

# Aimer son travail : une stratégie efficace pour équilibrer la vie professionnelle et la vie privée?

par **Judith A. Frederick et Janet E. Fast**

**D**e nombreux Canadiens sont d'avis qu'ils manquent tout simplement de temps pour s'occuper à la fois des activités rémunérées et des activités non rémunérées dans un horaire chargé. Ces personnes peuvent également estimer que ni leur famille ni leur emploi ne reçoivent le maximum d'attention qu'elles devraient leur accorder. Le stress qui en résulte est une source de préoccupation tant pour les employés que pour les employeurs, étant donné qu'il peut mener à l'épuisement professionnel, à un mauvais état de santé, à une insatisfaction à l'égard de la vie privée ou de la vie professionnelle, à une plus faible productivité et à un roulement du personnel<sup>1</sup>. Les personnes aux prises avec les contraintes de temps les plus fortes (par exemple les mères occupant un emploi) sont celles qui ressentent le plus de stress<sup>2</sup>.

Toutefois, il existe des différences de taille entre les degrés de stress déclarés par divers groupes d'adultes. Étant donné que le stress est un problème sérieux, il importe de comprendre les raisons pour lesquelles des personnes se trouvant dans des situations similaires vivent des degrés de stress différents. Une explication proposée par les chercheurs est que la maîtrise de son environnement permet d'atténuer les effets négatifs du stress. Il y a cependant un autre facteur possible : le degré de satisfaction à l'égard de son travail. Certaines recherches indiquent que les personnes aimant leur travail ont tendance à ressentir moins de stress et à déclarer une meilleure qualité de vie que celles n'aimant pas leur travail<sup>3</sup>. Est-ce que le fait d'aimer ce que nous faisons atténue l'incidence des contraintes qui s'exercent sur notre vie?

Dans le présent article, nous utilisons des données sur l'emploi du temps tirées de l'Enquête sociale générale (ESG) de 1998 pour déterminer si le fait d'aimer le travail rémunéré et les activités ménagères influe sur notre perception de la qualité de vie mesurée au moyen de trois indicateurs : l'équilibre perçu entre la vie professionnelle et la vie familiale; les contraintes de temps perçues; la satisfaction à l'égard de la vie en général.

## Les gens qui travaillent moins d'heures sont plus heureux

Près des trois quarts des Canadiens qui occupent un emploi ont déclaré être satisfaits de l'équilibre qu'ils avaient réussi à établir entre le travail et la vie familiale (73 % des femmes et 74 % des hommes). On observe qu'environ un quart des personnes interrogées manquent de temps, bien que davantage de femmes (27 %) que d'hommes (22 %) aient exprimé une telle opinion. Peu de travailleurs ont dit ne pas être satisfaits de leur vie en général (environ 9 % des femmes et 7 % des hommes).

La réduction du temps consacré à des activités rémunérées pourrait atténuer le stress associé à des responsabilités domestiques et familiales

1. Gary F. Koeske, Stuart A. Kirk et Randi D. Koeske, « Coping with job stress: Which strategies work best? », *The British Psychological Society*, 1993, p. 319 à 335.
2. Judith A. Frederick, *Au fil des heures... L'emploi du temps des Canadiens, Enquête sociale générale de 1992*, produit n° 89-544F au catalogue de Statistique Canada, 1995.
3. John P. Robinson et G. Godbey, *Time for life: The surprising way Americans use their time*, University Park, Penn State Press, 1997.

accrues<sup>4</sup>. Les données de l'ESG de 1998 confirment que les femmes satisfaites de l'équilibre qu'elles ont établi entre les exigences professionnelles et les exigences familiales passaient moins de temps au travail (34 heures) et consacraient moins de temps aux tâches ménagères (6 heures) que les femmes insatisfaites de cet équilibre (38 heures et près de 7 heures respectivement). Les hommes qui étaient satisfaits de cet aspect de leur vie consacraient également moins de temps au travail rémunéré, mais le temps consacré aux tâches ménagères n'avait pas d'incidence sur leur degré de satisfaction.

