

Quelle place prend le travail dans l'identité des personnes

P 6

Dans une société formatée par les obligations professionnelles, comment s'est développée une civilisation des loisirs ?

P 10

Quelles sont les solutions pour parvenir à un juste équilibre entre travail et loisirs ?

P 15

EQUILIBRE

Numéro 1 - Mars 2014 - 4,30 €

www.equilibre.com

DOSSIER

Dans une société toujours pressée et active, comment trouver l'équilibre entre vie privée et vie professionnelle ?

Laetitia Antenat - Eva Ehrhard - Laura Wuilay
1ES3
Lycée Jean Mermoz
68300 Saint-Louis



Journée Sports pour Tous

le Rendez-vous Sport, Santé, Bien-être



Avec le soutien du CNDS

25 septembre
Jardin Botanique
9h - 19h



SENTEZ-VOUS
SPORT
SANTÉ
VOUS BIEN

www.sentezvousport.fr

<http://guyane-sportspourtous.org>
INFOLINE: 0694 . 42.42.23

Un engagement responsable et durable



Quelle place prend le travail dans l'identité des personnes ?



Dans une société formatée par les obligations professionnelles, comment s'est développée une civilisation des loisirs ?



Existe-t-il des solutions pour parvenir à un juste équilibre entre travail et loisirs ?



5 EDITORIAL

6 L'évolution de la place du travail au cours de l'histoire

La définition du travail a changé au cours du temps

Qu'en advient-il dans notre société actuelle ?

7 Le travail reste un facteur d'épanouissement

D'un point de vue philosophique

D'un point de vue social

8 Quelles sont les conséquences négatives engendrées sur l'individu ?

Burn out

France Telecom

9 Enquête

Comment parvenir à concilier travail et loisirs au quotidien ?

10 Les loisirs et les vacances sont aussi un concept historique

Avant 1950, on assiste à une progression des départs en vacances

De 1950 à 1980, il y a un développement du tourisme d'une certaine masse.

Après 1980, les courts séjours et le tourisme urbain se développent

11 Les loisirs ont été englobés dans un marché économique en pleine expansion : le tourisme

A travers l'aspect social...

Mais aussi à travers l'aspect économique

12 Face au carcan de la vie professionnelle, les activités sportives et culturelles s'imposent comme un moyen de décompression

Les activités sportives

La place des activités culturelles

14 Enquête

Est-ce qu'il est important d'avoir des loisirs à côté de son travail ?

16 L'action législative, une remédiation essentielle

RTT

La loi sur les 35 heures

17 L'équilibre vie privée/vie professionnelle doit être aussi personnel

Trouver son temps

Améliorer la qualité de ses activités

Gérer son niveau d'énergie

Séparer le temps consacré au travail de celui consacré aux loisirs

18 La femme, exemple type de difficulté à trouver son équilibre

La discrimination au travail

La place que prennent les enfants, mais aussi les tâches ménagères dans la vie d'une femme

Le temps et les différents loisirs disponibles pour les femmes

21 Enquête

Dans l'idéal, quelle serait la place parfaite accordée aux loisirs pour respecter un bon équilibre de vie ?

22 BILAN

23 REMERCIEMENTS

MUSEUMS PASS MUSEES

250 musées
3 pays
1 passeport



Le Museums-PASS-Musées est une carte d'accès valable dans plus de 250 musées, châteaux, jardins et monastères en France, en Suisse et en Allemagne.

Le Museums-PASS-Musées vous offre l'accès gratuit* durant toute une année dans les expositions permanentes et temporaires de tous les musées membres (*sauf exceptions). Vous pouvez également emmener jusqu'à 5 enfants de moins de 18 ans au musée, et ce sans aucune obligation de lien de parenté.

Visiter des expositions passionnantes, faire de longues promenades dans des châteaux et jardins romantiques ou encore visiter un musée durant quelques minutes: Voilà ce que vous propose le PASS Musées !

VENTE ET PRIX

Le Museums-PASS-Musées est en vente à l'accueil de tous les musées membres. Vous pouvez également l'acquérir dans l'un des autres points de vente partenaires ou commander votre Museums-PASS-Musées en ligne via un paiement par carte bancaire. Vous souhaitez faire plaisir à vos proches? Rien de plus simple: Offrez leur un Museums-PASS-Musées sans date de validité, et muni d'une belle enveloppe cadeau. La personne n'aura plus qu'à compléter son Museums-PASS-Musées avant sa première visite de musée.

Le sujet de notre TPE porte sur l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée. La question que l'on peut se poser est :

De quelle façon peut-on atteindre cet équilibre ?

Atteindre cet équilibre de vie est primordial pour vivre bien, pour se faire plaisir en pratiquant ses loisirs tout en restant efficace au travail afin de gagner sa vie mais aussi de s'épanouir.

Un loisir est le temps libre dont on dispose en dehors des occupations imposées et qu'on peut utiliser à son gré.

Le travail, quant à lui, peut avoir différentes significations :

En **économie**, le travail est l'un des facteurs de production, avec le capital et la terre. Fourni par des employés en échange d'un salaire, il est organisé et dirigé vers la réalisation de biens ou de services. Le travail est l'un des éléments d'appartenance d'un individu à la société. Mais, selon les points de vue, il est perçu comme un devoir moral et social ou, à l'inverse, comme une exploitation et une aliénation.

En **sociologie**, le travail est l'ensemble des activités humaines répétitives, pénibles, non gratifiantes et réalisées dans la contrainte. Ex: le travail en usine, les travaux agricoles....

Nous allons donc voir à travers notre TPE comment a évolué le travail, et quelle place il a pris dans nos vies aujourd'hui.

Nous allons ensuite voir l'évolution des loisirs à travers les différentes époques, pourquoi ils se sont développés, et quels loisirs se sont le plus "popularisés".

Enfin, nous allons voir quelles sont les solutions que l'on peut adopter dans la vie de tous les jours pour trouver cet équilibre tant recherché d'un point de vue psychologique, mais aussi quelles ont été les mesures législatives mises en œuvre pour permettre aux individus de mieux partager leurs journées entre leur temps de travail et leur temps consacré aux loisirs.

L'exemple de la femmes nous aidera beaucoup à visualiser quelles sont les difficultés que l'on peut rencontrer au quotidien dans cette quête de la "double vie" bien équilibrée.

DOSSIER

QUELLE PLACE PREND LE TRAVAIL DANS L'IDENTITÉ DES PERSONNES ?

Page 6

L'évolution de la place du travail au cours de l'histoire

Page 7

Le travail reste un facteur d'épanouissement

Page 8

Quelles sont les conséquences négatives engendrées sur l'individu ?



L'évolution de la place du travail au cours de l'histoire

La définition du travail a changé au cours du temps

Au cours de l'Histoire, la définition du travail ne fut pas toujours la même, ce serait donc un **terme polysémique*** qui a évolué suivant les époques. Pour commencer, de la Bible aux Lumières, le travail a longtemps été considéré uniquement comme une corvée et était lié aux dimensions religieuses, politiques et culturelles. En effet, les sociétés primitives ne reconnaissaient pas la valeur "travail" car il était uniquement nécessaire à assouvir les besoins essentiels.

Dans la civilisation gréco-romaine, s'est mis en place un système de division des tâches où l'autorité se réserve le rôle de la "tête" en s'appropriant le mérite de conception et de décision tandis que les subordonnés sont réduits au rôle d'exécution qui est donc réservé aux esclaves. D'après Aristote, la vie politique, "lieu privilégié de la réalisation de soi" serait même une opposition au travail. Tout au long de l'Empire romain et du Moyen-âge, il y a un dédain et un mépris du travail très prononcés.

Il faut par la suite attendre la Renaissance pour avoir des idées nouvelles sur ce que le labeur pourrait représenter : une sorte de voie d'accès à l'authenticité et à la gloire, même si cela ne vaut en fait que pour une élite artistique.

Finalement au XVIIIème siècle on voit apparaître une certaine reconnais-

sance de la valeur travail. Des penseurs comme Benjamin Franklin, Denis Diderot et Jean-Jacques Rousseau amèneront la notion de travail comme une façon de se réaliser soi-même et non seulement un moyen de gagner de l'argent. En effet, la société va commencer à éprouver une espèce de fierté dans le travail car les postes prestigieux et bien rémunérés semblent désormais accessibles grâce à l'intelligence et aux capacités réelles.

Par ailleurs on considère que le protestantisme serait l'amorce du **capitalisme***, Max Weber (**sociologue*** allemand) soutient que la Réforme aurait favorisé l'esprit du capitalisme car travailler avec rigueur et honnêteté, gagner de l'argent, l'épargner ou le réinvestir ne serait plus vu comme déchéance morale mais une réalisation de soi.

D'un autre côté, la révolution industrielle au XVIIIème siècle aura aussi un réel impact sur la vision du travail. En effet, étant donné que la machine travaille plus efficacement que l'homme, on produit donc en plus grande quantité des biens et services pour des hommes toujours plus nombreux. Le rapport homme-travail est donc chamboulé.

En conclusion, la valeur travail était au début très peu reconnue, puis elle a induit une valorisation de l'homme, mais finalement aujourd'hui, qu'en advient-il dans notre société ?

* MOTS CLES

Terme polysémique

Qualité d'un mot ou d'une expression qui a deux, voire plusieurs sens différents.

Sociologue

Un sociologue est un scientifique qui étudie ou communique sur la sociologie. Il analyse l'impact du social sur les comportements humains.

Capitalisme

Concept à la fois économique, sociologique et politique. Caractérisant un système s'appuyant sur la propriété privée des moyens de production, sa définition donne lieu à des variations dans l'espace et dans le temps, et en fonction des sensibilités politiques des personnes qui emploient le terme.

