

Les bourreaux de travail et leur perception du temps

par Leslie-Anne Keown

« *Work is more fun than fun* » (*Je m'amuse plus en travaillant qu'en m'amusant*) — Noel Coward

Le travail, peu importe la définition qu'on en donne et qu'il soit rémunéré ou non, est un élément essentiel de nos vies. Il structure nos journées — nous sommes à un endroit donné, à faire quelque chose — et il nous procure un sentiment d'identité en dehors de notre famille et de notre cercle d'amis. Cependant, il y a certaines personnes qui accordent encore plus d'importance au travail. Si nous estimons qu'elles exagèrent en ce sens, nous les appelons souvent des bourreaux de travail.

Les bourreaux de travail sont un stéréotype de la vie moderne, à la fois louangés et critiqués. D'un côté, travailler au détriment de toute autre chose est souvent considéré comme un atout dans le milieu des affaires, et, dans certaines professions, il peut s'agir de la manière acceptée d'obtenir une promotion. D'un autre côté, on considère souvent que les bourreaux de travail négligent des aspects de leur vie, comme leur famille et leurs loisirs, qui sont importants pour maintenir un sain équilibre.

Mais ce qui est sans doute le plus important dans le débat concernant les bourreaux de travail, c'est l'impression qu'ils ont d'eux-mêmes. Le fait d'être un bourreau de travail —

de se consacrer exagérément à son travail et peut-être de se sentir submergé par celui-ci — fait partie de leur identité. Ce qu'ils perçoivent comme les exigences de leur fonction devient le filtre à travers lequel ils voient toutes les autres priorités et le temps dont ils disposent pour s'en acquitter.

À l'aide de données provenant de l'Enquête sociale générale sur l'emploi du temps de 2005, on examine, dans le présent article, la situation de ceux qui se disent être des bourreaux de travail et on se demande si le fait de se déclarer comme tels a une incidence sur leur qualité de vie. Puis on mesure cette qualité de vie par l'équilibre entre le temps consacré au travail et à la famille, les contraintes de temps, et la satisfaction à l'égard de la vie en général.

Près du tiers des Canadiens qui travaillent affirment être des bourreaux de travail

Près du tiers des Canadiens employés âgés de 19 à 64 ans, soit 31 %, disent être des bourreaux de travail. Ce pourcentage n'a pas changé depuis qu'on a commencé à recueillir de telles données dans le cadre de l'Enquête sociale générale (ESG) en 1992.

Puisqu'ils sont si nombreux, il n'est pas surprenant que les vrais bourreaux de travail ne correspondent pas à la représentation que la culture populaire se fait d'eux, à savoir, une élite composée de gens ambitieux à l'extrême et ultra-performants. Ils ne sont pas plus susceptibles que les autres personnes d'être jeunes et très scolarisés, de vivre en ville ou de gagner un revenu élevé (tableau 1). Comme il existe en réalité très peu de différences sociodémographiques entre les bourreaux de travail et les autres travailleurs, nous devons chercher ailleurs les caractéristiques qui différencient les deux groupes.

Les bourreaux de travail ont un profil de travail distinct

Bien que l'image que l'on se fait souvent du bourreau de travail soit celle d'un professionnel de prestige, ce portrait ne semble pas tout à fait exact. Dans seulement deux grandes catégories professionnelles, soit la gestion et les métiers, on a enregistré un pourcentage supérieur à la moyenne de bourreaux de travail autodéclarés. Les professionnels, les personnes occupant des professions techniques et celles faisant du travail de bureau présentent des pourcentages considérablement plus faibles de bourreaux de travail autodéclarés dans leurs rangs.