Les données révèlent une tendance similaire lorsqu'on étudie le stress causé par les contraintes de temps. Dans ce cas également, les tâches ménagères jouent un rôle plus important pour les femmes, étant donné que ces travaux sont clairement associés à des contraintes de temps chez les femmes, mais non chez les hommes.

Les données relatives à la satisfaction à l'égard de la vie en général tracent un tableau différent de celui que présentent les deux autres indicateurs de qualité de vie. Les femmes satisfaites de leur vie en général consacrent plus de temps au travail rémunéré et moins d'heures aux tâches ménagères. Par contraste, les hommes sont plus satisfaits lorsqu'ils consacrent moins de temps au travail rémunéré et plus de temps aux tâches ménagères.

### Aimer son travail réduit les contraintes ressenties sur l'emploi du temps et sur l'équilibre entre la vie professionnelle et la vie familiale

La question qui se pose est de savoir si le fait d'aimer son travail contribue à réduire les effets négatifs associés à la prolongation du temps consacré à ce travail. Afin de répondre à cette question, nous avons élaboré un modèle

## TSC Ce qu'il faut savoir sur la présente étude

Les données utilisées dans le présent article ont été tirées de l'Enquête sociale générale (ESG) de 1998 sur l'emploi du temps. Dans le cadre de cette enquête, on a interviewé, au cours d'une période de 12 mois, plus de 11 000 Canadiens de 15 ans et plus vivant au sein de ménages privés dans les 10 provinces. On invitait les répondants à noter leurs activités ainsi que le temps consacré à celles-ci dans un journal de 24 heures. On a également demandé aux répondants s'ils aimaient pratiquer certaines activités, y compris leur travail rémunéré et les tâches ménagères, et comment ils percevaient l'équilibre entre leurs responsabilités professionnelles et familiales, les contraintes de temps et leur vie en général<sup>1</sup>.

La présente étude est fondée sur des données recueillies auprès de répondants qui occupaient un emploi rémunéré. Nous avons eu recours à une analyse de régression logistique pour déterminer de quelle manière le temps consacré au travail rémunéré et aux tâches ménagères ainsi que le degré de satisfaction à l'égard de ces activités étaient liés aux trois indicateurs de qualité de vie. Nous avons élaboré des modèles distincts pour les hommes et les femmes parce que même s'ils et elles ont des attitudes semblables à l'égard du travail, les deux sexes vivent le travail de façons différentes.

**Travail rémunéré :** Emploi ou fonction dans un commerce qui procure au répondant un traitement, un salaire ou un revenu (dans le cas d'un travailleur autonome).

**Tâches ménagères :** Nettoyage à l'intérieur et à l'extérieur de la maison, lessive, repassage, raccommodage.

**Manquent de temps :** Les répondants ont répondu « oui » à sept questions (sur un total de 10) servant à déterminer s'ils considéraient ne pas avoir assez de temps au cours de la journée pour accomplir toutes leurs tâches.

**Satisfait(e) :** Le répondant est très satisfait ou plutôt satisfait de l'équilibre établi entre sa vie professionnelle et sa vie familiale, et de sa vie en général.

**Insatisfait(e) :** Le répondant est quelque peu insatisfait ou très insatisfait.

1. Les parents ne devaient pas déclarer s'ils aimaient s'occuper des enfants; par conséquent, il n'a pas été possible de déterminer de quelle façon cette tâche influait sur la qualité de vie perçue par les parents.

4. J.E. Fast et J.A. Frederick, *Perceived time stress: The role of demands and resources*, communication présentée à la conférence annuelle de l'Association canadienne pour la recherche en économie familiale, St. Catharines, juin 1996.

