



Documentation pour les médias

Date 29.3.2007
Embargo 29.3.2007, 15 heures

Investir dans une vie équilibrée

Un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée est un avantage pour tous : pour les employés, pour les entreprises et pour l'économie. Plusieurs changements sociétaux compromettent toutefois cet équilibre entre le travail et les autres activités de la vie. Lors du Congrès national pour la promotion de la santé dans l'entreprise placé sous le thème « Un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée – une plus value pour les entreprises et les collaborateurs », qui s'est tenu le 29 mars 2007 à l'Université de St-Gall, des pistes ont été évoquées pour maintenir ce fragile équilibre ou pour y parvenir. Quelque 450 personnes du secteur privé et du service public ont pris part à ce congrès organisé par le Secrétariat d'Etat à l'économie et Promotion Santé Suisse.

Exercer des tâches et des activités dans différents domaines est un enrichissement pour notre vie. Norbert K. Semmer, titulaire de la chaire de psychologie du travail et des organisations à l'Université de Berne, s'exprime également en ce sens: « La diversité des rôles enrichit et apporte une plus grande satisfaction »¹.

Le grand écart entre la vie professionnelle et la vie privée

Plusieurs changements intervenus dans notre société moderne centrée sur la production et les services affectent les individus, qui éprouvent des difficultés à équilibrer leur vie, confrontés aux nombreux défis de leur univers professionnel et de leur sphère privée. Selon la position et la branche professionnelle, jusqu'à 25% des personnes actives en Suisse disent avoir de gros problèmes pour concilier travail et famille ou travail et vie privée². La plupart des personnes actives sont très sollicitées sur les plans professionnel et privé. Celui

¹ Amstad F. et Semmer N. : Work-Family-Balance – Seiltanz zwischen Hochs und Tiefs. In : *Wirtschaftsmagazin*, n° 3, août 2006, p. 7.

² Hämmig O. et al. : *Arbeit und Gesundheit in der Schweiz*. Observatoire suisse de la santé, Neuchâtel 2005.

ou celle qui s'attache à vouloir répondre à toutes les exigences de la vie n'a souvent guère de temps pour les loisirs et la détente.

D'après une étude américaine³, l'antagonisme entre travail et famille est l'un des dix facteurs de stress les plus fréquents. Les femmes actives qui sont mères de famille, en particulier, sont bien en peine de répondre aux nombreuses sollicitations liées à leur couple, aux enfants, à l'activité professionnelle et à la formation continue. Il n'y a aucune place pour la détente et le délassement dans un emploi du temps très chargé.

Responsable du dossier *Concilier travail et famille* au Secrétariat d'Etat à l'économie, Anne Küng Gugler évalue à 63% le pourcentage des femmes actives qui sont mères d'enfants de moins de 16 ans⁴. Lorsque les deux parents travaillent, de gros problèmes peuvent surgir, notamment en matière d'organisation (p. ex. surcroît de stress, faire face aux préjugés, etc.). Une grande charge de travail, des sollicitations accrues auprès des employés, de constants processus d'apprentissage et d'adaptation, mais aussi l'exigence d'une grande mobilité et d'une grande flexibilité font qu'il est de plus en plus difficile de concilier l'activité professionnelle avec les autres moments de la vie. Petra Klumb, professeur de psychologie à l'Université de Fribourg, relève un autre point souvent négligé dans le débat public : « Certaines activités telles que des travaux ciblés et concentrés, gages de succès dans une carrière professionnelle, ont des effets totalement contraires sur le plan privé » car, dans cette sphère-là, il s'agit principalement de « passer du temps ensemble »⁵.

L'intérêt de mener une vie équilibrée se manifeste sous divers aspects chez l'individu : cela va d'une meilleure santé et d'une plus grande satisfaction à la réalisation d'un parcours professionnel et personnel réussi, au travers par exemple d'une meilleure qualification ou formation continue, d'un niveau professionnel et d'un taux d'occupation en adéquation avec ses besoins, ou de la réalisation d'un modèle de vie personnel, en planifiant par exemple l'accès à une profession, en fondant une famille ou en choisissant le moment de partir à la retraite.

