

Les Français et leur rapport au temps (Etude de 1998)

Lors de la sortie du *Syndrome de Chronos* nous pensions proposer une réflexion originale qui pourrait mettre d'accord les irréductibles de tous bords et influencer favorablement le débat d'idées autour de la réduction du temps de travail. Fondées des années de recherche, nos conclusions répondaient concrètement aux enjeux économiques que posent les centaines de milliards de francs perdus en coût de santé ou en manque à gagner par les entreprises pour cause de stress. Nous estimions possible d'améliorer le financement des retraites en réduisant la durée du travail tout en allongeant la durée de la vie active. Enfin, nous suggérions d'accompagner la réduction inéluctable de la masse salariale par une politique moderne des revenus. Plutôt que de nous enfermer dans les discussions stériles tenues par les dogmatiques de tous bords nous avons voulu recueillir l'opinion des français face aux nouveaux temps modernes ainsi que leurs réactions à quelques unes de nos recommandations. Nous avons fait appel à l'IFOP pour savoir ce qu'en pensaient les Français en 1998. Disons le immédiatement, les résultats ont été au-delà de nos estimations les plus optimistes. Alors que la plupart n'a encore qu'une vision très partiel des enjeux, la majorité des français sont prêts à évoluer là où leurs représentants restent encore très frileux.

NOTE METHODOLOGIQUE

ETUDE REALISEE POUR	EUROTECHNOPOLIS INSTITUT
DATE DE TERRAIN	Les 12 et 13 février 1998
ECHANTILLON	De 468 personnes, représentatif de la population des actifs occupés âgés de 18 ans et plus.
METHODE	La représentativité de l'échantillon a été assurée par la méthode des quotas (sexe, âge, profession de l'interviewé) après stratification par région et catégorie d'agglomération. Les interviews ont eu lieu par téléphone au domicile des personnes interrogées.
AVERTISSEMENT	Aucune publication totale ou partielle ne peut être faite sans l'accord exprès de l'IFOP.

LE NIVEAU DE STRESS AU TRAVAIL

Question : Vous personnellement, diriez-vous que vous travaillez dans des conditions stressantes ?

	Ensemble	Salariés du privé	Salariés du public
Oui, tout à fait	24%	22%	26%
Oui, plutôt	33%	35%	30%
Non, plutôt pas	22%	22%	23%
Non, pas du tout	21%	21%	21%
Ne se prononce pas	-	-	-
TOTAL	100%	100%	100%

LES RAISONS DU STRESS AU TRAVAIL

Question : Parmi les raisons suivantes qui peuvent expliquer que l'on travaille dans des conditions stressantes, quelle est celle qui correspond le plus à votre situation ?

	Ensemble	Salariés du privé	Salariés du public
La course après le temps	31%	33%	30%
La pression exercée par les clients	16%	17%	12%
Le contenu même de votre travail	15%	8%	22%
La pression exercée par votre supérieur hiérarchique	11%	11%	12%
La crainte de perdre votre emploi	10%	14%	7%
Le fait d'être souvent dérangé dans votre travail par le téléphone	6%	6%	6%
La fragmentation de votre travail	5%	5%	3%
Aucune	5%	5%	6%
Ne se prononce pas	1%	1%	2%
TOTAL	100%	100%	100%

L'APPROBATION D'ELEMENTS CARACTERISANT LA GESTION DU TEMPS DANS LA VIE PROFESSIONNELLE

Question : Vous personnellement, diriez-vous qu'aujourd'hui dans votre vie professionnelle.... ?

	TOTAL OUI	Oui, tout à fait	Oui, plutôt	TOTAL NON	Non, Plutôt pas	Non, pas du tout	NSP	TOTAL
Les nouvelles technologies de l'information et de la communication obligent à aller plus vite et augmentent le stress	63%	31%	32%	37%	18%	19%	-	100%
Vous travaillez toujours dans l'urgence	59%	29%	30%	41%	23%	18%	-	100%
Votre travail est fragmenté, vous passez sans cesse d'une activité à une autre	54%	34%	20%	46%	17%	29%	-	100%
Vous avez l'impression de n'être plus maître de votre temps	48%	22%	26%	52%	27%	25%	-	100%
Vous avez le sentiment d'être obligé de passer plus de temps au téléphone qu'à faire avancer votre travail	21%	9%	12%	78%	21%	57%	1%	100%
Il vous est arrivé de demander un arrêt de travail ou de vous mettre en congé parce que vous étiez épuisé nerveusement	14%	7%	7%	86%	6%	80%	-	100%

RECAPITULATIF : OUI

	ENSEMBLE	SALARIES DU PRIVE	SALARIES DU PUBLIC
Les nouvelles technologies de l'information et de la communication obligent à aller plus vite et augmentent le stress	63%	64%	60%
Vous travaillez toujours dans l'urgence	59%	64%	55%
Votre travail est fragmenté, vous passez sans cesse d'une activité à une autre	54%	52%	53%
Vous avez l'impression de n'être plus maître de votre temps	48%	48%	46%
Vous avez le sentiment d'être obligé de passer plus de temps au téléphone qu'à faire avancer votre travail	21%	22%	20%
Il vous est arrivé de demander un arrêt de travail ou de vous mettre en congé parce que vous étiez épuisé nerveusement	14%	13%	15%

LE NIVEAU D'ADHESION A DIFFERENTS ELEMENTS SUSCEPTIBLES D'AMELIORER LA GESTION DU TEMPS DANS LA VIE PROFESSIONNELLE

Question : Pour chacun des éléments suivants susceptibles d'améliorer la gestion du temps dans la vie professionnelle, pouvez-vous me dire si vous y seriez plutôt favorable
Ou plutôt pas favorable ?