	Femmes		Hommes	
	Travail rémunéré	Tâches ménagères	Travail rémunéré	Tâches ménagères
<b>Heures par semaine (en moyenne)</b>				
<b>Équilibre travail-famille</b>				
Satisfaits ou satisfaites	33,8	6,1	41,8	2,1
Insatisfaits ou insatisfaites	37,7	6,8	49,0	2,4
<b>Manque de temps</b>				
Non	34,3	5,7	42,2	2,2
Oui	35,9	7,9	49,2	2,1
<b>Qualité de vie</b>				
Satisfaits ou satisfaites	35,1	6,1	43,6	2,2
Insatisfaits ou insatisfaites	30,6	7,9	44,8	1,7

Source : Statistique Canada, Enquête sociale générale de 1998.

	Insatisfaits ou insatisfaites de l'équilibre travail-famille	Manquent de temps %	Insatisfaits ou insatisfaites de la qualité de vie en général
<b>Femmes occupant un emploi</b>			
<b>Travail rémunéré</b>			
Aiment	22	23	5
N'aiment pas	53	41	21
<b>Tâches ménagères</b>			
Aiment	23	28	7
N'aiment pas	30	28	8
<b>Hommes occupant un emploi</b>			
<b>Travail rémunéré</b>			
Aiment	20	18	5
N'aiment pas	44	31	14
<b>Tâches ménagères</b>			
Aiment	24	23	8
N'aiment pas	26	20	7

Source : Statistique Canada, Enquête sociale générale de 1998.

de régression logistique pour calculer la probabilité qu'une personne réponde positivement à chacun des trois indicateurs de qualité de vie à mesure que le nombre d'heures de travail augmente<sup>5</sup>. Les résultats laissent supposer que les femmes et les hommes pourraient bénéficier du fait

d'assumer des rôles qui ne sont généralement pas associés à leur sexe.

Par rapport aux personnes qui n'aimaient pas leur travail rémunéré, celles qui aimaient cette activité, hommes ou femmes, étaient au-dessus de deux fois plus susceptibles d'être satisfaites de l'équilibre travail-famille,

et présentaient la moitié de la probabilité de déclarer qu'elles manquaient de temps. On observe le même résultat dans le cas de la satisfaction à l'égard de la vie en général, mais la différence est particulièrement frappante dans le cas des femmes : les probabilités qu'une femme considère sa vie comme satisfaisante étaient cinq fois plus élevées chez les femmes qui aimaient leur travail rémunéré que chez les femmes qui ne l'aimaient pas.

Malgré tout, un plus grand nombre d'heures de travail rémunéré n'est pas nécessairement bénéfique pour les femmes qui aiment leur travail. Pour chaque heure de travail supplémentaire, elles sont légèrement moins susceptibles d'être satisfaites de l'équilibre travail-famille et plus susceptibles de ressentir des contraintes de temps.

De même, le fait d'aimer le travail rémunéré n'a pas d'effet atténuateur sur la relation entre le nombre d'heures consacrées par les hommes au travail rémunéré et l'un ou l'autre des indicateurs de qualité de vie. Qu'ils aiment ou non leur travail, les répondants masculins voient diminuer leur degré de satisfaction à l'égard de l'équilibre travail-famille lorsqu'ils passent plus de temps à leur travail rémunéré.

Lorsqu'une femme aimait accomplir des tâches ménagères, elle était 30 % plus susceptible d'être heureuse de l'équilibre établi entre les exigences professionnelles et familiales que

5. Les variables utilisées dans le modèle étaient les suivantes : les heures consacrées à un travail rémunéré, les heures consacrées aux tâches ménagères, le degré de satisfaction à l'égard du travail rémunéré et des tâches ménagères, la question de savoir si le fait d'aimer une activité atténue l'effet associé à la prolongation du temps consacré à cette activité, la profession, l'état matrimonial, la présence d'enfants, l'âge et l'état de santé.

