



VIE PROFESSIONNELLE ET QUALITÉ DE VIE



CHÈRES PARTICIPANTES ET CHERS PARTICIPANTS,

La troisième vague de notre enquête s'est déroulée cette année entre janvier et avril, et vous avez été plus de 1400 personnes à y répondre, merci! Les informations récoltées sont extrêmement précieuses. Elles nous permettent, au fil du temps, de mieux comprendre l'évolution des trajectoires professionnelles et des caractéristiques personnelles, et surtout comment ces dernières permettent de gérer les changements.

Nous sommes maintenant à la moitié du chemin, et il est très important que vous continuiez à nous soutenir pour que l'échantillon de départ reste représentatif et que les efforts consentis débouchent sur des constats scientifiques importants et de qualité!

Plusieurs articles et chapitres de livres ont déjà été tirés des premières analyses, portant sur les discriminations au travail, le bien-être dans la sphère professionnelle, le rôle des ressources personnelles ou encore les carrières féminines.

Un sous-projet de notre étude s'est également intéressé à la conciliation entre la vie au travail, la vie de famille et les loisirs, sur la base d'un échantillon supplémentaire de 277 personnes. Enfin vous avez été 150 à profiter de notre offre l'an dernier d'obtenir une évaluation personnalisée de vos forces et valeurs.

Ce bulletin vous donnera l'occasion de prendre connaissance de quelques résultats illustratifs de ce travail. Sachez encore que votre générosité a permis de récolter un peu plus de 9000 francs au profit de Caritas grâce au renoncement de votre prime de participation. Un grand merci!