Qu'en advient-il dans notre société actuelle ?

Aujourd'hui, on donne pour définition exacte du travail "activité exercée en vue d'une rémunération". Notre société actuelle assiste pourtant depuis quelques décennies à un mouvement de globalisation de la production à l'échelle mondiale intensifiée par l'augmentation des échanges et une logique de production toujours plus abondante.

Ce mouvement est l'amorce du bouleversement radical du rapport homme travail. En effet, les avancées technologiques telles que le développement des moyens de communication ont permis la possibilité du travail à distance, ceci a engendré une délocalisation des activités. Par ailleurs, l'automatisation a aussi eu une influence sur l'évolution du travail car désormais la machine peut remplacer l'homme. Ces mutations technologiques sont donc la raison de l'évolution des processus et logiques de production.

Par conséquent on assiste à une diversification du statut de l'emploi avec l'apparition du travail à temps partiel comme les CDD (Contrat à Durée Déterminée), l'intérim, les stages et les travailleurs indépendants (intermittents). Toutes ces nouvelles catégories socio-professionnelles entraînent une incertitude du travail et une instabilité professionnelle (surtout en temps de crise).

De plus, les technologies ainsi que la tertiariation du monde professionnel ont aussi touché le rapport au temps

car les horaires réguliers diminuent et les semaines de travail sont plus flexibles étant donné que le travail le samedi et le dimanche se développe de plus en plus ainsi que les horaires atypiques. Le rapport à la vie professionnelle au cours de la vie privée est flouté par l'informatique, la télécopie, les mails, le répondeur et surtout la téléphonie car ils permettent de travailler à distance et donc le salarié reste joignable à tout moment.

En conclusion, le rapport vie professionnelle et privée est rompu du fait de la disparition du lieu de travail et des horaires exclusifs.

Le travail reste un facteur d'épanouissement

D'un point de vue philosophique

Le mot travail vient du latin "tripalium" qui signifie littéralement : instrument de torture à trois pieux qui évoquerait l'effort fourni en travaillant. Nous sommes alors encore loin de la vision libératrice du travail et pourtant depuis Platon, les grands philosophes se sont penchés sur la question d'une forme d'épanouissement personnel au travail. D'après eux le labeur combattrait l'ennui, nous permettrait de connaître le réel plaisir du repos et nous humaniserait.

Mais il ne faut pas oublier qu'auparavant le travail était surtout perçu pour son côté utilitaire et l'unique fonction

des travailleurs était de pourvoir aux besoins matériels. La première étape de cette valorisation s'opère par les philosophes du siècle des Lumières au XVIIIème siècle, en effet le travail apparaît alors non seulement comme ce qui **d i s t i n g u e** l'homme de l'animal mais aussi comme un moyen de se réaliser.

Il faut par la suite attendre le XIXème siècle pour que le travail soit associé à l'idée de libéralisation ou même d'épanouissement personnel. D'après le philosophe allemand Hegel, "le travail est la seule façon pour l'homme de réaliser son essence, c'est-à-dire d'accéder à la plus haute liberté". Dans les années 1980-1990 commence un certain règne d'individualisme. Les psychanalystes prennent désormais le relais des philosophes et théorisent un réel devoir d'être heureux au travail ce qui amènera la notion de bien-être au travail. Les philosophes d'aujourd'hui nous démontrent que désormais l'engagement dans son travail est source d'épanouissement voire même de plaisir.

En conclusion, on remarque que la notion d'épanouissement au travail a souvent été évoquée au cours du temps en théorie mais dans la pratique encore difficilement acceptable par l'ensemble de la société.

D'un point de vue social

Le travail a une place essentielle au quotidien car c'est à la fois un lieu de rencontres et d'échanges qui se caractérisent par des liens socio-professionnels non négligeables. Ces liens et échanges permettent d'éviter notamment une forme d'isolement (comme pour les chômeurs ou les retraités par exemple). En effet le travail permet de ne pas se sentir exclu de la société car souvent l'une des premières questions que l'on pose lors d'une rencontre est bien : "Que faites-vous dans la vie ?".

Par ailleurs, chaque individu durant son orientation scolaire est poussé à trouver sa future vocation, l'école nous conduit à trouver le futur métier qui nous correspond et qui nous épanouira.

Ce futur métier sera ainsi aussi le moyen de donner un sens à notre vie. Le travail est en quelque sorte une partie de notre identité prodiguant une sensation de productivité et d'utilité qui peut être fortement gratifiante voir indispensable pour certains. Il ne faut bien évidemment pas omettre que le travail est tout d'abord indispensable car c'est le moyen de subvenir à nos besoins : logement, nourriture, santé, mais aussi de se faire plaisir de temps en temps par toutes sortes de loisirs.

Les principaux types de contrats de travail

CDI

Contrat à durée indéterminée
- forme normale et générale de la relation de travail.
- pas de date de fin.
- peut être rompu sur décision unilatérale soit de l'employeur, soit du salarié.

CDD

Contrat à durée déterminée
- n'est possible que pour l'exécution d'une tâche précise et temporaire (remplacement, saisonnier...)
- ne peut avoir ni pour objet, ni pour effet, de pourvoir durablement un emploi lié à l'activité normale et permanente de l'entreprise.
- conclu en dehors du cadre légal, il peut être considéré comme un contrat à durée indéterminée.

CTI

Contrat de travail intermittent
- se caractérise par l'alternance de périodes travaillées et de périodes non travaillées.
- doit faire l'objet d'un contrat à durée indéterminée comportant un certain nombre de clauses obligatoires.
- Le salarié en contrat de travail intermittent bénéficie des mêmes droits que les autres salariés.

CTT

Contrat de travail temporaire
- pour l'exécution d'une tâche précise et temporaire, dénommée mission.
- salarié (intérimaire) embauché et rémunéré par une entreprise de travail temporaire qui le met à la disposition d'une entreprise utilisatrice pour une durée limitée.

En effet le but premier du travail est de gagner sa vie, il a donc une place importante au quotidien, presque vitale afin d'exister dans la société.

Le travail peut donc rendre optimiste grâce à un sentiment de réussite, il participe ainsi à l'épanouissement personnel.

Quelles sont les conséquences négatives engendrées sur l'individu ?

Le Burn out

Tout d'abord nous allons définir ce qu'est le burn out, le terme vient de l'appellation anglaise signifiant littéralement "brûler", "s'user", ou encore "s'épuiser". Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), il se caractérise par "un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail". Les facteurs de cette maladie professionnelle sont une surcharge de travail ainsi qu'un engagement personnel dans le travail trop intense formant le cocktail dangereux menant à la crise de nerfs du travailleur.

De nombreuses enquêtes ont été menées sur ce nouveau phénomène qui menace le monde du travail : le burn out ou épuisement professionnel en français. Il faut faire attention, l'épuisement professionnel n'est pas inoffensif et les conséquences peuvent être très graves. Les statistiques sont effrayantes, près de 13% de la population active c'est-à-dire environ 3,2 millions

de français sont menacés par le burn out. Un français sur cinq déclare avoir des problèmes de santé liés à son travail. Pire encore, près d'un actif sur huit serait au bord de l'épuisement professionnel d'après une enquête de Technologia (cabinet spécialisé dans l'étude des risques psychosociaux). Les femmes sont encore plus touchées car elles doivent généralement concilier à la fois vie de famille et vie professionnelle encore plus que les hommes. D'autant plus que ce phénomène s'intensifie du fait de la crise et la pression exercée sur l'ensemble du monde du travail.

Par ailleurs la chute des barrières entre monde professionnel et sphère privée renforce cette pression au travail. En effet ce facteur est reconnu pour détériorer la qualité de vie au travail désormais de plus en plus envahissant sur la vie hors de l'entreprise. Par conséquent, les **syndicats*** revendiquent aujourd'hui un "droit à la déconnexion", c'est-à-dire permettre aux travailleurs une fois la journée de travail terminée de pouvoir enfin couper son téléphone et fermer sa boîte mail de l'entreprise.

Nous en concluons donc que le travail ne protège plus. Au contraire il est devenu une source de stress dangereuse pour la santé engendrant un phénomène de société auquel il faut vraiment prêter attention.

France Telecom

Le travail peut avoir de lourdes conséquences comme le prouve l'affaire très médiatisée de France Telecom. Ce qui fait des suicides chez France Telecom un fait de société, ce ne sont pas les 24 suicides en un an et demi, mais la cause de ceux-ci.

L'entreprise a mis en place un plan de management très sévère afin que les employés soient fortement engagés pour leur entreprise mais cela a entraîné des répercussions dévastatrices telles que le burn out et dans ce cas précis de nombreux suicides. Cette technique de "management par le stress" utilisée par France Telecom mais aussi de nombreuses autres entreprises telles que Renault ou encore Peugeot, consiste à utiliser la peur comme moyen de pression pour plus d'efficacité.

Leur méthode était de contraindre les employés à des retraites forcées, à changer de poste ou même de métier. Ce stress est alimenté par l'angoisse de perdre son emploi, le risque de déclin social entraîne une course à la performance perpétuelle accompagnée d'une multiplication du harcèlement moral de la part des supérieurs.

Les employés sont alors fragilisés par cette continuelle pression et comme on a pu le voir, certains ont malheureusement trouvé en la mort "l'unique solution".