	Femmes occupant un emploi			Hommes occupant un emploi		
	Satisfaites de l'équilibre travail-famille	Manquent de temps	Satisfaites de la qualité de vie en général	Satisfait de l'équilibre travail-famille	Manquent de temps	Satisfait de la qualité de vie en général
Aiment le travail rémunéré	2,7	0,5	5,2	2,1	0,6	1,9
<b>N'aiment pas le travail rémunéré</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>
Heures supplémentaires de travail rémunéré	*	*	1,01	0,99	1,01	*
Heures supplémentaires (ont été plaisantes) de travail rémunéré	0,99	1,01	*	*	*	*
Aiment les tâches ménagères	1,3	*	*	*	1,4	*
<b>N'aiment pas les tâches ménagères</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>
Heures supplémentaires de tâches ménagères	0,99	1,04	*	*	*	*
Heures supplémentaires (ont été plaisantes) de tâches ménagères	*	*	*	*	*	*
Professionnels ou cadres supérieurs	0,5	1,4	*	*	*	*
Semi-professionnels, techniciens ou cadres intermédiaires	0,6	*	*	*	*	*
Surveillants ou contremaîtres	*	*	*	*	*	*
Travailleurs qualifiés ou agriculteurs	*	*	*	*	*	*
Travailleurs semi-qualifiés	*	*	*	*	0,7	1,6
<b>Travailleurs non qualifiés</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>
Personnes mariées	*	*	2,5	*	1,5	1,9
<b>Personnes célibataires</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>
Enfant(s) de moins de 19 ans	0,6	1,6	*	0,6	*	*
<b>Sans enfants</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>
Santé bonne ou excellente	2,9	0,5	3,4	2,0	0,4	6,4
<b>Santé mauvaise ou passable</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>

\* Résultats statistiquement non significatifs par rapport au groupe de référence.

Nota : Ce tableau indique la probabilité qu'un adulte occupant un emploi se dise satisfait dans le cas de trois indicateurs de qualité de vie, comparativement à la probabilité qu'un groupe de référence soit satisfait, lorsque toutes les autres variables de l'analyse sont maintenues constantes. Pour chaque variable, les données relatives au groupe de référence sont indiquées en caractères gras.

Source : Statistique Canada, Enquête sociale générale de 1998.

lorsqu'elle n'aimait pas ces tâches. En revanche, le faible nombre d'hommes qui disaient aimer faire du ménage présentaient 40 % de probabilités de plus que les autres hommes de subir des contraintes de temps. Néanmoins, le fait de consacrer plus de temps aux tâches ménagères entraîne des résultats plus faibles en ce qui a trait à certaines mesures de la qualité de vie. Pour chaque heure hebdomadaire supplémentaire passée à faire du ménage, les probabilités que ces femmes soient satisfaites de l'équilibre

travail-famille chutaient de 10 %, alors que les probabilités d'avoir l'impression de manquer de temps augmentaient de 4 %.

#### Les femmes qui exercent des professions libérales ou qui occupent des postes de gestion sont moins satisfaites que d'autres travailleurs

Évidemment, d'autres facteurs plus spécifiques à une personne que la durée de travail et le degré de satisfaction à l'égard du travail peuvent

influer sur la perception à l'égard de la qualité de vie. Par exemple, on peut s'attendre à ce que les femmes qui occupent des emplois aux échelons intermédiaires et supérieurs des professions libérales ou techniques ou qui occupent des postes de gestion ressentent moins de stress parce qu'elles exercent un plus grand contrôle sur leur vie professionnelle que des travailleurs non qualifiés. Au lieu de cela, il semble que l'ajout des exigences d'un emploi de professionnel aux responsabilités familiales aggrave le

stress et l'insatisfaction. Lorsqu'on maintient constantes toutes les autres variables du modèle, les femmes qui occupaient un poste de prestige étaient proportionnellement deux fois moins nombreuses à être satisfaites de l'équilibre travail-famille que les travailleuses non qualifiées, et leur probabilité de manquer de temps était de 40 % plus élevée que celles-ci.

Le fait de bénéficier d'un certain soutien et de la présence d'une autre personne à la maison joue également un rôle important dans la qualité de vie des gens. Par rapport aux femmes et aux hommes célibataires, les épouses (2,5) et les époux (1,9) présentaient des probabilités nettement plus élevées d'être satisfaits de leur vie. Toutefois, alors que les femmes mariées éprouvaient un manque de temps autant que les femmes célibataires, dans le cas des hommes, les maris disaient avoir l'impression de subir davantage ce type de contrainte que les hommes célibataires.

