



ÉQUILIBRE PROFESSIONNEL, JUSTICE ET LOISIRS

Chères participantes, chers participants,

Dans un contexte économique mondial tumultueux, l'économie suisse et sa main d'œuvre traversent des changements structurels importants. L'enquête sur les parcours professionnels à laquelle vous participez depuis cinq ans permet de réunir des connaissances précieuses sur cette évolution. Entre janvier et juin, vous avez été près de 1300 à y répondre, quasiment autant que l'an dernier. Nous vous remercions très sincèrement de votre fidélité et de votre confiance.

Dans cette newsletter nous vous présentons deux aspects de nos recherches: tout d'abord l'impact des changements de situation professionnelle sur la notion de justice, et le lien entre cette notion et l'appréciation des conditions de travail; puis l'effet des loisirs sur le bien-être, afin de voir s'ils entravent ou facilitent les autres domaines de vie que sont la famille et le travail.

Nous voudrions aussi vous dire que nous avons engagé un large travail de diffusion des connaissances que vos témoignages nous permettent d'accumuler. Outre des conférences et des publications scientifiques, nous avons lancé plusieurs initiatives pour relayer ces connaissances auprès de la société civile. Un mémento à l'attention de responsables sociaux, économiques et politiques est par exemple en préparation. Une conférence destinée aux professionnels de la santé, du conseil en parcours professionnel et de l'éducation est aussi prévue début 2017. Elle traitera des interventions possibles pour aider les gens à mobiliser leurs ressources personnelles et ainsi mieux s'adapter au monde professionnel.

Pour que tous ces projets soient un succès, il est primordial que nous puissions continuer à compter sur votre témoignage, garant de données fiables sur la durée.

Sachez enfin que votre générosité a permis de récolter 9'020.– francs au profit de la Chaîne du Bonheur, somme réunie grâce au renoncement de leur prime de participation par nombre d'entre vous!

Pour tout cela, un grand MERCI!

L'équipe IP207

NOTRE PROJET

« Parcours professionnels » est une étude longitudinale réalisée par les Universités de Lausanne et de Zurich dans le cadre du Programme de recherche national LIVES sur les parcours de vie. Notre enquête se focalise sur la question du travail, en lien avec les autres domaines de la vie comme la famille, la santé ou les loisirs. Elle est répétée chaque année auprès d'un échantillon représentatif de la population suisse – VOUS – afin d'avoir une vision dynamique de sa manière de s'adapter aux contraintes du marché de l'emploi. Depuis le début de l'étude en 2012, les deux équipes de Zurich et Lausanne ont publié un livre, neuf chapitres dans différents ouvrages et vingt articles scientifiques. Les chercheuses et chercheurs ont aussi présenté leurs résultats à presque septante conférences et ont permis la rédaction de plusieurs thèses. Une des thèses traite de la discrimination perçue dans l'environnement de travail et de comment elle affecte la santé. Simplifié, le modèle testé précise que la discrimination perçue – à cause du sexe, de l'âge, de la nationalité ou de la religion – cause du stress, qui à son tour affecte négativement la santé et la satisfaction au travail.

VOTRE PARTICIPATION

1294 personnes ont répondu à l'enquête dans son intégralité lors de la cinquième vague de notre étude. Cela représente une diminution de moins de 7% par rapport à l'an dernier, un résultat dépassant nos attentes. Nous prenons cela comme un témoignage supplémentaire de votre confiance et tenons ici à vous faire part de notre sincère gratitude pour votre fidélité. L'échantillon est encore une fois bien représentatif, avec 48.4% d'hommes et 51.6% de femmes, 71.1% de Suisses, 12.2% d'étrangers et 16.7% de doubles nationaux. 63.1% des personnes résident dans la partie alémanique du pays et 36.9% dans la partie romande. L'échantillon se compose également de 86.8% d'actifs, 7.7% de personnes en recherche d'emploi et 5.5% de personnes non actives professionnellement. Les différentes tranches d'âges sont bien représentées, avec 23% de 30-39 ans, 33.9% de 40-49 ans et 43.1% de 50-61 ans.



LA PERTE D'UN EMPLOI REND-ELLE LE MONDE MOINS JUSTE À NOS YEUX ?

Il semblerait que oui. En tout cas, le fait de perdre son travail affaiblit la croyance personnelle en un monde juste, qui est une ressource importante pour pouvoir aller de l'avant et rester en bonne santé.

Nous avons tous besoin de croire en la justice du monde. C'est la croyance que chacun reçoit ce qu'il mérite – il arrive de bonnes choses aux bonnes personnes, de mauvaises choses aux mauvaises personnes. Bien entendu, cette croyance est plus ou moins développée selon les gens. Et selon que l'on considère le monde en général ou notre propre personne en particulier, la perception peut être différente.