Une vie déséquilibrée est facteur de stress

Au contraire, un mauvais équilibre entre vie professionnelle et vie privée est source d'insatisfaction et de conflits au travail et à la maison ; apparaissent alors les symptômes et maladies typiques du stress que sont les problèmes cardiaques et digestifs, les douleurs musculaires, les troubles du sommeil, les affections psychiques et, dans les cas graves, la dépression et le surmenage.

En quoi une vie déséquilibrée est-elle problématique et pourquoi les entreprises doivent-elles se préoccuper d'améliorer l'organisation de la vie de leur personnel ?

Les coûts à moyen ou long terme des contraintes imposées par le travail ne cessent d'augmenter (maladies, retraites anticipées, chute de productivité, fluctuations de personnel,

³ Amstad F. et Semmer N. : Work-Family-Balance – Seiltanz zwischen Hochs und Tiefs. In : *Wirtschaftsmagazin*, n° 3, août 2006, p. 7

⁴ Küng Gugler A. : *Politique d'entreprise favorable à la famille : une plus-value pour tous*. Secrétariat d'Etat à l'économie, dossier préparé pour le congrès du 29 mars 2007.

⁵ SonntagsZeitung du 21 août 2005 : interview de Petra Klumb.

etc.). Eu égard à l'évolution démographique qui va vers un vieillissement de la population active, la pression s'accroît sur les personnes d'âge moyen, qui exercent des tâches importantes dans l'économie, la politique, la vie publique et au sein de la famille.

Investir dans un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée est payant

De nombreuses entreprises ont reconnu que les investissements consentis pour améliorer l'équilibre entre le rôle professionnel et le rôle familial de leurs employés sont payants. La vaste palette de mesures proposées pour améliorer la qualité de vie porte sur le temps de travail flexible, le partage de poste, le congé sabbatique, le télétravail, les crèches d'entreprise, les congés parentaux généreux, mais aussi sur les programmes de formation continue, les offres « wellness » dans l'entreprise et les réductions sur les abonnements de fitness⁶. Professeur titulaire de la chaire d'économie d'entreprise à l'Université de Berne, Norbert Thom cite parmi les mesures permettant une meilleure conciliation entre vie professionnelle et vie privée la flexibilité de l'horaire de travail, dont font partie le travail à temps partiel et le partage de poste, et la possibilité de choisir son lieu de travail (télétravail).

Bon nombre d'entreprises s'expriment de manière positive au sujet de la nécessité de mesures de promotion de la santé en entreprise et de l'amélioration de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, car les offres profitent non seulement au personnel, mais aussi aux employeurs. En 2004 et 2005, la Fondation européenne pour l'amélioration des conditions de vie et de travail a examiné deux éléments, le temps de travail et la conciliation entre vie professionnelle et vie privée, dans 21 000 entreprises de 21 Etats de l'Union européenne. Celles-ci ont observé les principaux effets positifs de la flexibilité du temps de travail : plus grande satisfaction au travail, meilleure adaptation des horaires à la charge de travail, taux d'absentéisme plus faible et réduction des heures supplémentaires⁷. Si l'on considère les effets positifs sur la clientèle d'une plus grande satisfaction au travail, les effets d'une bonne motivation du personnel, l'attrait de la place de travail, l'identification du personnel avec l'entreprise et une bonne image dans le public, nul ne peut nier que les entreprises tirent également profit d'un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée de leurs employés.

Bien qu'elles soient nombreuses à aider leurs employés à équilibrer les différents domaines de leur vie, les entreprises ne contribuent de loin pas toutes suffisamment à l'amélioration de l'organisation de la vie de leurs employés : elles montrent peu d'intérêt pour cette préoccupation et ne s'investissent guère pour changer la situation⁸.