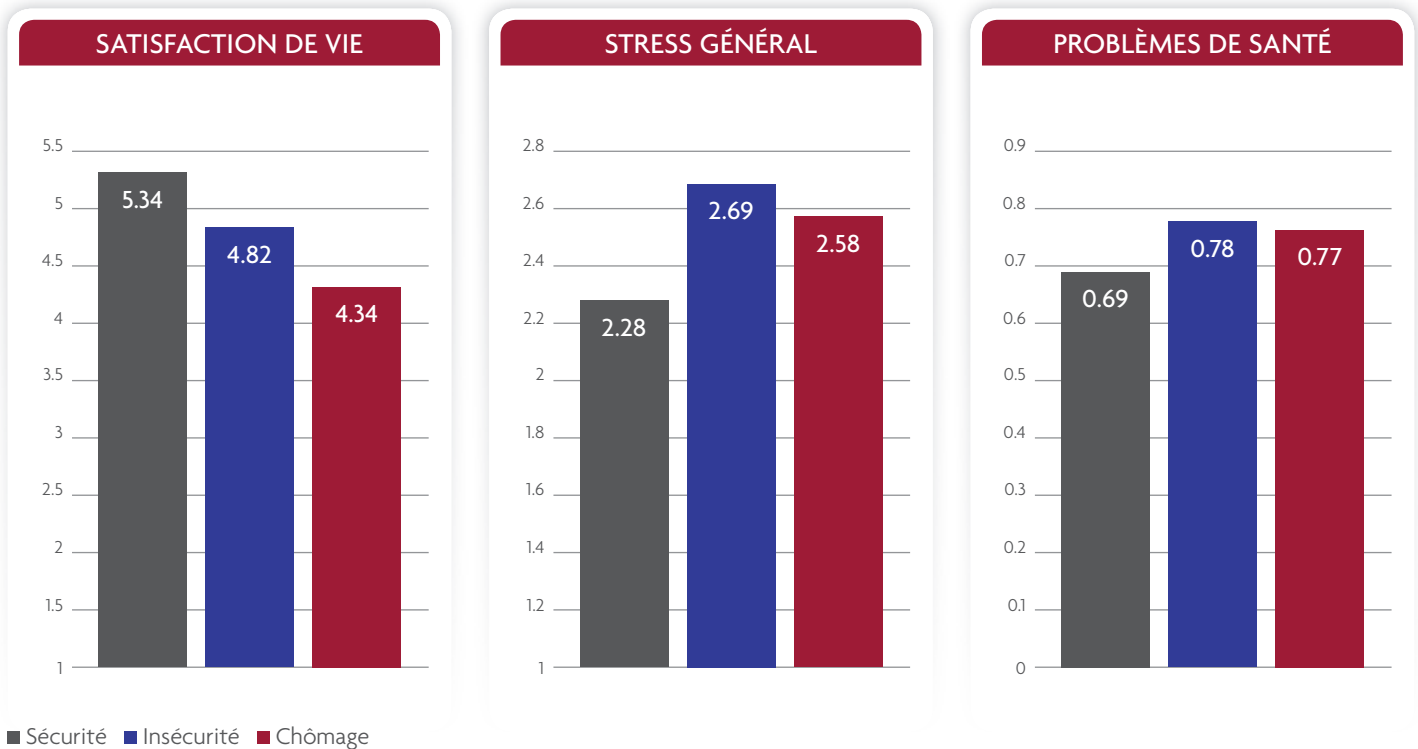
L'équipe IP7

► **NOTRE PROJET:** «Trajectoires professionnelles: Impact des ressources et caractéristiques personnelles et du contexte culturel» est une étude longitudinale portée par les Universités de Lausanne et de Zurich dans le cadre d'un vaste programme suisse de recherche sur les parcours de vie. Notre enquête s'intéresse tout particulièrement à la question du travail, en lien avec les autres domaines de la vie comme la famille ou la santé. Pour ce faire, nous mandatos chaque année l'institut de sondage LINK afin de récolter des données auprès d'un échantillon représentatif de la population en âge de travailler. L'objectif est de répéter ce questionnaire pendant quelques années auprès des mêmes personnes, afin d'avoir une vision dynamique de l'adaptation des répondants aux contraintes du marché de l'emploi. En tant que spécialistes des sciences sociales, nous sommes intéressés par le profil personnel et le ressenti des individus, tant dans le cadre de trajectoires professionnelles stables ou ascendantes que dans le cadre de trajectoires plus mouvementées, voire touchées par une certaine insécurité de l'emploi.

► **VOTRE PARTICIPATION:** 1424 personnes ont répondu au questionnaire de la troisième vague de notre étude dans son intégralité. Cela représente une diminution d'un peu plus de 15% par rapport à l'an dernier. On constate que les personnes étrangères qui étaient au chômage forment une partie des non-répondants; certains ont peut-être maintenant quitté la Suisse. L'échantillon reste cependant bien représentatif, avec 48% d'hommes et 52% de femmes, 81% de Suisses et 19% d'étrangers. 63.5% des personnes résident dans la partie alémanique du pays et 36.5% dans la partie romande. L'échantillon se compose également de 88.4% d'actifs, 7.5% de personnes en recherche d'emploi et 4.1% de personnes non-actives professionnellement. Un quart environ des répondants est célibataire, et les différentes tranches d'âges sont bien représentées, avec 26.6% de 28-37 ans, 32.7% de 38-47 ans et 40.7% de 48-58 ans.



AVOIR DU TRAVAIL NE SUFFIT PAS POUR SE SENTIR BIEN



Les données récoltées depuis le début de l'étude ont montré que les personnes disposant d'un emploi sont généralement plus satisfaites de leur vie et moins stressées que les personnes en recherche d'emploi. Elles jouissent également d'une meilleure santé. Des analyses plus fines montrent cependant l'importance d'une autre variable : celle du sentiment de sécurité (ou d'insécurité) professionnelle.

Les personnes qui ressentent une forte insécurité dans leur emploi représentent environ 15% des actifs. Si on les compare aux actifs qui indiquent pour leur part un bon sentiment de sécurité, on constate que les personnes craignant de perdre leur emploi se rapprochent davantage des chômeurs en ce qui concerne leur satisfaction de vie. En outre, ces actifs en situation d'insécurité professionnelle souffrent d'autant de stress et de problèmes de santé que les personnes en recherche d'emploi.

En suivant les données au fil du temps, cette observation est confirmée par deux autres faits. Tout d'abord, la persistance du sentiment d'insécurité entraîne une diminution constante du bien-être d'une année à l'autre ; d'autre part,

LES ACTIFS EN SITUATION D'INSÉCURITÉ PROFESSIONNELLE SOUFFRENT D'AUTANT DE STRESS ET DE PROBLÈMES DE SANTÉ QUE LES PERSONNES EN RECHERCHE D'EMPLOI.

les chômeurs qui retrouvent un emploi voient leur satisfaction de vie augmenter uniquement quand leur nouveau travail est caractérisé par une bonne sécurité. Quand le nouvel emploi est jugé instable, les travailleurs ne se déclarent pas plus satisfaits de leur vie que quand ils étaient chômeurs.

Une autre analyse intéressante concerne la pression au travail en fonction des milieux professionnels. Les employés de type administratif ainsi que ceux travaillant dans les services ou la vente indiquent ressentir moins d'exigences mais pourtant plus de stress que les cadres et les professions intellectuelles. Leur moindre sentiment de liberté et capacité de contrôle sur leur travail explique cela. Mais au final les employés travaillant dans l'administration, les services ou la vente ne se déclarent que légèrement moins satisfaits de leur travail que les autres professions.