Croire en un monde juste permet de donner un sens à notre vie et de poursuivre des projets à long terme. Si le monde était injuste et aléatoire, cela ne vaudrait pas la peine d'investir son énergie pour atteindre ses objectifs. On distingue cependant entre une croyance générale et une croyance personnelle en un monde juste. La croyance générale établit si les êtres humains au sens large reçoivent globalement ce qu'ils méritent. La croyance personnelle concerne la conviction

de recevoir ce à quoi on a droit au niveau individuel. Ainsi, il est par exemple possible de ressentir que le monde est injuste, compte tenu des événements actuels, tout en pensant que l'on échappe soi-même à cette injustice en raison de son propre comportement. Il s'agit d'ailleurs d'une tendance souvent observée.

La croyance personnelle en un monde juste est considérée comme une ressource et va généralement de pair avec une meilleure santé. Mais cette foi est-elle immuable ? On est longtemps parti de l'hypothèse selon laquelle les gens conservaient un même niveau de confiance dans la justice du monde tout au long de leur vie. Des observations récentes ont cependant permis de montrer que ce n'est pas le cas. Des événements graves, comme des expériences de guerre ou un chômage de longue durée, peuvent déstabiliser la croyance en un monde juste. Cette foi est donc moins stable qu'on le supposait. Notre



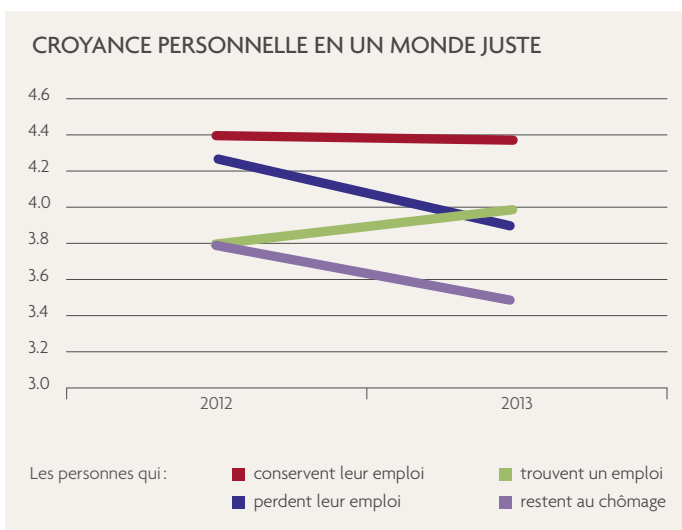
COMMENT NOTRE CROYANCE EN LA JUSTICE AFFECTE-T-ELLE NOTRE VÉCU AU TRAVAIL ?

La croyance en un monde juste peut se concevoir comme des lunettes plus ou moins teintées à travers lesquelles nous percevons notre environnement. Dans l'exemple ci-contre, nous avons pu montrer que la situation professionnelle correspond à une expérience qui colore ces lunettes. De plus, il est apparu que les personnes qui se maintiennent en emploi n'expérimentent pratiquement pas de fluctuation de leur croyance personnelle en un monde juste. La question de la justice revêt néanmoins une grande importance dans le monde du travail. En approfondissant nos analyses, nous avons observé que les personnes qui ont une croyance plus élevée dans la justice du monde (qui portent en quelque sorte des « lunettes plus claires ») ressentent plus d'autonomie au travail et perçoivent leurs conditions de travail comme plus favorables. Être convaincu que le monde est juste améliore donc le vécu au travail. Cette attitude a de plus des répercussions positives sur la santé.

Qu'apportent ces résultats à notre quotidien et comment peuvent-ils être transposés ? Comme nous l'avons décrit plus tôt, la foi personnelle en un monde juste est affectée ou récupérée en fonction des expériences. Et cette foi influence à son tour la santé et la manière dont le monde (du travail) environnant est ressenti. Que peuvent faire les programmes d'aide à l'emploi, d'une part, et les employeurs, d'autre part, pour renforcer cette croyance en un monde juste et accroître le sentiment de justice ? Tout d'abord, il est important que les chômeurs ne soient pas victimes de nouvelles injustices et ne perdent pas davantage leur foi personnelle en un monde juste. Car cette foi soutiendra les investissements dans leur propre carrière – et retrouver un emploi permettra à son tour de renforcer la croyance dans la justice du monde. Les responsables de programme d'insertion professionnelle et les supérieurs hiérarchiques peuvent veiller à trois points pour diffuser un sentiment de justice. Les bénéficiaires de mesures d'aide à l'emploi et les employés doivent d'abord pouvoir communiquer leurs opinions et faire part de leur point de vue sur les processus de réinsertion ou de travail qui les concernent (justice procédurale). Les cadres doivent aussi les traiter de manière respectueuse, digne et polie (justice relationnelle). Enfin, les responsables doivent veiller à ce que les mesures préconisées ou les tâches confiées correspondent aux engagements pris envers les bénéficiaires et aux qualifications des employés (justice distributive). Ces trois types de justice permettent de vivre effectivement la justice au quotidien et de rester en bonne santé.