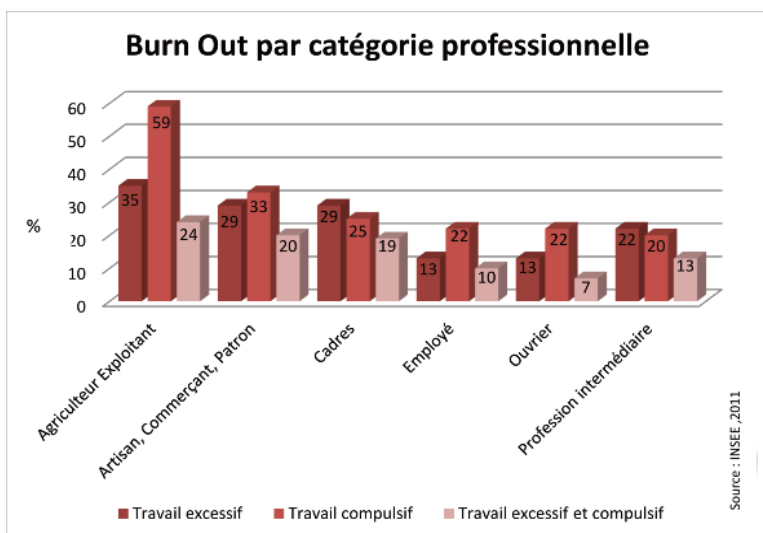
* MOTS CLES

Syndicat

Un syndicat est un groupement de personnes physiques ou morales pour la défense ou la gestion d'intérêts communs.

Travail compulsif

Lorsque le travail devient une véritable obsession et le centre de vie du salarié.



ET EUX QU'EN PENSENT-ILS ?

Comment parvenir à concilier travail et loisirs au quotidien ?



Lauriane H.
Professeur de chant

“ Pour moi, il est très facile de concilier travail et loisirs au quotidien car j’ai la chance d’exercer un métier de passion et de gérer moi-même mon activité. Cela me permet de faire beaucoup de choses qui sont pour d’autres un “loisir” sur mon temps professionnel. Mais être entrepreneur dans des domaines de passion a pour conséquence qu’il n’y a pas de frontière très établie entre vie professionnelle et vie personnelle. Je me sens toujours au travail, sauf quand je dors...”

“ Comme mes horaires de travail sont aménagés et que je travaille tard le soir, je me lève souvent plus tôt pour faire du sport le matin. J’essaie de faire du sport 4 fois par semaine (natation, vélo, roller, fitness). De plus, mon emploi me permet également de faire du sport au travail puisque je m’occupe de l’animation Aquabike une à deux fois par semaine. Je n’ai donc aucun problème pour concilier mon travail et mes loisirs...”



Jonathan S.
Maître nageur
sauveteur



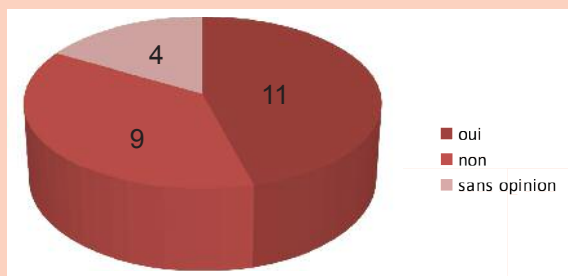
Audrey B.
Professeur de
lettres modernes

“ Je n’y arrive pas, mon travail et ma vie de famille mordent considérablement sur mon temps de loisirs qui depuis trois ans (depuis la naissance de mon enfant) se résument au strict minimum, par manque de temps et sûrement d’organisation...”

“ Etant interne en médecine générale, j’ai des horaires souvent irréguliers, donc je m’organise en remplissant les trous de mon emploi du temps professionnel par mes loisirs... De ce fait, je peux aller à la piscine, lire, aller au cinéma, organiser des sorties entre amis et surtout, partir en voyage 3 à 4 fois par an.”



Marielle B.
Interne en
médecine générale



Arrivez-vous facilement à concilier travail et loisirs au quotidien ?

Sondage réalisé auprès de 24 personnes salariées.

DOSSIER

DANS UNE SOCIÉTÉ FORMATÉE PAR LES OBLIGATIONS PROFESSIONNELLES, COMMENT S'EST DÉVELOPPÉE UNE CIVILISATION DES LOISIRS ?

Page 10

Les loisirs et les vacances sont aussi un concept historique

Page 11

Les loisirs ont été englobés dans un marché économique en pleine expansion : le tourisme

Page 12

Face au carcan de la vie professionnelle, les activités sportives et culturelles s'imposent comme un moyen de décompression ?



La baie de Collioure - Pyrénées Orientales (1950)

Le loisir est de moins en moins une activité complémentaire ou compensatoire du travail. Il est de plus en plus un fournisseur d'images de vie idéale pour ce qu'on appelle le "temps de vivre", "la qualité de la vie" ou "l'amélioration du mode de vie". Il est important de savoir parfois décompresser, mais, d'un autre côté, passer la majeure partie de son temps à s'amuser et à faire des activités ludiques signifie souvent ne rien accomplir de particulier.

C'est pour cela qu'il existe aussi des vacances. Elles sont une période de temps, de quelques jours, de quelques semaines, voire de quelques mois, durant laquelle une personne cesse son activité habituelle (professionnelle, scolaire, ...), afin de se reposer et de se changer les idées en partant en vacances.

Ainsi, c'est pour cela que nous allons voir tout d'abord les loisirs dans un concept historique, puis si les loisirs ont été englobés dans un **marché*** économique en pleine expansion, c'est-à-dire le tourisme, et enfin si face au carcan de la vie professionnelle, les activités

sportives et culturelles s'imposent comme un moyen de décompression.

Les loisirs et les vacances sont aussi un concept historique

Avant 1950, on assiste à une progression des départs en vacances

Le mot loisir signifie que le temps libéré va permettre et autoriser un choix. C'est donc en 1740 qu'apparaît la notion de distraction pendant le temps de liberté. En 1936, pouvoir voyager et enfin voir la mer devient un rêve accessible pour une majorité d'ouvriers et d'employés. Mais pour beaucoup de personnes, les départs en vacances et les loisirs sont restés au bien des **aristocrates***, comme par exemple les séjours dans les villes, les vacances en famille, aller en montagne ou autre.

Ainsi, 1936 marqua la naissance des congés payés en France et l'émergence d'une nouvelle génération de vacanciers. L'essor du chemin de fer et de

l'automobile permettra alors l'amorce du développement du tourisme de masse qui sera destiné à améliorer les conditions de vie de la classe ouvrière et à permettre l'accès des masses populaires à la culture, au tourisme et de manière générale aux loisirs.

Mais, pour les classes populaires, les vacances représentaient surtout un capital de temps libre supplémentaire utilisé conformément à ce que chacun faisait déjà : pêche, jardinage, pétanque, ...

De 1950 à 1980, il y a un développement du tourisme d'une certaine masse.

Interdisant tout déplacement pendant plus de cinq ans, la Seconde Guerre mondiale et ses conséquences vont freiner pendant de longues années l'essor des vacances, mais le boom du réseau routier et de l'automobile participe pleinement au mouvement.

L'industrie automobile glisse doucement vers une production de modèles accessibles aux **classes moyennes***

* MOTS CLES

Marché

Lieu formel ou virtuel sur lequel sont échangés des biens et des services de nature diverse.

Aristocrates

Pendant la révolution française, partisan de l'ancien régime.

Classes moyennes

Partie de la population qui par son niveau de vie se situe entre les classes aisées et les classes les plus pauvres.

et le réseau routier connaît un développement sans précédent et déclenche sa croissance en produisant des véhicules bon marché, comme par exemple la 4CV Renault, la 2CV Citroën, Ainsi, en 1950, 57 % des départs en vacances s'effectuent désormais en voiture, mais durant ce voyage, il se passe toujours quelque chose comme une fiabilité incertaine des mécaniques, crevaisons à répétition des pneus, ... Par conséquent, au début des années 60, les performances des véhicules augmentent, ce qui entraîne plus de voyages routiers et une hausse du pouvoir d'achat qui laisse déjà entrevoir une civilisation des loisirs. Ainsi, en 30 ans, on constate une croissance régulière des départs en vacances.



4CV Renault



2CV Citroën

Après 1980, les courts séjours et le tourisme urbain se développent

Le tourisme urbain, en France, est né dans une région réputée rurale. C'est de Rennes que tout est parti, au début des années 80 sous l'impulsion du directeur de l'office du tourisme de l'époque, Jean Bernard Vighetti. Par rapport aux autres espaces touristiques comme la mer, la montagne, et le littoral, les villes génèrent la plus forte consommation touristique en France qui est estimée à 23,6 milliards d'euros,

dont 60 % qui proviennent des touristes étrangers.

En dix ans, entre 1989 et 1999, la proportion des Français qui partent en vacances, s'établit autour de 60%. Durant cette période, on observe une certaine caractéristique des séjours qui sont devenus plus courts, mais aussi plus nombreux. En effet, il existe plusieurs moyens de transports pour se déplacer (train, avion, voiture de location, ...) qui vont permettre de raccourcir la durée des séjours lointains. En été, l'objectif principal des séjours est le repos, tandis qu'en hiver, l'objectif principal se partage entre sports, séjours au soleil, découverte de pays lointains et visites familiales.

Ainsi, on a pu observer qu'en 10 ans la part des séjours à l'étranger est restée stable, sauf en hiver.

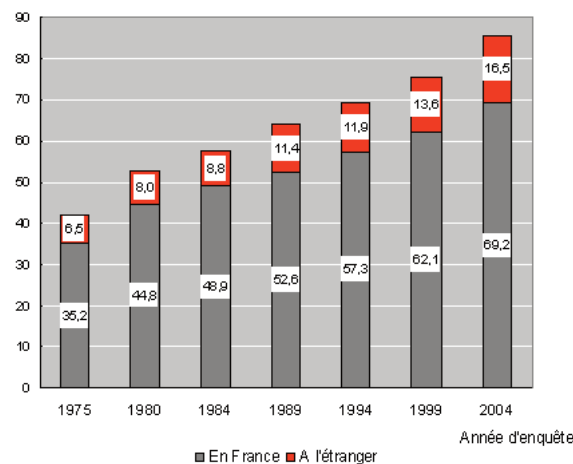
Les loisirs ont été englobés dans un marché économique en pleine expansion : le tourisme

Le tourisme est un moteur économique important. Selon l'organisation mondiale du tourisme (OMT), le tourisme international a connu une croissance continue au cours de ces 60 dernières années.