Tableau 1 Le profil des bourreaux de travail par rapport aux autres travailleurs change selon le type de profession, mais il est plus difficile d'établir des distinctions d'ordre démographique

	Autres travailleurs	Bourreaux de travail
Âge moyen	40,7	39,8
répartition en % d'une colonne à l'autre		
Homme	56	59*
Femme	44	41*
Niveau de scolarité		
Diplôme d'études secondaires ou moins	29	27
Diplôme d'études collégiales ou études postsecondaires partielles	45	45
Grade universitaire	26	28
État matrimonial		
Marié ou en union de fait	69	67
Autre	31	33
Structure du ménage		
Personne seule	11	11
Couple	24	23
Couple et enfants	39	40
Parent seul et enfants	6	6
Autre	20	20
Vit dans une région métropolitaine de recensement		
Non	33	33
Oui	67	67
Revenu personnel		
Moins de 30 000 \$	28	26
30 000 \$ à 60 000 \$	45	45
Plus de 60 000 \$	27	29
Profession		
Gestion	8	12*
Profession	21	18*
Technique	8	6*
Travail de bureau	17	12*
Vente et service	23	24
Commerce	13	17*
Fabrication	10	11

* Différences statistiquement significatives entre les bourreaux de travail et les autres travailleurs ($p < 0,05$).
Source : Statistique Canada, Enquête sociale générale de 2005.

Les bourreaux de travail ne trouvent pas plus de plaisir dans le travail que les autres, mais ils sont moins satisfaits de leur vie

L'image du bourreau de travail qui travaille constamment distingue les bourreaux de travail des autres travailleurs (graphique 1). Les bourreaux de travail sont deux fois plus susceptibles de déclarer qu'ils travaillent habituellement 50 heures ou plus par semaine, ce qu'ont affirmé 39 % d'entre eux, comparativement à 20 % des autres travailleurs.

Cependant, ils n'éprouvent pas plus de plaisir et de satisfaction dans leur travail que les autres. Selon l'ESG de 2005, les bourreaux de travail autodéclarés n'ont pas indiqué qu'ils aimaient plus leur travail que les autres travailleurs (tableau 2). De même, ils n'étaient pas plus satisfaits de leur emploi que les autres travailleurs. Cette constatation diffère des résultats de recherches antérieures¹.

Par ailleurs, le fait que les bourreaux de travail soient plus susceptibles d'affirmer que leur vie professionnelle et leur vie personnelle sont déséquilibrées est une différence essentielle entre les bourreaux de travail et les autres travailleurs. Un tiers des bourreaux de travail ont déclaré être insatisfaits de l'équilibre entre leur vie professionnelle et leur vie personnelle, comparativement à environ un cinquième des autres travailleurs.

Cette impression de déséquilibre entre les exigences de la vie personnelle et celles du travail se reflète à d'autres égards. Un pourcentage beaucoup plus élevé de bourreaux de travail que d'autres travailleurs déclarent qu'ils s'inquiètent de ne pas passer suffisamment de temps avec leurs amis et leur famille, et se sentent stressés parce qu'ils devraient accomplir plus que ce qu'ils sont en mesure de faire.

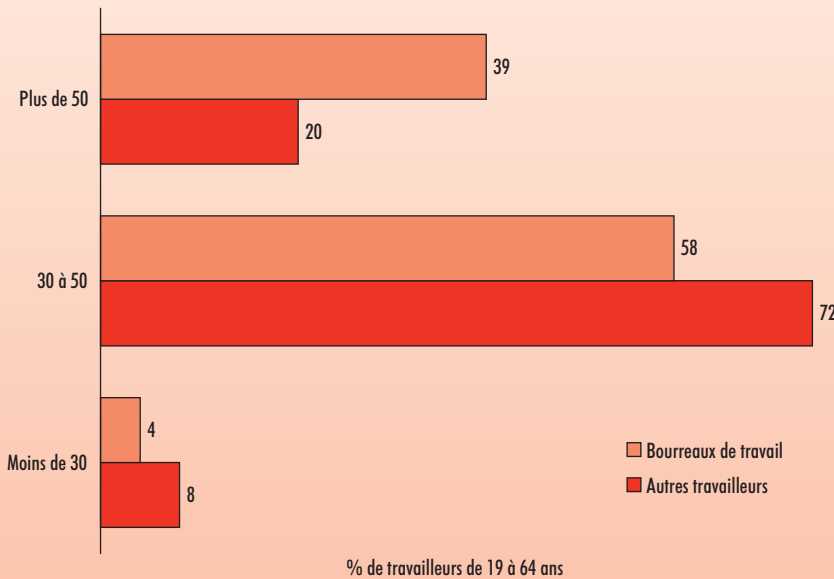
Un tel sentiment de déséquilibre se répercute sur d'autres aspects de la vie des bourreaux de travail. Les personnes qui ont déclaré être

