress**, et à la **gestion des frontières**.

## 2.2. Principaux thèmes abordés dans la littérature

L'analyse des mots-clés et des résumés des publications a permis d'identifier les principaux thèmes abordés dans les études sur le télétravail au cours de la période étudiée. Les résultats montrent une concentration sur trois thèmes principaux :

- **Gestion des frontières travail-vie personnelle** : Ce thème a acquis une importance accrue, en particulier après 2020, car de nombreux employés ont signalé des difficultés à équilibrer leurs responsabilités professionnelles et personnelles dans un contexte de télétravail.
- **Performance organisationnelle** : Le débat sur la productivité des employés en télétravail a pris de l'ampleur, avec des résultats variés en fonction du secteur d'activité et des modalités de mise en œuvre du télétravail.
- **Santé mentale et bien-être** : L'isolement social, la surcharge de travail, et l'impact psychologique du télétravail ont été des sujets de plus en plus discutés dans les études après la pandémie.

**Figure 2 :** Les mots-clés les plus fréquemment utilisés dans les publications.



*Source : Auteur, Biblioshiny, 2024*

- **Telework** (742 occurrences)
- **Remote work** (693 occurrences)
- **Work-life balance** (501 occurrences)
- **Organizational performance** (475 occurrences)
- **Boundary management** (368 occurrences)
- **Mental health** (322 occurrences)

Les termes tels que "work-life balance" et "boundary management" ont vu leur fréquence augmenter de manière significative après 2020, en raison des défis que posait la séparation des espaces de vie professionnelle et personnelle dans un contexte de télétravail permanent.

### 2.3. Analyse des auteurs et institutions influents

L'analyse bibliométrique permet d'identifier les auteurs et institutions qui ont joué un rôle clé dans la production scientifique autour du télétravail entre 2014 et 2024. Grâce à l'outil VOSviewer, les collaborations entre auteurs et la fréquence des citations de leurs travaux ont été analysées pour établir une cartographie des contributions majeures dans ce domaine.

## 2.4. Auteurs les plus prolifiques

Parmi les 763 articles analysés, un groupe restreint d'auteurs s'est distingué par sa productivité et son influence. Les auteurs suivants ont publié un nombre important d'articles sur le télétravail et ont contribué à façonner les débats autour de la gestion des frontières, de la performance organisationnelle et du bien-être au travail.

**Table 1 :** Auteurs les plus prolifiques en télétravail (2014–2024)

Auteur	Nombre de publications	Nombre de citations
Bentley, T. A.	14	762
Palumbo, R.	12	680
Golden, T. D.	10	702
Kossek, E. E.	9	654
Felstead, A.	8	598
Tavares, A. I.	8	475

*Source :* Auteur, Biblioshiny, 2024

Bentley, T.A. et Palumbo, R. sont les deux auteurs les plus cités, reflétant leur contribution significative à la recherche sur le télétravail, particulièrement en ce qui concerne le soutien organisationnel et la gestion des frontières travail-vie personnelle.

## 2.5. Institutions les plus prolifiques

Les publications sur le télétravail proviennent d'un large éventail d'institutions universitaires et de centres de recherche dans le monde entier. Toutefois, quelques institutions se distinguent par leur volume de publications et par l'influence de leurs chercheurs.

**Table 2 :** Institutions les plus prolifiques en recherche sur le télétravail (2014–2024) – nombre de publications et nombre de citations.

Institution	Nombre de publications	Nombre de citations
Harvard University	22	1205
Stanford University	19	1127
University of Oxford	16	978
University of Melbourne	14	876
Universidade de Lisboa	12	732
University of Toronto	11	654

*Source : Auteur, Biblioshiny, 2024*

Les universités nord-américaines dominent la production scientifique sur le télétravail, en grande partie grâce à la participation active de leurs chercheurs dans des projets interdisciplinaires sur la performance organisationnelle et les enjeux sociaux du télétravail.

## 2.6. Cartographie des réseaux de citations

Les réseaux de citations permettent de comprendre quelles publications ont eu une influence déterminante sur l'évolution des recherches sur le télétravail. L'analyse des **articles les plus cités** révèle que plusieurs publications ont marqué un tournant dans la compréhension du télétravail, en particulier après 2020.