A travers l'aspect social...

L'évolution du tourisme en France reflète sur celle des autres pays européens. Aujourd'hui les Français, comme la plupart des Européens, voyagent plus souvent et sur des périodes moins longues. Ils ont remplacé

Répartition des séjours de vacances (en millions) entre 1975 et 2004



En 2004, sur 85,7 millions de séjours effectués, 16,5 se sont déroulés à l'étranger.

Champ : population totale résidant en France métropolitaine.

Source : Insee, enquêtes quadrimestrielles de conjoncture (1975 à 1994) et enquêtes permanentes sur les conditions de vie (1999, 2004).

le long mois de vacances (passé au même endroit) par des séjours plus courts répartis tout au long de l'année.

Mais l'augmentation des congestions autoroutière durant les week-ends, les ponts et les grandes vacances crée des bouchons. Dans les régions littorales, l'économie touristique est souvent égale aux activités productives industrielles. Ces activités productives industrielles procurent des revenus importants à travers la consommation touristique qui est estimée à 28,5 Milliards d'euros et compte plus de 190.000 emplois correspondant à 153.000 emplois à temps plein (ETP). Ils représentent entre 6 et 9% de l'emploi des départements littoraux, qui sont essentiellement dans la restauration et l'hôtellerie.

Par ailleurs, l'industrie nautique reste fortement liée au développement touristique du littoral et de la pratique nautique estivale. Cette industrie implantée en majorité dans les départements littoraux a réalisé un chiffre d'affaires de 1,7 Milliard d'euros en 2007. Mais une autre activité spécifique qui n'est pas du littoral mais des ports, est l'activité de croisière qui ne s'exerce pas exclusivement sur le littoral national, mais assure des retombées économiques significatives dans les ports d'escales et surtout

dans les têtes de ligne, entraînant des aménagements portuaires pour accueillir les touristes de passage et leur fournir des services liés à la découverte de l'environnement local.

Une étude est actuellement en cours au sein du CNT (Conseil National des Transports) qui sera en mesure de fournir les éléments propres à cette activité touristique fluviale et maritime, dans les prochains temps.

... mais aussi à travers l'aspect économique

Le tourisme est devenu l'une des forces économiques de la France, car son marché a considérablement augmenté. Dans certaines régions, le tourisme devient un facteur puissant d'implantation d'entreprises et d'industries nouvelles grâce à son niveau d'équipements de matériaux et de services.

Le **chiffre d'affaires*** du tourisme constitue un énorme enjeu économique dans les secteurs du transport, de l'hôtellerie, du commerce et de l'animation en général. En France on évalue cet enjeu à peu près 10% du PIB. Il se constitue de nombreux emplois estimés à 800 000 personnes en 2003 et entraîne un apport de devise pour 2005 d'environ 77 milliards d'euros. Les **recettes*** dues au tourisme international sont inégalement réparties selon les pays de destination.

Mais le littoral a été très tôt une destination de vacances. L'activité touristique est fortement concentrée sur les cantons littoraux, à l'exception de celui du Var et des Alpes Maritimes. Dans les régions littorales, l'économie touristique fait souvent jeu égal avec les activités productives industrielles et représente selon l'Institut Français de Recherche pour l'Exploitation de la Mer

(Ifremer) près de 50% de la Valeur Ajoutée de l'économie maritime métropolitaine. Cette activité procure des revenus importants, la consommation touristique est estimée à 28,5 Mds d'euros et elle génère plus de 190 000 emplois tout en y représentant entre 6 et 9% de l'emploi des cantons littoraux.

D'une part l'espace rural français est certainement celui qui assure à notre pays une attractivité forte tant à l'échelle européenne que nationale pour des touristes ayant des difficultés de ressourcement ou désireux de retrouver à travers des paysages naturels riches et variés des racines familiales. Ainsi, le tourisme rural représente un nombre de nuitées important (28,5% des nuitées) mais il est marqué par le fait que 70% d'entre elles se font dans des hébergements non marchands, en résidences secondaires personnelles et/ou de parents ou amis.

D'autre part, le tourisme urbain assure près de 20% des nuitées des français en 2008 et constitue la première forme de tourisme pour les clientèles étrangères. Ce sont surtout des espaces où l'activité touristique se répartit toute l'année malgré une baisse de fréquentation lors des mois d'été. Comme dans les autres espaces, la majorité des nuitées se fait dans un hébergement non marchand (66% en famille ou chez des amis).

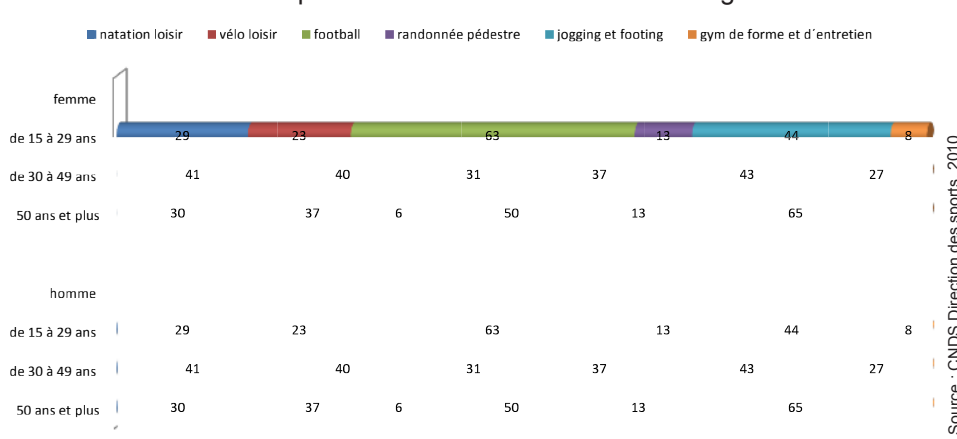
Ainsi, la dimension économique du tourisme urbain n'est pas facile en raison de sa diversité et de la variété de ses composantes.

Face au carcan de la vie professionnelle, les activités sportives et culturelles s'imposent comme un moyen de décompression

Les activités sportives sont un ensemble d'exercices physiques se présentant sous forme de jeux individuels ou collectifs, donnant généralement lieu à des compétitions et pratiqués en ayant certaines règles précises. L'essor des sports, comme les courses cyclistes (Tour de France, 1903) se diffuse dans les nouvelles populations urbaines. La pratique du sport à l'école accentue ces pratiques, stimulées à partir des années 1930 par les colonies de vacances municipales. Mais quelle est la principale raison qui nous pousse à faire du sport ? Le sport est avant tout un moyen de décompresser, d'oublier le stress des études ou du travail. C'est la principale raison donnée par les moins de 50 ans. Pour les 50 ans et plus, la santé justifie la pratique sportive.

La place des activités culturelles : la culture est au sens courant une connaissance des œuvres de l'esprit (littérature, musique, peinture, ...), mais par définition la culture a une forte connotation ethnocentrique. L'intérêt de la culture doit être souligné, car la culture peut être un remède aux problèmes de notre société. Les pratiques culturelles sont des activités concrètes

Activité sportive en fonction du sexe et de l'âge



* MOTS CLES

Chiffre d'affaires

Le chiffre d'affaires (ou CA) est le total des ventes de biens et/ou de services d'une entreprise sur un exercice comptable.

Recettes

Les recettes sont la somme d'argent qu'une entreprise reçoit de ses activités habituelles, généralement de la vente de biens et de services

Profil social des pratiquants des principales activités (en% des pratiquants)

PROFIL SOCIAL	natation loisir	vélo loisir	football	randonnée pédestre	jogging et footing	gymnastique de forme et d'entretien
SEXE						
femme	55	49	9	55	43	82
homme	45	51	91	45	57	18
AGE						
de 15 à 29 ans	29	23	63	13	44	8
de 30 à 49 ans	41	40	31	37	43	27
50 ans et plus	30	37	6	50	13	65
DIPLÔME						
inférieur au bac	45	54	63	45	46	52
bac ou équivalent	21	19	20	19	24	19
plus du bac	34	27	17	36	30	29
REVENU						
1 500 euros et moins	21	24	30	19	27	31
de 1501 à 3 000 euros	43	43	42	43	40	38
plus de 3 000 euros	36	33	28	38	33	31
CATEGORIE SOCIOPROFESSIONNELLE						
agriculteur exploitant (*)	<1	<1	<1	1	<1	<1
artisan, commerçant, chef d'entreprise (*)	3	2	2	3	3	2
cadre et profession intellectuelle supérieure	10	8	5	10	9	7
profession intermédiaire	20	18	13	20	21	11
employé	17	17	12	18	19	14
ouvrier	9	15	28	8	15	4
retraité	17	22	1	29	4	46
autres inactifs	23	17	38	11	28	15
TAILLE D'UNITE URBAINE						
rural	22	26	20	29	21	22
de 2 000 à 100 000 habitants	30	31	31	29	29	31
plus de 100 000 habitants	48	43	49	42	50	47

Source : enquête pratique et physique 2010, CNDS / direction des sports, INSEP, MEOS.