CONCILIATION TRAVAIL-FAMILLE: UN DÉFI QUOTIDIEN



Concilier ses objectifs professionnels, familiaux ou de loisirs n'est pas toujours aisé. Quels domaines de vie constituent un obstacle aux autres domaines, lesquels se facilitent mutuellement? Et comment cela influence-t-il le bien-être ressenti des personnes concernées?

Dans le cadre d'un sous-projet de l'IP7, 277 personnes de la région zurichoise aident à intervalles réguliers - 4 fois sur une période de 26 mois - à faire la lumière sur la question. Une majorité d'entre elles sont mariées et élèvent un ou plusieurs enfants, et près des deux tiers travaillent à un taux d'activité situé entre 90 et 100%. De quoi avoir de nombreux projets sur la table!

De plus, certaines de ces personnes ont également participé à une série de mesures au quotidien par le biais de téléphones portables, permettant ainsi d'observer comment les objectifs personnels entrent en conflit au quotidien et comment ils se facilitent mutuellement.

Les résultats montrent de manière réjouissante que les participants se sont généralement rapprochés des objectifs qu'ils s'étaient fixés dans leurs projets respectifs.

DANS LE MATCH TRAVAIL-FAMILLE, C'EST LE DOMAINE FAMILIAL QUI EST JUGÉ LE PLUS IMPORTANT, ALORS QUE C'EST LE DOMAINE PROFESSIONNEL QUI POSE LE PLUS D'ENTRAVES.

L'équipe de projet a d'autre part pu constater que les objectifs familiaux sont généralement jugés plus importants que les objectifs professionnels; ceux liés aux loisirs venant – comme on pouvait s'y attendre - en dernière position. Le domaine professionnel constitue la source de conflit la plus forte sur les autres domaines de vie.

A l'inverse, le domaine familial est la plus forte source d'enrichissement. Dans le match travail-famille, c'est donc le domaine familial qui est jugé le plus important, alors que c'est le domaine professionnel qui pose le plus d'entraves.

L'étude a généralement montré, conformément aux attentes, que plus les conflits entre les domaines de vie sont intenses, plus le bien-être subjectif rapporté est faible. L'inverse vaut cependant également pour l'enrichissement d'un domaine de vie sur l'autre: plus les domaines se combinent harmonieusement, meilleur est le niveau de bien-être. Enfin les femmes souffrent davantage de problèmes psychosomatiques que les hommes quand elles sont confrontées à des conflits entre ces trois domaines de la vie.



CURIOSITÉ, ÉQUITÉ, AMOUR...



Dans une étude d'approfondissement, 156 participantes et participants à notre étude longitudinale sur les trajectoires professionnelles ont saisi l'occasion offerte dans notre dernier bulletin d'information de participer à l'évaluation « Valeurs en action – Inventaire des forces » et d'obtenir un retour personnalisé.

Cette étude supplémentaire a permis une analyse plus fine des forces sur lesquelles hommes et femmes s'appuient en priorité. Les cinq forces les plus importantes pour les hommes interrogés sont d'abord la curiosité, suivie par l'équité, l'ouverture d'esprit (associée à la pensée critique), l'authenticité (ou honnêteté) et l'amour (ou capacité à créer des liens). Les femmes ont d'abord mis en avant l'équité, puis l'authenticité, l'amour, la curiosité et l'amabilité. Une

**L'AUTHENTICITÉ
EST PLUS
IMPORTANTE
POUR LES
JEUNES,
ALORS QUE
L'OUVERTURE
D'ESPRIT PREND
LE DESSUS
AVEC LE TEMPS.**

comparaison des différents groupes d'âge montre que, sur les 24 forces présentées, l'authenticité, l'équité, l'amour et la curiosité reviennent toujours parmi les forces les plus valorisées au fil des âges. L'authenticité est plus importante pour les jeunes, alors que l'ouverture d'esprit prend le dessus avec le temps.

D'une manière générale, les forces privilégiées varient donc relativement peu entre les genres et les âges. Pour un tableau complet de l'inventaire des 24 forces en fonction des réponses, n'hésitez pas à consulter la page www.lives-nccr.ch/trajectoires.

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, 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 le bulletin d'information qui paraîtra l'an prochain.

LA SUITE EN 2015

Entre janvier et avril de l'année prochaine, vous serez appelés à participer à la quatrième vague de questionnaires. Pendant ce temps, nous poursuivons nos analyses sur la base des trois premières vagues de récolte de données. Sur la page www.lives-nccr.ch/ip7 vous trouverez une liste des publications scientifiques déjà parues à ce jour. D'autres sont en cours de rédaction, de révision ou d'impression.