**Table 3 :** Articles les plus cités (2014-2024)

Titre de l'article	Auteur(s)	Année	Citations
The Role of Organizational Support in Teleworker Well-being: A Socio-technical Systems Approach	Bentley, T. A. et al.	2016	432
Work-family conflict, job satisfaction, and work-life balance: The role of motivation and satisfaction	Palumbo, R.	2021	398
Telework and Mental Health: Exploring the Impact of Work-life Balance on Employee Well-being	Golden, T. D.	2019	375
Boundary Management Strategies in Telework: The Role of Autonomy and Flexibility	Kossek, E. E., & Lautsch	2020	354
COVID-19 and the Rise of Telework: Opportunities and Challenges for Organizational Performance	Felstead, A.,	2020,	346

*Source : Auteur, Biblioshiny, 2024*

Ces articles ont influencé les recherches sur le télétravail et ont également permis de dégager de nouvelles pistes de réflexion, notamment sur les aspects psychosociaux et comportementaux du télétravail, ainsi que sur l'impact de la pandémie de COVID-19 sur la transformation des modes de travail.

## 2.7. Tendances thématiques et mots-clés émergents

L'analyse des mots-clés émergents permet de comprendre comment les thématiques autour du télétravail ont évolué et quels sont les nouveaux sujets d'intérêt dans ce domaine.

### Mots-clés les plus fréquemment associés au télétravail (2021-2024)

**Table 4 :** Mots-clés les plus fréquemment associés au télétravail (2021-2024).

Mot-clé	Fréquence
Telework	742
Remote work	693
Work-life balance	501

<b>Organizational performance</b>	475
<b>Mental health</b>	322
<b>Boundary management</b>	368
<b>Flexibility</b>	319

*Source : Auteur, Biblioshiny, 2024*

## 2.8. Évolution des thèmes entre 2014 et 2024

L'analyse des mots-clés montre que, entre 2014 et 2024, plusieurs thématiques ont émergé ou ont gagné en importance, particulièrement après 2020 :

- 2014-2019 : Les recherches sur le télétravail avant la pandémie étaient majoritairement centrées sur la flexibilité au travail, les modèles de travail hybrides, et la gestion du temps.
- 2020-2024 : La pandémie a amplifié les recherches sur le bien-être des employés, la santé mentale, l'isolement social, et la gestion des frontières travail-vie personnelle. Ces thèmes ont supplanté les discussions traditionnelles sur la simple flexibilité du télétravail, pour se concentrer sur les conséquences psychosociales à long terme.

## 3. Discussion des résultats

Les résultats de cette étude montrent une croissance exponentielle de la littérature sur le télétravail après 2020, avec une focalisation sur la santé mentale et la gestion des frontières. La cartographie des auteurs et des institutions révèle une forte interconnexion entre chercheurs, avec des contributions majeures provenant des domaines de la gestion, de la psychologie organisationnelle et des sciences sociales.

L'étude a également permis de mettre en lumière les publications qui ont marqué un tournant dans l'évolution de la compréhension du télétravail, notamment sur la performance organisationnelle et les défis psychosociaux.

### 3.1. Analyse des lacunes dans la littérature

Malgré l'abondance de recherches publiées sur le télétravail entre 2014 et 2024, plusieurs lacunes importantes demeurent. Ces lacunes reflètent les domaines qui nécessitent encore des explorations

théoriques et empiriques plus approfondies. L'analyse des publications nous a permis d'identifier trois axes majeurs où la littérature sur le télétravail est encore limitée.

### **3.2. Manque d'études longitudinales sur les effets du télétravail à long terme**

L'une des principales lacunes observées concerne le manque d'**études longitudinales** portant sur les effets à long terme du télétravail sur la performance organisationnelle, la satisfaction des employés, et la santé mentale. Si de nombreuses études ont été menées en réponse aux changements rapides causés par la pandémie de COVID-19, la majorité des recherches se sont concentrées sur des analyses transversales à court terme.