Champ : personnes résidant en France (métropole et départements d'outre-mer) et âgées de 15 ans ou plus

Guide de lecture : 9 % des footballeurs sont des femmes, 29 % des randonneurs pédestres sont des retraités

(*) effectifs faibles dans l'échantillon.

qui sont peut-être parmi celles qui permettent le plus de saisir ce qu'il y a de spécifiquement social dans les comportements humains, car elles concernent des biens et des services qui ne sont pas de première nécessité et qui sont par conséquent "superflus".

De plus de nouvelles technologies s'ajoutent les unes aux autres. A partir des années 1910, la radio, puis progressivement la télévision à partir des années 1950, élargissent l'offre culturelle et deviennent des facteurs de diffusion majeurs des idées et des loisirs.

L'essor de l'alphabétisation et des transports facilite la diffusion de la presse. La presse d'information, comme par exemple le Petit Parisien qui se vend en 1939 à plus d'un million d'exemplaires, et la presse d'opinion, comme le quotidien communiste l'Humanité, qui se vend à plus de 350.000 exemplaires. La diffusion des livres de petit format s'accélère avec l'invention en 1905 des premiers livres de poche, qui deviennent très populaires à partir des années 1950.

Par ailleurs, la culture est faite pour tout le monde. Les 15-24 ans se distinguent par une pratique plus massive, plus intense et plus diversifiée. Un ensemble de pratiques caractérise cette tranche d'âge. Il s'agit de la musique, des bandes dessinées, des pratiques sportives, le fait de discuter et de rencontrer des gens. Ainsi, la culture et les loisirs sont indispensables pour enrichir chacun de nous et renforcent aussi les liens entre les hommes. Ils permettent ainsi des relations plus ouvertes et plus tolérantes. Inciter les jeunes à s'intéresser à la vie culturelle est donc primordial, c'est pour cela qu'il faut conseiller à chaque enfant de lire, d'aller à l'école, ... afin d'avoir une meilleure culture générale.

Pour conclure, trouver un équilibre entre travail et temps libre n'est jamais facile, car il faut trouver le moyen de pouvoir prendre un peu de temps libre pour soi-même et pour sa famille. Pratiquer du sport et être cultivé est important dans notre quotidien.



En vente dans votre librairie en mars 2014.

ET EUX QU'EN PENSENT-ILS ? Est-ce qu'il est important d'avoir des loisirs à côté de son travail ?



Lauriane H.
Professeur de chant

“ Pour moi avoir des loisirs à côté de son travail participe à l'équilibre de vie et y donne du sens. On ne pourrait pas vivre heureux sans cela. Dans le métier que je fais, je me mets au service de l'autre. Même si cela me plaît et m'apporte beaucoup de gratification, être 24 heures sur 24 au service de l'autre n'est pas vivable.

“ Il y a deux catégories de personnes : celles qui vivent pour leur travail et celles qui travaillent pour vivre. Je fais partie de la deuxième catégorie. Selon moi, les loisirs sont un échappatoire aux problèmes qu'on rencontre dans son quotidien professionnel. Le sport me permet de me vider la tête et de me sentir bien dans mon corps (et dans mon esprit). J'ai la chance de travailler dans le milieu sportif, mais pour moi il reste néanmoins primordial d'avoir des loisirs différents en plus du sport loisir (sorties etc).



Jonathan S.
Maître nageur
sauveteur



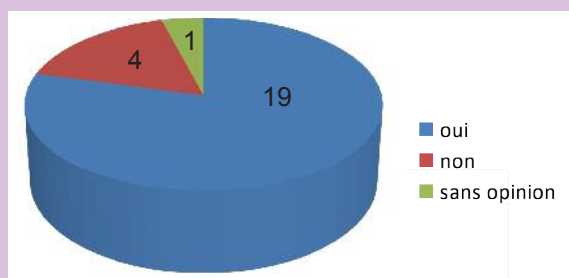
Audrey B.
Professeure de
lettres modernes

“ C'est extrêmement important pour garder un équilibre et un épanouissement personnel, se garder du temps pour soi fait qu'on se sent bien dans sa peau.

“ Bien sûr qu'il est important d'avoir des loisirs qui permettent de se détendre, de s'épanouir et surtout ils embellissent la vie ! J'accueille, je soigne et j'oriente des patients atteints de pathologies psychiatriques et il est donc indispensable que je trouve du temps pour moi afin de me ressourcer.



Marielle B.
Interne en
médecine générale



Est-il important d'avoir des loisirs à côté de son travail ?

Sondage réalisé auprès de
24 personnes salariées.

DU SPORT ? MOI ?

Vous verrez, ça u'a rien à voir !



OFFRE DUO*

POUR 1 INSCRIPTION LA 2^{EME} OFFERTE
SUR PRÉSENTATION DE CE BON

*Offre réservée aux 50 premières inscriptions. Voir conditions au club.

amazonia

le sport comme je l'aime !

6h-23H 7J/7 amazonia.fr

DOSSIER

QUELLES SONT LES SOLUTIONS POUR TROUVER L'ÉQUILIBRE ENTRE TRAVAIL ET LOISIRS ?

Page 16
L'action législative, une
remédiation essentielle

Page 17
L'équilibre vie privée/vie
professionnelle doit être
aussi personnel

Page 18
La femme, exemple type
de difficulté à trouver son
équilibre

L'action législative, une remédiation essentielle

Le partage du temps de travail est une décision politique qui entraîne une diminution du temps de travail des travailleurs ayant un emploi dans le but de réduire le **chômage*** en augmentant le nombre de travailleurs. Cela permet aussi aux travailleurs d'avoir plus de temps libre pour pratiquer leurs loisirs, ce qui est bénéfique pour trouver un bon équilibre entre travail et loisirs.

Les entreprises peuvent opter pour différents modes d'aménagement du temps de travail :

- Réduire la durée hebdomadaire à 35 heures,
- Maintenir un horaire supérieur, et accorder des jours de RTT pour compenser,
- Maintenir un horaire supérieur, et payer des heures supplémentaires.

Mais les mises en place législatives sur le sujet ne sont pas très développées, car l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée est propre à chacun, et la loi peut difficilement avoir une intervention très présente sur ce sujet.

* MOTS CLES

Chômage

représente l'ensemble des personnes de 15 ans et plus, privées d'emploi et en recherchant un.

RTT signifie réduction du temps de travail et prend généralement la forme de jours de repos supplémentaires dans les grandes entreprises et d'une réduction hebdomadaire ou bimensuelle de temps de travail dans les petites. Ces jours de repos sont attribués au salarié en compensation d'une durée du travail supérieure à 35 heures hebdomadaires.

Les congés payés ont évolué grâce aux lois au cours du temps. Ils étaient de douze jours à l'origine, mais le 21 juin 1936, les congés payés ont augmenté à deux semaines. Ils augmentent à 3 semaines le 27 mars 1956, puis à 4 semaines le 17 mai 1969. Enfin, une loi crée la 5ème semaine de congés payés.

Les salariés ont donc le droit à 2.5 jours ouvrables de congés payés par mois de travail, et donc 30 jours ouvrables par an.

Les français ont également le droit à des congés de maternité pour les femmes de 16 semaines dont 6 avant l'accouchement, et des congés de paternité pour les hommes de 2 semaines.

La loi sur les 35 heures est une mesure de politique économique française mise en place par le gouvernement Jospin, plus particulièrement par la ministre du travail de l'époque **Martine Aubry***. Deux lois ont été votées, en 1998 et en 2000. Avant cette loi, la durée de travail était de 39 heures par semaine.

Vers la fin des années 70, la durée du temps libre dépasse celle du temps

de travail pour la population du plus de 18 ans.

Dans les années 80, le travail passe de la 2ème à la 3ème place en terme d'occupation de notre temps éveillé.

La réforme des 35 heures modifie les comportements d'achat et favorise certains secteurs économiques en leur créant des emplois, surtout dans le tourisme, le sport, les médias ou encore dans le secteur de la culture.

Cette réforme a changé le modèle du temps de travail issu de la société industrielle depuis 1936 (date des premiers congés payés) et entraîne des conséquences telles que la réduction des inégalités du temps de travail, ou encore une organisation et une généralisation de l'évolution du mode de vie et donne également des droits.

Cette loi a donné un sentiment de liberté et de pouvoir décisionnel aux travailleurs, mais elle remet en cause le problème des heures supplémentaires.