Le niveau plus faible de bourreaux de travail parmi les professionnels est quelque peu curieux. Pourquoi les gestionnaires seraient-ils des bourreaux de travail et pas les professionnels? Peut-être que les professionnels, comme les médecins et les avocats, considèrent que le fait de travailler beaucoup d'heures est inhérent à leur fonction, alors que

les gestionnaires estiment que ces conditions, sans compensation, leur sont imposées. Pour ce qui est du pourcentage plus élevé de bourreaux de travail dans les métiers, une surabondance de travail, combinée à une pénurie de main-d'œuvre dans les métiers spécialisés, pourrait être un facteur contribuant à ce phénomène.

Graphique 1 Les bourreaux de travail ont tendance à travailler plus que les autres travailleurs

Nombre habituel d'heures de travail par semaine



Source : Statistique Canada, Enquête sociale générale de 2005.

des bourreaux de travail sont plus susceptibles que les autres d'affirmer avoir une santé passable ou mauvaise. En outre, un plus haut pourcentage de bourreaux de travail éprouvent de la difficulté à s'endormir ou à rester endormis, peut-être parce qu'ils sont plus susceptibles de réduire leurs heures de sommeil quand ils n'ont pas assez de temps pour atteindre leurs autres objectifs de la journée.

Non seulement les bourreaux de travail déclarent-ils davantage d'effets négatifs sur leur santé que les autres travailleurs, mais ils indiquent aussi être moins satisfaits de leur vie en général. Les bourreaux de travail sont également plus susceptibles de déclarer être insatisfaits de la façon dont ils occupent leurs temps libres, ce qui laisse entendre qu'ils savent que cet aspect de leur vie pourrait être amélioré.

Fait intéressant, les bourreaux de travail ne sont pas différents

Tableau 2 Les bourreaux de travail sont moins satisfaits de leur équilibre entre le travail et la vie personnelle et se sentent plus stressés que les autres travailleurs

	Ensemble	Autres travailleurs	Bourreaux de travail
Satisfaction moyenne par rapport		(Maximum = 10,0)	
À la vie en général	7,7	7,8	7,5*
Aux temps libres	7,1	7,3	6,6*
Aux finances	6,6	6,6	6,5
Au travail	7,4	7,4	7,4
Niveau de satisfaction moyen par rapport au plaisir de travailler		(Maximum = 5,0)	
	3,8	3,8	3,9
Est satisfait de son équilibre entre le travail et la vie personnelle		(répartition en % d'une ligne à l'autre)	
Non	24	19	34*
Oui	76	81	66*
Santé autodéclarée			
Passable ou mauvaise	10	9	12*
Bonne ou excellente	90	91	88*
A de la difficulté à trouver le sommeil ou à rester endormi			
Non	72	74	66*
Oui	28	26	34*
Réduit ses heures de sommeil lorsqu'il manque de temps			
Non	45	50	35*
Oui	55	50	65*
Se sent pressé d'accomplir plus qu'il ne le peut			
Non	59	67	42*
Oui	41	33	58*
S'inquiète de ne pas pouvoir passer plus de temps avec sa famille et ses amis			
Non	49	55	35*
Oui	51	45	65*

* Différences statistiquement significatives entre les bourreaux de travail et les autres travailleurs (p < 0,05).