Lorsque tous les autres facteurs sont constants, les mères et les pères sont moins susceptibles que les femmes et les hommes sans enfants d'être satisfaits de l'équilibre travail-famille. En outre, les mères présentaient 60 % de probabilités de plus que les autres femmes de manquer de temps.

L'idée selon laquelle une bonne santé est un déterminant important de l'équilibre émotionnel est fortement corroborée par les données. Les travailleurs ayant déclaré un bon ou un excellent état de santé étaient beaucoup plus susceptibles d'obtenir des résultats élevés en ce qui concerne la satisfaction à l'égard de l'équilibre travail-famille et de la vie en général que les travailleurs estimant avoir un état de santé passable ou mauvais.

## Résumé

L'incidence de la satisfaction à l'égard de son travail sur la qualité de vie déclarée par les répondants est universellement bénéfique. Les hommes

et les femmes qui aiment leur travail rémunéré sont plus heureux de l'équilibre travail-famille et plus satisfaits de leur vie en général; ils ressentent également moins de contraintes de temps. Dans le même ordre d'idées, le fait d'aimer les tâches ménagères améliore chez les femmes l'impression d'avoir une relation travail-famille équilibrée. Ces constatations correspondent à l'observation suivante de Lowe : pour les Canadiens, la qualité du travail est encore plus importante que le revenu<sup>6</sup>.

Toutefois, on ne s'attendait pas à deux des constatations les plus importantes. Premièrement, les femmes qui aimaient leur travail rémunéré n'ont pas déclaré une meilleure qualité de vie à mesure que le nombre d'heures de travail augmentait. Deuxièmement, les hommes qui aimaient accomplir les tâches ménagères étaient plus susceptibles de ressentir des contraintes de temps que les hommes qui n'aimaient pas ces tâches.

Malgré leur nombre accru au sein de la population active, les femmes gardent toujours la responsabilité principale en ce qui a trait aux charges familiales et aux tâches ménagères; de plus, ces responsabilités ont tendance à être inflexibles et implacables, et peuvent donc empêcher les femmes de consacrer autant de temps et d'attention qu'elles voudraient à leur activité préférée. De la même façon, les hommes qui aiment faire des travaux ménagers, et qui par conséquent accomplissent davantage de ces tâches, peuvent ressentir plus de stress parce qu'ils disposent de moins de temps pour leur travail rémunéré, dans lequel ils estiment devoir s'engager entièrement. Ces constatations sont tout à fait conformes aux résultats d'une étude antérieure montrant que les femmes et les hommes sont engagés de manière égale dans le travail rémunéré et les responsabilités familiales, et que le fait de leur attribuer des rôles traditionnellement

associés à un sexe en particulier nuit aux femmes et aux hommes<sup>7</sup>.

Dans le cas des deux sexes, l'échange mutuel des tâches pourrait donner lieu à une plus grande satisfaction. Il semble que les femmes seraient placées dans une situation plus avantageuse si elles consacraient moins de temps aux tâches ménagères et plus de temps au travail rémunéré, alors que manifestement les données laissent entendre que les hommes seraient plus heureux s'ils consacraient moins de temps à leur emploi. Des politiques, appliquées en milieu de travail, qui permettent de s'acquitter plus facilement des obligations liées au travail rémunéré et à la famille pourraient permettre d'atteindre une meilleure égalité entre les femmes et les hommes à l'égard des exigences professionnelles et familiales.

6. Graham S. Lowe, *The quality of work*, Don Mills, Oxford University Press, 2000.

7. J.E. Fast, B.J. Skrypnek et L.D. Burnstad, *Men's and women's relative commitment to work and family roles*, communication présentée à la conférence annuelle de l'Association canadienne pour la recherche en économie familiale, Calgary, juin 1994.



**Judith A. Frederick** est analyste principale à la Division de la statistique sociale, du logement et des familles de Statistique Canada, et **Janet E. Fast** est professeure au Département d'écologie humaine de l'Université de l'Alberta.