La réduction du temps de travail entraîne une intensification des journées de travail et du travail. Désormais, il faut en faire autant, et même plus, en moins

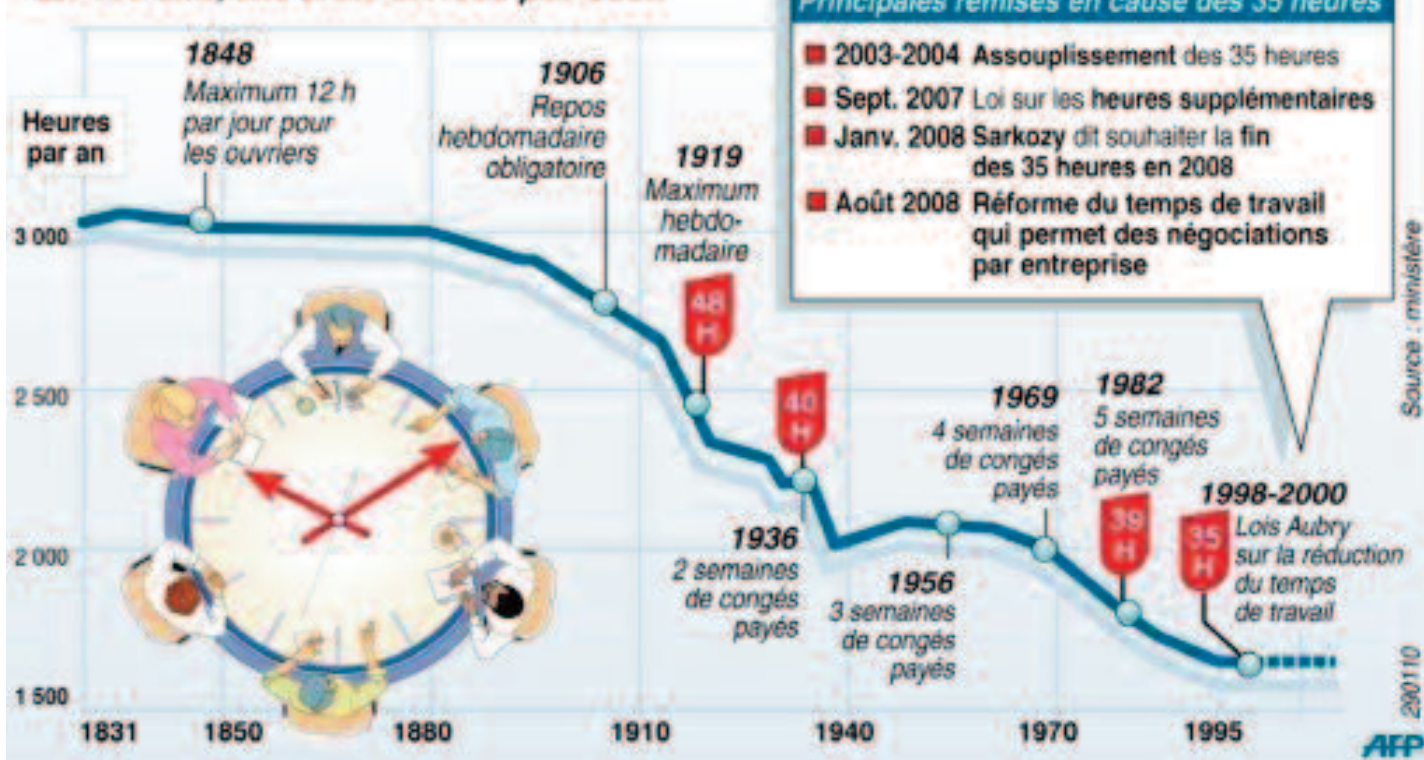


***Martine Aubry**, née Martine Delors le 8 août 1950 à Paris, est une femme politique française. Elle est ministre du Travail, de l'Emploi et de la Formation professionnelle de 1991 à 1993, puis ministre de l'Emploi et de la Solidarité de 1997 à 2000.

À ce titre, elle met notamment en œuvre la réforme des 35 heures et instaure la couverture maladie universelle (CMU). Elle devient ensuite maire de Lille et présidente de la communauté urbaine de Lille. Éluë première secrétaire du Parti socialiste en 2008, elle est candidate à la primaire socialiste de 2011, lors de laquelle elle perd au second tour face à François Hollande. Elle quitte la tête du PS l'année suivante.

Histoire de la durée du temps de travail

En 150 ans, elle a été divisée par deux



de temps. En effet, les Français ont une bonne **productivité*** horaire. Alors pour tenir le rythme, le travail doit se faire aussi chez soi. Pour les cadres, le travail se prolonge le week-end et le soir, grâce aux outils nomades comme les smartphones ou les ordinateurs portables.

L'équilibre vie privée/vie professionnelle doit être aussi personnel

Trouver l'équilibre entre travail et loisir n'est facile pour personne. Les écrits sur le sujet remontent jusqu'aux philosophes grecs de l'antiquité. Nous sommes loin de la semaine de qua-

rante-huit heures réclamée par les pionniers du 1er mai. Mais si le temps de travail a diminué, l'équilibre vie professionnelle/vie privée n'en est pas pour autant simple à trouver. L'harmonie ne serait donc pas une question d'horaires. C'est donc à chacun de réinventer son rythme de vie pour atteindre son **"work life balance"**.

Trouver son tempo

L'équilibre vie professionnelle – vie privée est un idéal rarement atteint. Mal gérer son temps peut entraîner à la démotivation, au stress ou encore à l'irritabilité. Il est impossible de contenter tout le monde au travail et à la maison. Il faut donc trouver son propre rythme qui pourra nous satisfaire au plus.

Premièrement, il faut éviter les mélanges entre vie privée et vie professionnelle, afin de ne pas polluer sa vie privée. Il faut éviter de répondre à ses e-mails ou appels professionnels à la maison, ou alors uniquement à des moments précis, qui restent des exceptions.

Ensuite, il faut relativiser. Le travail n'est pas l'unique source d'accomplissement de la vie quotidienne. Essayer

de garder du temps pour s'enrichir en dehors du bureau est primordial. Il faut aussi se concentrer sur la famille, les loisirs, les amis, ou encore le sport.

Mieux vaut ne pas s'imposer de tâches insurmontables, car "votre premier adversaire, c'est vous-même". Combattre ses pensées perfectionnistes et se fixer sur des objectifs réalistes est important. Faire du mieux que l'on peut, s'arrêter lorsqu'on est fatigué, car on a le droit de souffler, est le bon mode de fonctionnement. Il faut donc faire en fonction des priorités, savoir déléguer et prévoir du temps à l'imprévu.

Enfin, il faut planifier, organiser son emploi du temps pour arriver à avoir du temps pour les loisirs et pour le travail. Chacun doit s'organiser en fonction de sa personnalité.



* MOTS CLES

Productivité

En économie, la productivité est définie comme le rapport, en volume, entre une production et les ressources mises en œuvre pour l'obtenir.

Work life balance

Équilibre vie professionnelle/vie privée.

Améliorer la qualité de ses activités

Le fait de sélectionner les bonnes activités a un vrai impact dans la quête de l'équilibre, que ce soit dans la vie professionnelle ou privée. En améliorant la qualité de nos loisirs, on en tire de plus grands bénéfices et une plus grande satisfaction.

Il faut également privilégier la qualité à la quantité, afin de vraiment profiter de son temps consacré aux loisirs. Le mieux est de choisir quelques activités, dans lesquelles on s'immerge totalement. On en tire beaucoup plus de bénéfices que si l'on pratiquait une multitude d'activités peu satisfaisantes. Les anglophones appellent cela "Less is more".

Beaucoup de nos activités n'ont pas suffisamment d'impact comme certaines tâches professionnelles qui ne sont pas réellement productives ou certains loisirs qui nous procurent peu de relaxation et de plaisir. Comme par exemple la télévision, que certains regardent sans avoir un intérêt réel pour l'émission. Il faut casser ses habitudes, ne pas choisir la solution de facilité et chercher quels loisirs pourraient nous épanouir. Utiliser le temps disponible pour des activités que l'on apprécie réellement est valorisant.

Pour trouver un équilibre entre travail et loisir, il faut donc augmenter la qualité de nos activités, c'est-à-dire travailler de façon plus productive en passant son temps libre à pratiquer des activités que l'on apprécie réellement.

Gérer son niveau d'énergie

Pour trouver un équilibre, il faut également apprendre à gérer son niveau d'énergie, car certaines tâches demandent beaucoup de concentration et d'énergie. Pour cela, il faut commencer par une alimentation équilibrée car la nourriture est notre carburant. Ensuite, il est important de pratiquer une activité sportive régulière afin d'avoir un niveau d'énergie plus important et plus constant tout au long de la journée. Il est également important de surveiller son sommeil et de s'assurer que l'on ne dorme ni trop, ni trop peu.

Gérer tout ceci est important dans le

cadre du travail. Il faut prendre une pause lorsqu'on travaille trop longtemps, mais une véritable pause, sans internet, sans e-mails... Le mieux est de s'éloigner de l'ordinateur pour recharger ses batteries, prendre un verre d'eau fraîche, sortir du bureau, prendre l'air et marcher un peu. Cela permet de reprendre de l'énergie, de se vider l'esprit et de repartir sur de bonnes bases. Ainsi, il est facile de diminuer le temps de travail en prenant de véritables pauses au lieu de simples distractions. Grâce aux pauses, on est réellement capable de travailler lorsqu'il le faut. Mécaniquement, le temps consacré aux loisirs augmentera également.

Il faut donc apprendre à gérer son niveau d'énergie pour trouver l'équilibre entre travail et loisir. Avec plus d'énergie, il est plus facile d'accroître la qualité de nos activités. Pour cela, il faut prendre de vraies pauses et pas de simples distractions, surveiller son alimentation, pratiquer une activité physique régulière et surveiller son sommeil.

Séparer le temps consacré au travail de celui consacré aux loisirs

Aujourd'hui, la frontière entre vie privée et vie professionnelle est toujours plus floue. Pour cause les nouvelles technologies qui ont rendu le travail possible à distance. Puisque nous sommes toujours joignable ou presque, nous pouvons travailler tout le temps, ce qui entraîne un manque d'énergie.



Même lorsque le travail est très intéressant pour la personne, il faut couper les ponts et se vider la tête de temps en temps, afin d'éviter une trop grosse fatigue, qui aurait de graves répercussions sur la santé. Il est donc important de savoir décompresser.

Mais il ne faut pas non plus passer son temps à pratiquer des loisirs, ce qui signifierait ne rien accomplir de sa vie. C'est alors abandonner tout projet personnel et tout désir d'évolution professionnelle. Car au début, on apprécie d'avoir autant de temps à consacrer à des activités ludiques, mais après quelques temps, on finit toujours par culpabiliser, par regretter le temps perdu et ne plus apprécier les loisirs.

