

Le manque de conciliation vie personnelle - travail, facteur de risque

Les chercheurs Linda Duxberry, Chris Higgins et Karen Jonhson (1999) ont estimé dans une étude, qu'au Canada, plus de 425 millions de dollars sont dépensés chaque année en consultations chez le médecin pour cause de conflits entre les obligations familiales et professionnelles. C'est dire que le manque de conciliation vie personnelle - travail a des impacts négatifs sur votre santé mentale et physique!

Le manque de conciliation :

- **accroît les pressions liées à la performance au travail.** Dans ce contexte vos contraintes de temps, vos inquiétudes et vos culpabilités peuvent se voir exacerbées.
- peuvent rendre **difficile les relations** conjugales, familiales et amicales
- peut avoir un **impact négatif pour l'organisation** en causant un manque de concentration chez les employéEs, des absences et des retards

On peut noter que plusieurs études montrent que la réorganisation du travail est l'une des options les moins privilégiées lorsque les employeurs considèrent offrir des mesures de conciliation vie personnelle - travail et que cela est même perçu comme étant un obstacle majeur à la conciliation.

Le manque de conciliation vie personnelle - travail a des impacts négatifs sur :

Votre vie personnelle :

- diminution du temps que vous consacrez à des activités autres que votre travail (loisirs, bénévolat, relations amicales et activités civiques)
- insatisfaction face à votre vie conjugale et familiale, pouvant entraîner le report ou l'abandon d'un projet parental
- incidences négatives sur le développement de vos enfants (stress élevé, problèmes de comportement, interactions conflictuelles)
- problèmes pour faire garder vos enfants

Votre vie professionnelle :

- sentiment d'être dépassé par les événements et de ne plus rien contrôler
- sentiment de culpabilité face au travail
- sentiment de ne pas être comprisE par votre employeur
- absentéisme
- réduction de votre engagement professionnel
- diminution de votre efficacité
- abandon de votre emploi

Votre santé physique :

- hypertension

- augmentation du taux de cholestérol
- maladies cardio-vasculaires
- troubles gastro-intestinaux
- recrudescence de migraines
- hypercholestérolémie
- allergies
- dégradation de vos habitudes de vie (mauvaise alimentation et manque d'exercice physique)
- troubles de l'appétit

Votre santé mentale :

- troubles de l'humeur
- anxiété
- stress élevé
- symptômes de dépression
- fatigue et épuisement
- troubles du sommeil
- agressivité
- alcoolisme, toxicomanie et autres formes de dépendances

Le manque de conciliation vie personnelle-travail a également des impacts négatifs sur l'organisation :

- absentéisme et retards au travail
- moins bonnes performances globales
- plus grand roulement du personnel (turn-over)
- refus d'affectation ou de promotion
- difficultés de recrutement
- diminution de la satisfaction au travail
- démotivation.

L'employeur permet difficilement de concilier vie personnelle - travail, quand il :

- tient un discours contradictoires sur les exigences professionnelles
- a des attentes disproportionnées concernant le rendement et la disponibilité
- est intransigeant face aux modifications de l'organisation du travail
- est laxiste dans l'application des lois
- n'instaure pas de dialogue
- ne montre pas d'empathie et ne semble pas pouvoir se mettre à la place de l'employéE
- ne désire pas s'engager dans la gestion des cas particuliers et trouve plus juste de traiter tout le monde de la même façon

Références :

Chrétien, L. et Letourneau, I. (2006). « La conciliation travail-famille et le support social managérial », Actes du colloque « Évolutions et développements des compétences managériales - Quels défis à relever pour la gestion des ressources humaines » organisé par le Groupe ESC (École supérieur de commerce) Rouen, en partenariat avec

l'Association Francophone de Gestion des ressources humaines (AGRH), p. 37-56.