Source : Statistique Canada, Enquête sociale générale de 2005.

	Ensemble	Autres travailleurs	Bourreaux de travail
(répartition en % d'une ligne à l'autre)			
Se sent pressé par le temps			
Habituellement	77	73	86*
Occasionnellement	20	23	12*
Jamais	3	3	2
Se sent stressé quand il manque de temps			
Non	38	42	29*
Oui	62	58	71*
Se sent pris au piège dans une routine quotidienne			
Non	57	61	48*
Oui	43	39	52*
A l'impression de ne plus avoir le temps de s'amuser			
Non	59	66	44*
Oui	41	34	56*
Voudrait passer plus de temps seul			
Non	70	73	65*
Oui	30	27	35*
A l'impression de ne pas accomplir tout ce qu'il avait prévu faire			
Non	52	56	44*
Oui	48	44	56*
Prévoit ralentir la cadence au cours de la prochaine année			
Non	76	80	68*
Oui	24	20	32*

* Différences statistiquement significatives entre les bourreaux de travail et les autres travailleurs ($p < 0,05$).
 Source : Statistique Canada, Enquête sociale générale de 2005.

des autres travailleurs en ce qui a trait à leur satisfaction à l'égard de leur situation financière. Cela laisse entendre que leur désir de travailler beaucoup pourrait découler d'autres facteurs que la nécessité d'accroître leur revenu.

Les bourreaux de travail voient le temps leur filer entre les doigts

Les différences entre les gens qui se voient comme des bourreaux de travail et les autres se transposent dans leur impression d'être contraints par le temps. Dans l'ensemble, les bourreaux de travail semblent penser que la façon insatisfaisante dont le temps est réparti entre les priorités de leur vie est une source de préoccupation; plus précisément, ils semblent croire que la façon dont ils occupent leur temps est en quelque sorte indépendante de leur volonté (tableau 3).

Une plus grande proportion de bourreaux de travail déclarent qu'ils se sentent habituellement pressés tout au long de la journée (86 % comparativement à 73 % des autres travailleurs). Plus de la moitié des bourreaux de travail déclarent se sentir pris au piège dans leur routine quotidienne. Un plus grand nombre de bourreaux de travail que d'autres travailleurs ont le sentiment de ne pas accomplir ce qu'ils avaient prévu faire au début de la journée (56 % comparativement à 44 %). Plus du tiers des bourreaux de travail aimeraient passer plus de temps seuls.

Les bourreaux de travail semblent admettre qu'ils ont de la difficulté à gérer leur temps de façon efficace. Comme 56 % des bourreaux de travail affirment avoir l'impression de ne plus avoir le temps de s'amuser — soit une proportion beaucoup plus élevée que le tiers observé chez les autres

travailleurs — bon nombre d'entre eux prévoient changer leur façon de vivre. Un tiers des bourreaux de travail ont déclaré qu'ils prévoient ralentir dans l'année à venir, comparativement à un cinquième des autres travailleurs. On ne sait pas s'ils réussiront à avoir plus d'emprise sur leur temps, mais comme le fait d'être un bourreau de travail fait maintenant partie de leur identité, on peut présumer qu'il s'agira d'un objectif difficile à atteindre.

Résumé

Près du tiers des adultes qui travaillent se considèrent comme des bourreaux de travail. Pourtant, il est plus difficile qu'il n'y paraît de distinguer les bourreaux de travail des autres personnes. Il n'y a aucune différence sociodémographique entre les deux groupes. Les bourreaux de travail font plus d'heures que les autres travailleurs et ont un profil

professionnel légèrement différent du leur, mais il ne s'agit pas de la caractéristique qui permet de faire la distinction entre les deux groupes.