L'économie y gagne aussi

Les entreprises et les salariés ne sont pas les seuls bénéficiaires de ces mesures. L'économie profite aussi d'une organisation de vie équilibrée des citoyens, au travers de l'augmentation du bien-être et de la réduction de la pauvreté, de l'accroissement des revenus, d'une meilleure intégration sociale et scolaire des enfants, de la hausse des rentrées fiscales liée à l'augmentation des revenus et des dépenses de consommation.

⁶ SonntagsZeitung du 21 août 2005 et documentation réunie pour le congrès du 29 mars 2007.

⁷ Note d'information de la Fondation européenne pour l'amélioration des conditions de vie et de travail : Temps de travail et équilibre vie-travail dans les entreprises européennes, Dublin 2006.

⁸ SonntagsZeitung du 21 août 2005 : *Vom Sabbatical bis zur Gratisdusche*.

Autres éléments de ce bilan positif à relever : une meilleure compétitivité des entreprises, des économies sur le plan des assurances sociales et des charges salariales accessoires plus faibles.

La société Prognos a établi, sur la base de la comptabilité nationale, un modèle de calcul⁹ pour l'Allemagne, qui montre qu'un meilleur équilibre entre les domaines professionnels et extra-professionnels de la vie peut donner une formidable impulsion à l'économie. Si les stratégies visant un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie privée atteignent 30% des employés d'ici à 2020, Prognos table sur une augmentation de l'activité économique et de la compétitivité, une hausse de la natalité, une stimulation de la demande intérieure, une création d'emplois, une baisse des charges salariales accessoires et une économie dans les assurances sociales.

Sachant que la croissance économique a des effets positifs mais aussi négatifs, il importe d'identifier les effets positifs, de reconnaître les chances que recèle l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée et de les saisir. Si les mesures permettant de mieux concilier les différents domaines de la vie génèrent des coûts pour l'entreprise, Norbert Thom est persuadé que ces investissements sont payants à long terme¹⁰. Aussi les entreprises ne doivent-elles pas reculer devant les charges que la mise en œuvre des mesures peut occasionner sur le plan de l'organisation notamment, car une organisation de vie équilibrée et réussie profite à tous.

Les colloques du congrès

Les multiples aspects d'un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée ont été approfondis dans les nombreux colloques organisés dans le cadre du congrès : concilier travail et famille, questions propres à un sexe, alimentation, mouvement et détente, organisation du travail et aménagement du travail axé sur la promotion de la santé. Plusieurs stands d'information invitaient les participants à mieux connaître les institutions de la santé et leurs offres.

Informations et documentation du congrès

Informations et documentation du congrès : www.congres-pse.ch (français) et www.bgf-tagung.ch (allemand).

Le prochain rendez-vous des spécialistes de la promotion de la santé dans l'entreprise aura lieu le 19 juin 2008 à l'Université de Bâle.

⁹ Prognos AG, *Work-Life-Balance als Motor für wirtschaftliches Wachstum und gesellschaftliche Stabilität* (résumé), Berlin/Bâle 2005.

¹⁰ Interview de Norbert Thom : *Jobsharing ist ein Gebot ökonomischer Klugheit*, www.fairplay-at-work.ch.

Indications bibliographiques

Astor M., Steiner M.: Work-Life-Balance, Motor für wirtschaftliches Wachstum und gesellschaftliche Stabilität. Prognos AG, Berlin/Bâle 2005

Moser R., Thom N., Schüpbach S.: Career- and Lifestylemanagement. Konzept – Empirie – Gestaltungsempfehlungen. Institut für Organisation und Personal de l'Université de Berne, 2005

Kastner M. (éd.): Die Zukunft der Work-Life-Balance. Asanger, Heidelberg 2004

Cassens M.: Work-Life-Balance. Wie Sie Berufs- und Privatleben in Einklang bringen. Dtv, Munich 2003

Renseignements :

Joseph Weiss, SECO, Travail et santé, tél. +41 (0)79 291 21 87

Doris Summermatter Kaufmann, Promotion Santé Suisse, tél. +41 (0)31 350 04 35/04