Le passage de la théorie à la pratique est cependant plus facile à dire qu'à faire. Les chercheurs de l'Université de Lausanne sont actuellement en train d'intensifier la coopération avec le Service des consultations psychologiques (en orientation et conseil) de Lausanne, et de mettre en place ce transfert de connaissances. Il est par conséquent possible, d'une part, que le Service des consultations s'inspire de nos études. D'autre part, cet échange permet d'intégrer les questions brûlantes de la pratique directement dans la recherche.

étude montre qu'elle peut même se modifier d'une année à l'autre. C'est étonnant, si l'on pense que le postulat d'une croyance stable en un monde juste dominait la recherche jusqu'à très récemment. Nous avons pu montrer que le sentiment d'être traité personnellement de manière juste varie en fonction de la situation professionnelle, et que cela peut être indépendant d'une croyance stable en la justice du monde. Les personnes qui ont perdu leur travail expriment un affaiblissement de leur conviction personnelle que le monde est juste. De même, les personnes qui trouvent du travail voient leur croyance rehaussée. Il s'agit donc d'une ressource qui peut être récupérée. Mais cela prend du temps.





NE RENONCEZ PAS AUX LOISIRS! ILS SONT PLUS UTILES QU'ON NE CROIT

Jongler entre travail et famille est généralement un grand défi. On peut par conséquent être tenté de laisser tomber des activités jugées plus accessoires et qui n'impliquent aucune obligation, telles que les hobbies ou le sport. Notre recherche montre que les loisirs mériteraient pourtant d'être favorisés : ils produisent des bienfaits qui se répercutent sur la vie professionnelle et relationnelle.



Une partie de notre équipe a suivi pendant une année 277 personnes âgées entre 30 et 55 ans et vivant dans un ménage d'au moins deux personnes. Deux tiers des participants avaient des enfants. Il s'agissait d'observer comment les individus gèrent leurs objectifs dans les domaines du travail, de la famille et des loisirs, et comment ils concilient ces trois domaines.

Nous voulions notamment savoir si les loisirs aident à décompresser face aux contraintes professionnelles et familiales, ou s'ils accentuent au contraire le sentiment de conflit. En effet, s'adonner à une activité extra-professionnelle et extra-familiale nécessite également du temps, de l'énergie, et parfois de l'argent. Certains hobbies mobilisent même le mental en dehors des moments de pratique, et pourraient donc empiéter encore davantage sur le travail et la famille.

Nos résultats montrent que la concurrence entre les loisirs et les objectifs professionnels ou familiaux se résout systématiquement au détriment des loisirs. Nous constatons en outre que les personnes qui abandonnent leurs projets de loisirs en raison de priorités liées aux autres domaines de vie rapportent un moins bon niveau de bien-être. Par contre, nous observons que la poursuite des loisirs a un effet facilitateur sur les autres domaines : les expériences liées à ces réalisations personnelles non rémunérées et indépendantes des relations familiales améliorent l'humeur, augmentent le sentiment de compétence et permettent de compenser psychologiquement les ressentis négatifs vécus au travail ou en famille.

A notre avis, les entreprises qui souhaitent promouvoir un climat de travail productif devraient non seulement soutenir l'équilibre travail-famille de leurs employés, mais également créer les conditions pour que ces derniers s'épanouissent aussi dans le domaine de leurs loisirs. Car la

recherche démontre que les personnes qui atteignent des buts personnels en dehors du travail et de la famille gèrent mieux les problèmes et surmontent mieux les difficultés. Certaines compagnies, actives notamment dans les nouvelles technologies, l'ont déjà compris...

PERSPECTIVES POUR 2017

Entre janvier et juin de l'année prochaine, vous serez appelés à participer à la nouvelle vague de l'enquête. Afin de poursuivre l'effort de dresser un portrait aussi fidèle que possible du marché du travail et de vos trajectoires de carrière, qu'elles soient stables ou subissent les remous de l'économie, nous comptons sur vous pour nous soutenir en répondant à ce nouveau questionnaire. Pendant ce temps, nous poursuivons notre travail d'analyse et de dissémination. Sur la page www.lives-nccr.ch/ip7 vous trouverez une liste complète des publications scientifiques déjà parues à ce jour. D'autres sont en cours de rédaction, de révision ou d'impression.

Contactez-nous !

Si vous avez une question particulière concernant ce bulletin, ainsi que pour toute suggestion que vous auriez à nous faire au sujet de l'étude ou même pour nous annoncer un changement de domicile, n'hésitez pas à envoyer un e-mail à l'adresse trajectoires@unil.ch. Nous nous ferons un plaisir de vous répondre personnellement. Vous pouvez également nous faire part des thématiques que vous souhaiteriez voir traitées dans les futurs bulletins d'information.