Conseil canadien de développement social (CCDS) (1999). Travail, famille et communauté : Questions clés pour la recherche à venir, Ottawa, CCDS.
www.rhdcc.gc.ca/asp/passerelle.asp?hr=/fr/pt/psait/ctv/tfc/01presentation.shtml&hs=wnc

Conseil du patronat du Québec (2004), Consultation auprès des entreprises membres du CPQ sur la conciliation travail-famille, Sondage
www.cpq.qc.ca/assets/files/sondages/conciliation12-04.pdf

Descarries, F. (2009). L'articulation famille-travail ... plus qu'une question de conciliation, une affaire de société
ftq.qc.ca/librairies/sfv/telecharger.php?fichier=6016

Descarries, F., et Corbeil, C. (1995). Ré/Conciliation famille/travail : les enjeux de la recherche, Montréal, Cahiers Réseau de recherches féministes, no 3, IREF/UQÀM.

Deschamps, M. (1996). Les effets du conflit « travail-famille » sur la vie professionnelle et sur la vie personnelle. Mémoire de maîtrise, Montréal, École des Hautes Études Commerciales, 147 p.

Division de l'enfance et de la jeunesse de Santé Canada (DEJSC) (1999). Incidence du défi travail-famille sur la santé : Revue de la littérature sur la recherche canadienne. Ottawa, Centre de statistiques internationales, Conseil canadien de développement social, 51 p.

Dubé, R., Zins, M. & Brassard, P. (2002). Alimentation : le profil du consommateur et ses habitudes. BioClips+, Direction générale des politiques agroalimentaires, ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, 5(3), 7 pages

Duxbury, L., Higgins, C. & Johnson, K. (1999). Un examen des répercussions et des coûts du conflit travail-famille au Canada. Document présenté à Santé Canada

Duxbury, Higgins et Coghill (2003), CIAFT (2006), Mémoire collectif du CIAFT

Frone, M. R., Russell, M. & Barnes, G. M. (1996). Work-family conflict, gender, and health related outcomes: A study of employed parents in two community sample. Journal of Occupational Health Psychology, 1(1), p. 57-69

Guérin, G., St-Onge, S., Chevalier, L., Deneault, K. et Deschamps, M. (1997). Le conflit emploi-famille : ses causes et ses conséquences. Résultats d'enquête, Montréal, Université de Montréal, École des relations industrielles, 23 p.

Hitayesu, F. (2003). Le consommateur québécois et ses dépenses alimentaires. BioClips +, Direction générale des politiques agroalimentaires. Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation du Québec, 6(2), 12 pages

Institut national de la santé publique du Québec (INSPQ) (2005). La difficulté de concilier travail-famille : Ses impacts sur la santé physique et mentale des familles québécoises, Québec, Institut national de santé publique, [rédaction : St-Amour, N., Laverdure, J., Devault, A. et Manseau, S.], 30 p.

Johnson, K. L., Lero, D. S. et Rooney, J. A. (2001). Recueil travail-vie 2001 : 150 statistiques canadiennes sur le travail, la famille et le bien-être. Université de Guelph, Centre d'études sur la famille, le travail et le mieux-être et Développement des ressources humaines Canada, 79 p.

MESSF (2004). Vers une politique gouvernementale sur la conciliation travail-famille
www.crelaval.qc.ca/doc/pdf/Conciliation_travail_famille.pdf

Ordre des conseillers en ressources humaines et en relations industrielles agréés du Québec (ORHRI) (2001). Enjeux et solutions québécoises à la conciliation famille-

travail; une recension des écrits

www.rvpaternite.org/fr/paternite/documents/CTFfinale.pdf

St-Amour, N. (2005). Les impacts de la conciliation emploi-famille sur la santé : recension des écrits. In De la conciliation emploi-famille à une politique des temps sociaux, D.-G. Tremblay (dir.), Sainte-Foy, Presses de l'Université du Québec, pp. 69-80.

Tremblay D. et Thoemmes J. (2006). Conciliation famille-travail : perspectives internationales, Revue Enfances, Familles, Générations, printemps, n°4, Montréal.

Thomas, L. T., & Ganster, D. C. (1995). Impact of family-supportive work variables on work-family conflict and strain: A control perspective. *Journal of Applied Psychology*, 80, p. 15.)