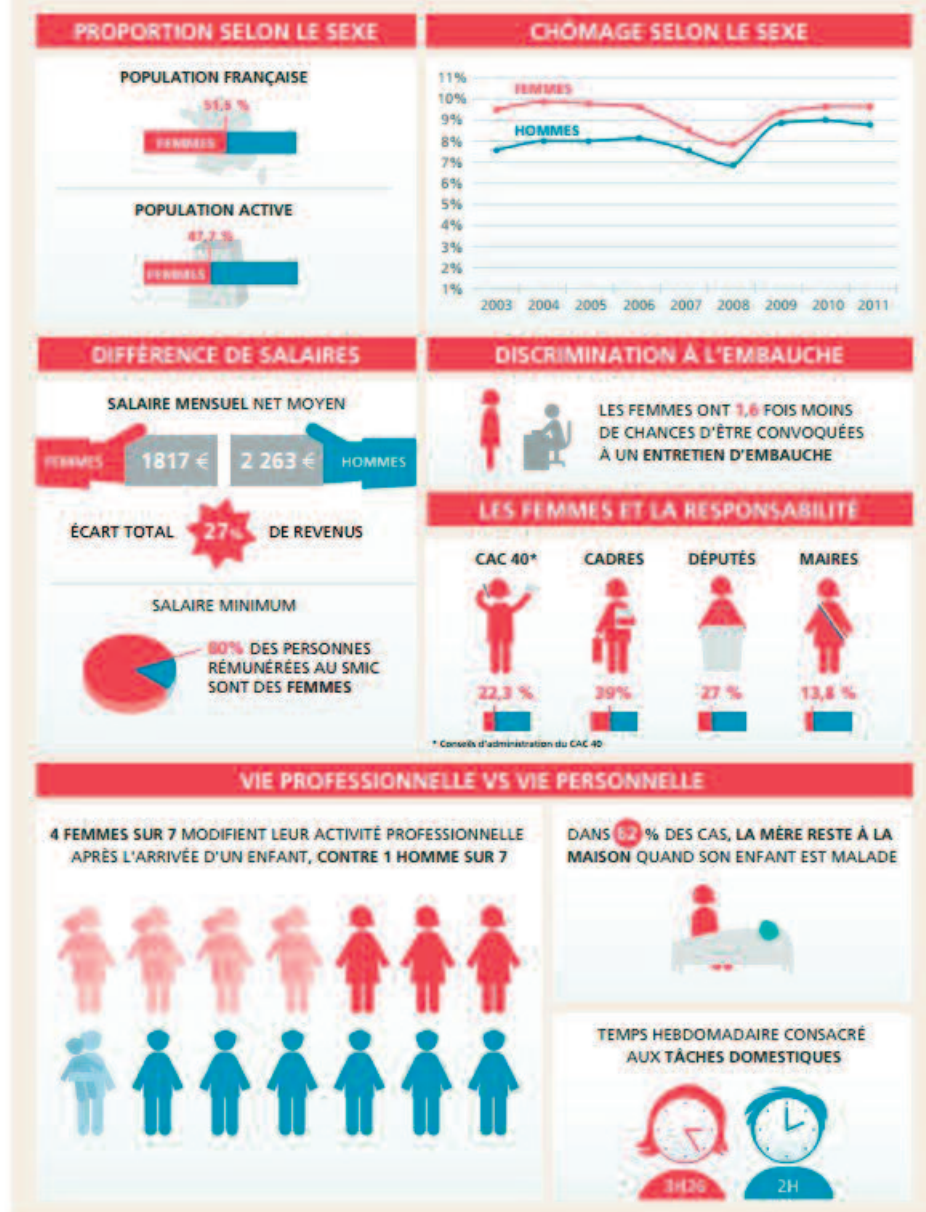
Il faut donc trouver un équilibre entre le temps de loisir et le temps de travail, tout en les séparant bien. Il y a un temps pour se détendre et un temps pour travailler. Il ne faut qu'aucun domaine ne prenne le pas sur l'autre. En effet, il y a souvent un sentiment d'urgence face à l'activité professionnelle, ce qui facilite le débordement sur le temps libre. C'est pourquoi il est préférable de définir à l'avance des plages horaires dédiées aux loisirs.

En résumé, trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie privée n'est jamais facile, mais néanmoins nécessaire pour notre productivité et notre bien-être personnel. Il faut un travail quotidien pour y parvenir, car ce n'est pas quelque chose qui va se faire du jour au lendemain. Pour cela, il faut remettre en cause son mode de fonctionnement habituel.

La femme, exemple type de difficulté à trouver son équilibre

Les femmes sont un exemple très explicite de la difficulté à trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie privée. En effet, elles étaient par le passé très défavorisées par rapport aux hommes concernant la durée des loisirs. Ce handicap a été en partie rattrapé par le partage désormais avec les hommes du temps domestique. Mais l'écart est toujours existant. Entre le temps domestique, le temps de travail, le temps de loisir et le temps consacré

ÉGALITÉ FEMMES HOMMES AU TRAVAIL : LE CHEMIN EST ENCORE LONG !



Infographie réalisée à l'occasion de la journée internationale des droits de la femme 2013
Sources : Insee, DARES, Annuaire des données, Observatoire des discriminations, INES, www.agapros.fr

À l'initiative de **randstad**

à l'éducation des enfants, les femmes éprouvent une difficulté à trouver le bon équilibre.

La discrimination au travail

Une femme sur trois a le sentiment d'avoir été victime de **discrimination*** sur son lieu de travail parce qu'elle est une femme. La femme souffre de discriminations au travail passant par les inégalités de salaire, la difficulté à trouver un emploi, la majorité d'emplois à temps partiel, ou encore le chômage massif. Cette discrimination est due au "plafond de verre" que subissent les femmes. Celui-ci est une barrière invisible qui barre l'accès aux fonctions à responsabilités aux femmes, jusqu'au

licenciement pour cause de grossesse, en passant par les écarts de salaires avec les hommes.

La discrimination au travail pour les femmes passe tout d'abord par les salaires inégaux. Elles ont un salaire net annuel moyen de 18 730 euros dans le secteur privé et semi-public, et gagnent globalement 20% de moins que les hommes, qui gagnent en moyenne 23 315 euros. L'écart est de 14 % dans la fonction publique. Chez les cadres, les femmes gagnent 23% de moins que les hommes, chez les ouvriers 17% et chez les employés 7%.

Le chômage touche également beaucoup les femmes, plus que les

hommes. Les femmes, qui représentent 45% de la population active, connaissent un taux de chômage de 9.1% contre 7.8% pour les hommes (chiffre 2007).

Côté emploi, les femmes ont plus de difficultés que les hommes à monter en grade et en salaire. Les deux tiers des postes de cadres du secteur privé sont occupés par des hommes, et moins de deux dirigeants sur dix sont des dirigeantes. Près de la moitié des femmes sont des employées. Elles représentent donc 76% du nombre total d'employés, contre 18% du nombre total d'ouvriers. Plus d'une femme sur dix occupe un emploi temporaire contre 8% de l'ensemble des salariés.

30% des femmes occupent un travail à temps partiel, ce qui est très peu par rapport aux hommes, qui sont 5%. Sur les 4.1 millions d'actifs à temps partiel, 83% sont des femmes. Ce taux de travail à temps partiel chez les femmes est lié au nombre d'enfants en bas âge présents dans le foyer.

Ainsi, près d'un Français sur deux estime qu'être enceinte constitue un inconvénient dans l'évolution d'une carrière professionnelle et plus d'un Français sur trois pense la même chose pour les mères de famille. 28% des femmes ayant été enceintes pendant leur vie active ont eu le sentiment d'être victimes de discrimination sur leur lieu de travail en raison de leur grossesse.

Pourtant, l'article L. 1132-1 du code du travail rappelle "qu'aucun salarié ne peut être sanctionné, licencié ou faire l'objet d'une mesure discriminatoire, directe ou indirecte, notamment en matière de rémunération [...] en raison de son sexe [...]". L'évolution de la législation a permis en une vingtaine d'années à la France de se doter d'un corpus législatif dense en matière d'égalité professionnelle, et notamment d'égalité salariale et de lutte contre les discriminations au travail.

* MOTS CLES

Discrimination

Acte de mettre de côté ou de distinguer une personne par sa couleur de peau, son genre, sa sexualité, sa religion, ses opinions, un handicap, le physique, etc

Beaucoup de femmes discriminées en raison de leur grossesse ont dû faire face à un licenciement, à un non renouvellement de CDD, à une rupture de période d'essai ou bien encore, cas très fréquent, à un retour de congé maternité "très difficile" avec une perte de responsabilités voire une suppression des primes associées au salaire lors du congé maternité.

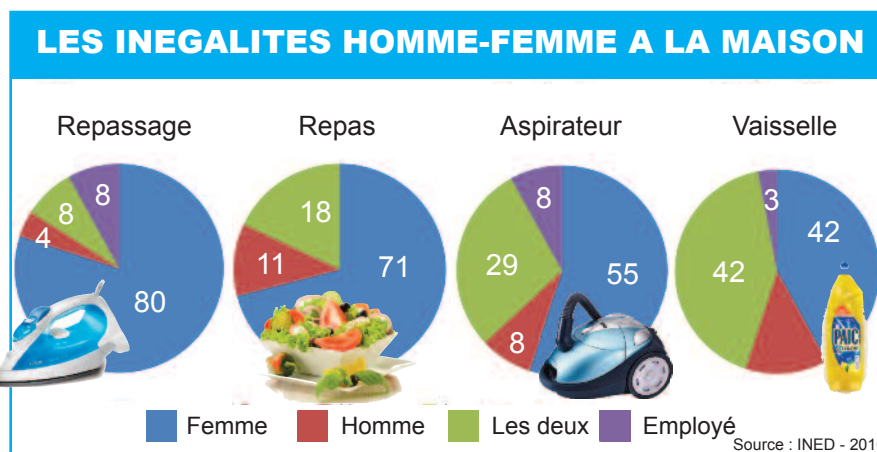
Les discriminations au travail pour les femmes sont donc très présentes, pour cause la grossesse possible qui ralentirait leur production. Les femmes sont donc plus touchées que les hommes par le chômage, la difficulté à trouver un travail, la difficulté à monter en grade et à accéder à un poste à responsabilité, malgré les lois toujours plus nombreuses sur le sujet.