	Plutôt favorable	Plutôt pas favorable	NSP	TOTAL
La possibilité pour la médecine du travail de faire un rapport annuel sur les causes du stress dans l'entreprise	85%	15%	-	100%
La création d'un compte-épargne temps pour consulter votre capital temps libre	70%	27%	3%	100%
La compensation d'une éventuelle diminution de salaire due à la réduction du temps de travail par la possibilité d'un intéressement aux résultats de l'entreprise	60%	37%	3%	100%
Une réduction d'un cinquième du temps de travail annuel en échange d'un allongement de la vie active	42%	57%	1%	100%

RECAPITULATIF : PLUTÔT FAVORABLE

	ENSEMBLE	SALARIES DU PRIVE	SALARIES DU PUBLIC
La possibilité pour la médecine du travail de faire un rapport annuel sur les causes du stress dans l'entreprise	85%	82%	92%
La création d'un compte-épargne temps pour consulter votre capital temps libre	70%	71%	72%
La compensation d'une éventuelle diminution de salaire due à la réduction du temps de travail par la possibilité d'un intéressement aux résultats de l'entreprise	60%	60%	58%
Une réduction d'un cinquième du temps de travail annuel en échange d'un allongement de la vie active	42%	44%	37%

LES CONSEQUENCES DE LA NON-MAITRISE DE SON TEMPS PROFESSIONNELLE SUR L'EQUILIBRE DE VIE

Question : Vous m'avez dit avoir le sentiment de ne plus être le maître de votre temps dans votre vie professionnelle. Diriez-vous que cela nuit à... ?

	TOTAL OUI	Oui, beaucoup	Oui, un peu	TOTAL NON	Non, pas vraiment	Non, pas du tout	NSP	TOTAL
Votre vie familiale	69%	21%	48%	30%	17%	13%	1%	100%
L'équilibre entre votre vie privé et votre vie professionnelle	65%	20%	45%	35%	18%	17%	-	100%

Base : ont l'impression de ne plus être maître de leur temps dans leur vie professionnelle, soit 48% de l'échantillon.

RECAPITULATIF : OUI

	ENSEMBLE	SALARIES DU PRIVE	SALARIES DU PUBLIC
Votre vie familiale	69%	72%	62%
L'équilibre entre votre vie privée et votre vie professionnelle	65%	66%	59%

LE NIVEAU DE CONSOMMATION D'EXCITANTS OU DE CALMANTS

Question : Dites-moi s'il vous arrive très souvent, assez souvent, rarement ou jamais... ?

	TOTAL SOUVENT	Très souvent	Assez souvent	TOTAL RAREMENT + JAMAIS	Rarement	Jamais	NSP	TOTAL
De consommer des excitants tels que le café, le thé ou des vitamines pour vous maintenir en forme	40%	18%	22%	60%	30%	30%	-	100%
De consommer des médicaments contre le stress	6%	2%	4%	94%	13%	81%	-	100%

RECAPITULATIF : SOUVENT

	ENSEMBLE	SALARIES DU PRIVE	SALARIES DU PUBLIC
De consommer des excitants tels que le café, le thé ou des vitamines pour vous maintenir en forme	40%	39%	42%
De consommer des médicaments contre le stress	6%	6%	7%

LE NIVEAU D'UTILISATION DE NOUVELLES TECHNOLOGIES DE LA COMMUNICATION

Question : Dites-moi s'il vous arrive très souvent, rarement ou jamais d'utiliser les nouvelles technologies de la communication comme par exemple : Internet, e-mail, les courriers électroniques pour communiquer... ?

TOTAL SOUVENT	Très souvent	Assez souvent	TOTAL RAREMENT + JAMAIS	Rarement	Jamais	NSP	TOTAL
18%	7%	11%	82%	14%	68%	-	100%

LE PRONOSTIC SUR LE NIVEAU DE STRESS POUR L'AVENIR PROFESSIONNEL DE SES ENFANTS

Question : Et à l'avenir, pensez-vous que vos enfants travailleront dans des conditions plus stressantes ou moins stressantes que les vôtres ?

	ENSEMBLE	SALARIES DU PRIVE	SALARIES DU PUBLIC
Plus stressantes	81%	81%	82%
Moins stressantes	13%	14%	13%
Dans des conditions identiques	2%	2%	1%
Ne se prononcent pas	4%	3%	4%
TOTAL	100%	100%	100%

Conclusions

1. Le stress : le lot quotidien des actifs

57% des personnes interrogées déclarent travailler dans des conditions stressantes. Si le stress semble aussi répandu dans le secteur public que dans le secteur privé (56% et 57%), existent cependant des différences.