Les bourreaux de travail auto-déclarés et les autres travailleurs ont plutôt des manières bien différentes de concevoir leur temps et de le répartir entre leurs diverses priorités. Le temps semble filer entre les doigts des bourreaux de travail. Ils consacrent plus d'efforts au travail, mais ils n'en retirent pas plus de satisfaction ou de plaisir que les autres travailleurs. Ils sont insatisfaits de l'équilibre entre leur vie personnelle et leur vie professionnelle et ils souhaiteraient passer davantage

de temps avec leur famille et leurs amis. De même, ils aimeraient passer plus de temps seuls. L'impression de manquer de temps est un élément plus stressant dans leur vie quotidienne qu'il ne l'est dans celle des autres travailleurs. Cette impression leur donne le sentiment d'être pressés, pris au piège dans leur routine quotidienne et incapables de terminer tout ce qu'ils pensent devoir faire. Dans l'ensemble, le temps semble leur échapper.


Leslie-Anne Keown est analyste à la revue *Tendances sociales canadiennes*.

1. Bonebright, C., D. Clay et R. Ankenmann. 2000. « The relationship of workaholism with work-life conflict, life satisfaction, and purpose in life », *Journal of Counselling Psychology*, vol. 47, n° 4, p. 469 à 477; Spence, J. et A. Robbins. 1992. « Workaholism: Definition, measurement, and preliminary results », *Journal of Personality Assessment*, vol. 58, n° 1, p. 160 à 178.

TSC Ce qu'il faut savoir au sujet de la présente étude

Les données utilisées dans le présent article proviennent de l'Enquête sociale générale sur l'emploi du temps de 2005, dans le cadre de laquelle on a interviewé des Canadiens âgés de 15 ans et plus vivant dans les 10 provinces. L'étude est centrée sur les adultes de 19 à 64 ans dont l'activité principale pendant l'année était le travail. La population cible est fondée sur approximativement 9 700 répondants et représente plus de 13,4 millions de Canadiens.

Bourreau de travail : Tous les répondants qui ont répondu « oui » à la question « Vous considérez-vous comme un bourreau de travail? ». Cette déclaration volontaire est fondée uniquement sur la perception que les répondants ont du temps et non sur le nombre réel d'heures qu'ils travaillent.

On utilise plus l'expression « bourreau de travail » dans les ouvrages de vulgarisation que dans le domaine de la psychologie, où l'on préfère souvent « dépendance au travail ». L'expression est une traduction du mot anglais « workaholic », qui a commencé à être utilisé dans les années 1970 et qui persiste dans le langage courant. Selon diverses recherches, environ une personne sur quatre se considère comme un bourreau de travail¹, et on définit un certain nombre de sous-types

distincts dans les ouvrages didactiques². Selon leurs réponses aux questions de sélection, les bourreaux de travail peuvent être classés dans des catégories allant de « travailleur enthousiaste » à « travailleur peu enthousiaste »³.

Pour plus de renseignements sur la classification des sous-types de bourreau de travail et sur le concept dans son ensemble, consultez J. Spence et A. Robbins. 1992. « Workaholism: Definition, measurement, and preliminary results », *Journal of Personality Assessment*, vol. 58, n° 1, p. 160 à 178.

1. Bonebright, Clay et Ankenmann. 2000; Burke, R. 1999. « Workaholism in Organizations: Gender Differences », *Sex Roles*, vol. 41, n° 5/6, p. 333 à 345; Griffiths, M. 2005. « Workaholism is still a useful construct », *Addiction Theory and Research*, vol. 13, n° 2, p. 97 à 100; Kemeny, A. 2002. « Déterminés à réussir : un portrait des bourreaux de travail au Canada », *Tendances sociales au Canada*, produit n° 11-008-XIF au catalogue de Statistique Canada, n° 62, p. 2 à 8; Spence et Robbins. 1992.
2. Robinson, B. 2000. « Workaholism: Bridging the gap between workplace, sociocultural and family research », *Journal of Employment Counselling*, vol. 37, mars, p. 31 à 47.
3. Spence et Robbins. 1992.