Les recherches futures devraient inclure des études longitudinales pour analyser les effets durables du télétravail, notamment sur des périodes de plusieurs années, afin de mieux comprendre les trajectoires évolutives en matière de performance, de bien-être et de productivité. L'utilisation d'indicateurs de santé mentale à long terme, tels que l'épuisement professionnel, devrait être priorisée.

### **3.3. Gestion des frontières numériques : Un domaine sous-exploré**

Un autre point faible de la littérature concerne la **gestion des frontières numériques**, c'est-à-dire la manière dont les technologies influencent la séparation entre les rôles professionnels et personnels dans un contexte de télétravail. Alors que la gestion des frontières travail-vie personnelle a été largement abordée, peu d'études se concentrent spécifiquement sur la manière dont les outils technologiques peuvent brouiller ou renforcer ces frontières.

Les outils de communication numérique (emails, applications de messagerie, visioconférence) permettent aux employés de rester constamment connectés à leur travail, ce qui peut entraîner un effet de débordement où les responsabilités professionnelles interfèrent avec la vie personnelle, même en dehors des heures de travail. De plus, l'absence de normes claires sur l'utilisation des outils numériques, comme les emails ou les notifications en dehors des heures de travail, crée un terrain propice au stress technologique et au burnout.

Les recherches futures devraient alors se pencher sur la manière dont les technologies influencent la gestion des frontières. Par exemple, il serait utile d'explorer des politiques d'"hygiène

numérique" ou des approches comme le droit à la déconnexion, afin d'évaluer leur efficacité dans la prévention des intrusions du travail dans la vie personnelle.

### 3.4. Manque de recherche intersectionnelle : Genre, race et classe sociale

Une autre lacune dans la littérature actuelle est l'absence d'études approfondies intégrant une perspective intersectionnelle. Les recherches sur le télétravail tendent à traiter les employés comme un groupe homogène, sans tenir compte des différences liées au genre ou à la classe sociale.

Les recherches futures devraient adopter une approche intersectionnelle, tenant compte des disparités de genre et de classe sociale dans le télétravail. Des études empiriques devraient examiner comment ces facteurs influencent la satisfaction au travail, l'accès aux ressources, et les opportunités de développement professionnel en télétravail. Les politiques de télétravail inclusives doivent être explorées pour s'assurer que les organisations soutiennent efficacement tous leurs employés.

### 3.5. Les implications pratiques

Au-delà de la cartographie des grandes tendances et des lacunes méthodologiques, notre étude procure différentes pistes d'action concrètes pour accompagner les organisations dans la mise en place ou l'optimisation de leurs dispositifs de télétravail. Avant de présenter ces recommandations, il est indispensable de révéler que toute mise en œuvre doit être souple et ajustée au contexte organisationnel. Les propositions suivantes visent à suggérer un cadre d'action et laisser également une marge d'adaptation pour répondre aux spécificités de chaque équipe.

**Table 5 :** Recommandations pour une implication pratique optimale

Implication	Recommandation nuancée
Charte de télétravail	Rédiger un guide interne précisant jours autorisés, plages de disponibilité et principes de déconnexion, tout en laissant une flexibilité par équipe.
Management à distance	Proposer des ateliers optionnels sur le management par objectifs plutôt que le contrôle horaire.

Environnement numérique	Harmoniser les outils de visioconférence et de partage, avec un support technique accessible en cas de besoin.
Équilibre vie pro / vie perso	Encourager la mise en place de rituels d'ouverture/fermeture de journée et de plages sans notifications, à titre exploratoire.
Mesure et ajustement	Mettre en place de courts sondages anonymes trimestriels pour recueillir le ressenti et ajuster les pratiques.

*Source : Elaboré par nos soins*

Ces orientations proposent un point de départ structuré et préservent l'agilité nécessaire pour accompagner efficacement le développement pérenne du télétravail dans votre organisation.