Ainsi, les actifs les plus âgés semblent davantage exposés que les jeunes générations (64% auprès des 65 ans et plus contre 49% auprès des 18-24 ans). De même, les personnels d'encadrement (et exerçant des responsabilités) sont plus sensibles au stress que les personnels d'exécution (69% auprès des professions libérales et cadres supérieurs, 66% parmi les professions intermédiaires contre 52% parmi les employés et 47% parmi les ouvriers).

2. La cause principale du stress : la course après le temps

Interrogées sur les causes du stress, 31 % des personnes citent la course après le temps qui arrive loin devant la crainte de perdre son emploi (10%).

Cette course après le temps apparaît la plus stressante pour les cadres supérieurs et les professions intermédiaires (37%). Cette cause de stress est reconnue de manière similaire dans le privé (33%) et dans le public (30%). Néanmoins, des différences se font jour entre ces deux secteurs. Ainsi, si le contenu même du travail n'apparaît comme une cause du stress que pour 8% seulement des salariés du privé, ce taux monte à 22% dans le public, ce qui le fait apparaître comme la seconde cause de stress. A l'inverse, la crainte de perdre son emploi fait figure de facteur de stress pour 14% des salariés du privé et pour uniquement 7% de leurs homologues du public (on notera que cette proportion s'élève à 21 % parmi les 18-24 ans dont l'intégration dans la vie professionnelle n'est pas totalement acquise).

La course après le temps conduit à divers comportements fort répandus qui contribuent à entretenir le stress.

Ainsi, 59% des personnes interrogées déclarent travailler dans l'urgence, 54% considèrent que leur travail est fragmenté et qu'ils passent sans cesse d'une activité à une autre et 21% estiment qu'ils sont obligés de passer plus de temps au téléphone qu'à faire avancer leur travail.

Au total, près d'une personne interrogée sur deux (48%) a l'impression de ne pas maîtriser son temps. Cette non-maîtrise affecte l'équilibre personnel de ces individus. 69% d'entre eux pensent en effet que cela nuit à leur vie familiale et 65% à l'équilibre entre leur vie privée et leur vie professionnelle. Sont particulièrement exposés - les cadres supérieurs et les femmes (respectivement 87% et 73% pour les conséquences sur la vie familiale).

3. Le caractère anxiogène des nouvelles technologies

Le stress apparaît largement alimenté par l'émergence de nouvelles technologies qui incitent au "toujours plus vite". 63% des personnes interrogées considèrent en effet que les nouvelles technologies de l'information et de la communication obligent à aller plus vite et augmentent le stress. Les actifs les plus âgés (67% chez les 35 ans et plus), ainsi que les employés (69%) et les ouvriers (70%) se montrent les plus stressés par le développement de nouvelles technologies.

Corollaire de ce "cycle infernal de la technologie et du stress", l'avenir apparaît comme relativement menacé en la matière. 81% des interviewés pensent, qu'à l'avenir, leurs enfants travailleront dans des conditions plus stressantes qu'eux.

4. Quelles solutions pour lutter contre le stress ?

85% des personnes interrogées seraient favorables à la possibilité, laissée à la médecine du travail de faire un rapport annuel sur les causes du stress dans l'entreprise. Cette thématique d'une médicalisation du stress se retrouve également à d'autres niveaux. Ainsi, 40% des actifs déclarent consommer très souvent ou assez souvent des excitants comme le café, le thé ou des vitamines pour se maintenir en forme. En Parallèle à cela, 6% affirment consommer très ou assez souvent des médicaments contre le stress.

Autre réponse médicale au stress : 14% des actifs déclarent avoir demandé ou pris un arrêt de travail car ils étaient épuisés nerveusement. Cette proportion, non négligeable, se situe globalement au même niveau dans le secteur public (13%) et dans le secteur privé (15%). On notera que les femmes semblent beaucoup plus concernées que les hommes (20% chez les femmes contre 10% chez les hommes).

D'autres réponses mais non-médicales sont également envisagées pour lutter contre le stress. On observe que 70% des actifs seraient favorables à la création d'un compte-épargne temps pour constituer leur capital temps-libre. Cette proposition suscite un intérêt massif parmi les professions libérales et les cadres supérieurs (80%) comme parmi les employés (78%).

Autre proposition jugée intéressante par 60% des actifs : la compensation d'une éventuelle diminution de salaire due à la réduction du temps de travail par la possibilité d'un intéressement aux résultats de l'entreprise. A l'inverse, la réduction d'un cinquième du temps de travail annuel en échange d'un allongement de la durée de la vie active ne recueille les faveurs que de 40% des personnes interrogées. Les positions concernant cette proposition sont néanmoins très clivées. Ainsi, 47% des femmes interrogées se déclarent favorables à cette mesure contre seulement 37% des hommes. De même, si les classes d'âge les plus âgées (et donc les plus proches de "la sortie" de la vie active) y sont le moins favorables (37%), les plus jeunes quant à eux se montrent plus intéressés (47% parmi les moins de 35 ans).