La place que prennent les enfants, mais aussi les tâches ménagères dans la vie d'une femme

Les femmes sont partagées entre leur activité professionnelle, l'éducation des enfants, les tâches ménagères et les loisirs.

La répartition du travail domestique entre les hommes et les femmes reste toujours très inégale, même si, depuis vingt-cinq ans, l'écart s'est réduit. Cette réduction se traduit par la diminution du temps passé par les femmes aux tâches ménagères et non d'une augmentation du temps masculin. Les femmes parviennent à réduire leur temps passé aux tâches ménagères par le progrès technique. Cependant l'inégalité du partage des tâches domestiques continue d'être d'autant plus forte que les ménages comptent des enfants. Le temps passé par les pères à s'occuper de leurs enfants a certes augmenté sur les dix dernières années, mais les femmes s'en occupent plus également, si bien que les inégalités selon le sexe restent inchangées.

En moyenne, les femmes consacrent 3h01 par jour aux tâches domestiques contre 1h17 pour les hommes, indique l'enquête de l'Insee 2012. Mais les femmes passent trois fois plus de temps que les hommes à faire le ménage, la cuisine, les courses, le linge ou à s'occuper des enfants ou d'un adulte



à charge à la maison. Les femmes consacrent donc 5h25 par semaine à leurs enfants, temps auquel il faut ajouter 21h07 de tâches ménagères.

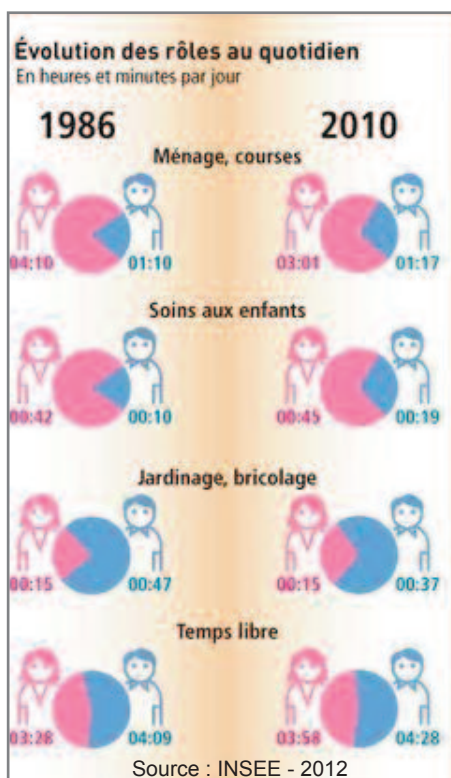
mais aussi à l'éducation des enfants. Ce temps est important dans leur vie, elles ont donc moins le temps pour leur activité professionnelle et leurs loisirs, ce qui rend plus difficile la recherche d'un emploi et dans la gestion de leur temps libre pour les femmes.

Le temps et les différents loisirs disponibles pour les femmes

Par le fait qu'elles doivent consacrer plus de temps que les hommes aux tâches ménagères et à l'éducation des enfants, les femmes ont moins de temps libre pour leurs loisirs. En effet, pour les loisirs, c'est à dire le temps consacré à la télévision, à la lecture, au sport..., les femmes y consacrent en moyenne 3h58 par jour contre 4h28 pour les hommes. Ces chiffres sont très explicites de l'inégalité hommes/femmes vis-à-vis des loisirs.

Les femmes continuent donc d'assumer 80% des tâches domestiques, elles accumulent du temps de travail rémunéré et du temps de travail domestique au détriment des temps de loisirs et de repos. C'est ce que l'on appelle la "double journée". Le temps libéré par la RTT n'a donc pas été utilisé de la même façon par les hommes et par les femmes. Les premiers l'ont consacré aux loisirs, les secondes à des tâches ménagères.

Les loisirs pratiqués par les hommes et les femmes ne sont pas les mêmes, en effet, la plupart des femmes regardent la télévision - moins que les hommes. Elles lisent - plus qu'eux. Elles voient leurs parents et leurs amis ou elles se promènent. Certaines pratiquent un sport également.



Si l'on ne considère que les actifs ayant un emploi, en dix ans, le temps journalier consacré par les femmes au travail domestique a baissé de 54 minutes et celle des hommes a augmenté de 16 minutes.

Les femmes consacrent 3h46 en moyenne par jour à faire le ménage, les courses et s'occuper des enfants, contre 1h36 pour les hommes.

On peut donc apercevoir par les différents chiffres que les femmes sont pénalisées par le temps qu'elles doivent consacrer aux tâches ménagères

ET EUX QU'EN PENSENT-ILS ?

Dans l'idéal, quelle serait la place parfaite accordée aux loisirs pour respecter un bon équilibre de vie ?



Lauriane H.
Professeur de chant

“ Cela appartient à chacun d'organiser son temps mais j'ai remarqué que les journées sont plus agréables à vivre, plus détendues et plus productives quand on arrive à prendre un peu de temps pour soi. Même un quart d'heure alloué à quelque chose qui nous fait plaisir permet de nous rebooster !

“ Selon moi, il faudrait pouvoir consacrer au moins une heure par jour à ses loisirs. Je pense que chaque personne devrait être capable de gérer son emploi du temps afin de dégager plus de temps libre pour les loisirs...



Jonathan S.
Maître nageur
sauveteur



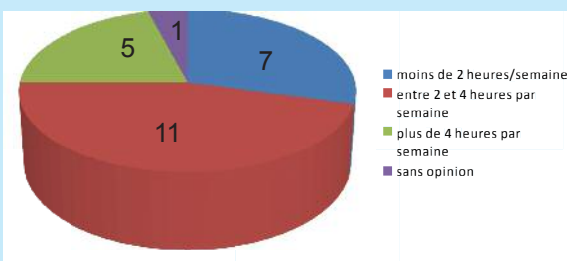
Audrey B.
Professeur de
lettres modernes

“ Pour moi, l'idéal serait de pouvoir m'octroyer 2 ou 3 heures dans la semaine mais pas en soirée afin de préserver la famille. Pendant la pause de midi est l'idéal si on en a le temps.

“ Moitié travail, moitié loisir !



Marielle B.
Interne en
médecine générale



Quel temps consacrez vous en moyenne à vos loisirs durant la semaine ?

Sondage réalisé auprès de 24 personnes salariées.

Sitographie

<http://www.gouvernement.fr/>
<http://www.insee.fr/fr/>
<http://travail-emploi.gouv.fr/>
<http://www.cnds.info/web/>
<https://fr.wikipedia.org/>
<http://www.afp.fr/>
<http://www.millenaire3.com/>
<http://www.sortio.net/du-sport-pour-decompresser/>
<http://www.cresol.fr/>
<http://observatoire.hautes-alpes.net/>
<http://www.ouahigouya.org/>
<http://www.social-online.com/>
<http://www.stepstone.fr/>
<http://www.inegalites.fr/>
<http://www.womenology.fr/fr/>

Magazine Alternatives Economiques

Voici le constat de notre société d'aujourd'hui, où le monde du travail est dans une incertitude totale.

Ce phénomène est intensifié par la crise et un déchaînement de la part de tous pour conserver son travail à tout prix accompagné d'une course contre la montre afin de pouvoir toujours tout concilier.

Le pire est encore pour les femmes car elles doivent généralement ajouter la vie de famille dans cette équation, déjà bien assez difficile pourtant. Entre vie professionnelle et vie privée, la limite est de plus en plus floue. Les employés se retrouvent donc tiraillés entre travail et loisir.

Mais ce phénomène n'est malheureusement pas sans conséquences : le bien être de beaucoup d'entre nous est en danger. En effet, on assiste à toujours de plus nombreux cas de burn out qui peuvent même amener au suicide, comme nous avons pu le voir dans l'exemple de France Telecom.

L'Etat essaye donc de protéger les travailleurs au mieux en ayant créé la loi des 35h ou encore les RTT. Mais individuellement, il est nécessaire de s'approcher au mieux de son équilibre entre travail et loisir afin de conserver sa santé. Psychologiquement, les étapes à suivre sont une amélioration des activités (il est plus productif de consacrer uniquement son temps libre à des activités qu'on apprécie réellement comme ses loisirs), gérer son niveau d'énergie (ménager sa santé par une alimentation plus équilibrée, faire attention à son sommeil ou plus de sport par exemple) et finalement séparer le temps consacré à sa vie professionnelle de sa vie privée, la limite doit être la plus fixe possible.

Les loisirs doivent donc garder une place privilégiée au quotidien.

En conclusion, l'équilibre entre travail et loisir n'est pas forcément le même pour tous mais c'est à vous d'apprendre à savoir fixer les limites afin d'aspirer à une vie de meilleure qualité.





Un grand merci à toutes les personnes qui nous ont permis de réaliser ce magazine :

Nos professeurs pour leur soutien et leurs conseils.

Audrey, Jonathan, Marielle et Lauriane pour le temps qu'ils ont consacré à répondre à notre questionnaire.

Les 24 personnes contactées par mail et qui nous ont répondu afin que nous puissions présenter des graphiques.

Laetitia, Eva et Laura





EUROPA PARK®



Nouveauté 2014

ARTHUR

AU ROYAUME DES MINIMOYS