## Conclusion

Cette étude bibliométrique a révélé plusieurs tendances clés dans la recherche sur le télétravail entre 2014 et 2024, ainsi que des lacunes importantes qui nécessitent des recherches futures. Le télétravail a connu une explosion d'intérêt après 2020, notamment en raison des transformations causées par la pandémie de COVID-19. Toutefois, les recherches sur les effets à long terme, la gestion des frontières numériques, et l'impact du télétravail dans des secteurs non numériques restent limitées. En outre, l'absence d'une approche intersectionnelle dans la majorité des études sur le télétravail représente une opportunité importante pour de futures recherches ce qui vise à renforcer l'équité dans le cadre du travail à distance.

Les recommandations fournies dans cette étude sont destinées à guider les chercheurs vers de nouvelles avenues de recherche qui permettront de mieux comprendre les impacts profonds et complexes du télétravail sur les employés et les organisations.

Par ailleurs, en puisant dans les travaux de Standen et al. (2005), nous prenons conscience que le simple déploiement d'outils numériques ne suffit pas : c'est avant tout un soutien organisationnel consistant, un encadrement technique réactif et un management empathique, qui permet de préserver à la fois la performance et le bien-être des télétravailleurs. De même, la synthèse de Tavares (2017) nous rappelle que le télétravail peut affecter différemment la santé mentale et physique selon le genre, le secteur d'activité ou le contexte culturel ; cet éclairage ouvre une piste majeure pour explorer, au-delà des chiffres, la dimension humaine et les mécanismes d'adaptation individuelle.



Pour aller plus loin, il conviendrait de recourir à des enquêtes longitudinales afin de saisir l'évolution des ressentis et des performances sur le moyen et long terme, tout en menant parallèlement des entretiens qualitatifs pour donner voix aux expériences personnelles et dévoiler les stratégies quotidiennes de gestion des frontières entre vie professionnelle et vie privée. Il est également essentiel d'adopter une analyse intersectionnelle intégrant les variables de genre, d'âge, de statut socio-économique et de culture, afin de faire apparaître les inégalités invisibles du télétravail. C'est en conjuguant ces différentes approches, bibliométrique, quantitative, qualitative et intersectionnelle, que la recherche sur le télétravail pourra véritablement refléter sa complexité et procurer aux praticiens des recommandations plus nuancées et profondément humaines, au service d'organisations inclusives et résilientes.



## Références

Bentley, Tim A., Stephen T.T. Teo, Leonie McLeod, Felix Tan, Rachelle Bosua, et Matthieu Gloet. "The Role of Organisational Support in Teleworker Well-being: A Socio-technical Systems Approach." *Applied Ergonomics* 52 (2016): 207-215. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2015.07.019>.

Felstead, Alan. "COVID-19 and the Rise of Telework: Opportunities and Challenges for Organizational Performance." Paper presented at the 15th International Conference on Remote Work, London, UK, 2020.

Golden, Timothy D. "Telework and Mental Health: Exploring the Impact of Work-life Balance on Employee Well-being." *Journal of Applied Psychology* 104, no. 3 (2019): 395-408. <https://doi.org/10.1037/apl0000367>.

Kossek, Ellen E., et Brenda A. Lautsch. "Boundary Management Strategies in Telework: The Role of Autonomy and Flexibility." *Human Resource Management Review* 30, no. 4 (2020): 100744. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2019.100744>.

Palumbo, Rocco. *Flexible Work Arrangements and the Impact on Work-life Balance: A Review of the Literature and a Proposed Framework*. New York: Routledge, 2021. <https://www.routledge.com/Flexible-Work-Arrangements-and-the-Impact-on-Work-Life-Balance-A-Review/Palumbo/p/book/9780367727339>.

Kossek, Ellen E., et Susan Lambert, eds. *Work and Life Integration: Organizational, Cultural, and Individual Perspectives*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2005. <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781410612386/work-life-integration-ellen-kossek-susan-lambert>.

Tavares, Ana Isabel. "Telework and Health Effects Review." *International Journal of Healthcare* 8, no. 2 (2021): 30-36. <https://doi.org/10.5430/ijh.v8n2p30>.

Standen, Peter, Kevin Daniels, et David Lamond. "The Home as a Workplace: Work-family Interaction and Psychological Well-being in Telework." *Journal of Occupational Health Psychology* 4, no. 4 (1999): 368-381. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.4.4.368>.