

Comment les Belges occupent leur temps de vie

La façon dont nous occupons nos journées n'a pratiquement pas changé en quinze ans. Tels sont les résultats d'une vaste et récente enquête publique et scientifique.

Les Belges dorment beaucoup, travaillent raisonnablement et mangent correctement, comme il y a quinze ans. Ce sont grosso modo les conclusions tirées par le SPF Économie et le groupe de recherche TOR (de la Vrije Universiteit Brussel), suite à l'enquête menée en 2013 sur l'emploi du temps de la population belge.

D'après les chercheurs, il n'y a aucune évolution spectaculaire à constater depuis la dernière enquête réalisée en 2005, et même depuis celle menée en 1999. En effet, une semaine dite « normale » pour un Belge correspondrait, en moyenne, à 80 heures de temps reproductif (manger et boire, soins personnels, dormir et se reposer), 39 heures de temps productif (travail rémunéré, tâches ménagères, soins et éducation des enfants, formation et école), 38 heures de temps récréatif (vie sociale et loisirs) et enfin 8 heures de déplacements (pour le travail, l'école, les loisirs...).

Gare aux généralisations

Ces données n'ont pratiquement pas évolué depuis quinze ans. Encore faut-il les lire avec précautions. Et pour cause : l'étude établit une moyenne sur base de l'emploi du temps de 5.559 personnes, âgées de 10 à 70 ans et plus. Nul besoin de souligner que la se-

maine d'un écolier de 12 ans ne ressemble en rien à celle d'un étudiant de 25 ans, d'un travailleur de 42 ans ou encore d'un retraité de 68 ans.

« Le problème de ce genre d'enquête, c'est que cela neutralise les résultats », estime Bernard Fusulier, professeur en Sociologie à l'Université catholique de Louvain. Cela peut mener à des extrapolations. Il importe dès lors de ne pas se baser sur les conclusions générales, mais d'y regarder de plus près pour en déceler les détails. « C'est là qu'on constate des évolutions », ajoute le professeur.

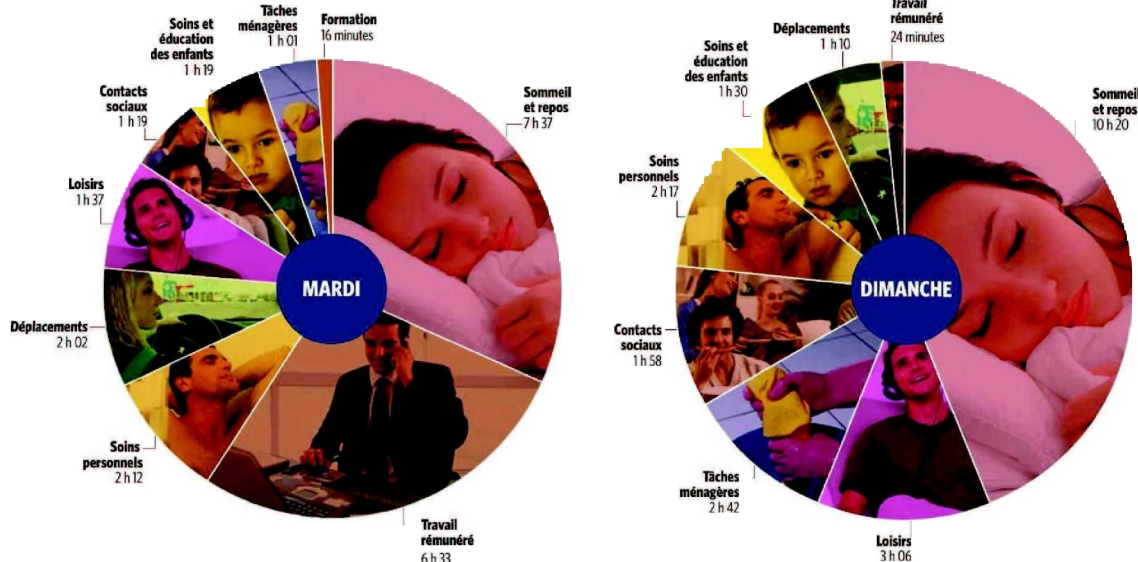
La télévision toujours toute-puissante

Lorsqu'on sépare les résultats obtenus pour les hommes et ceux obtenus pour les femmes, on remarque par exemple que ces dernières consacrent moins de temps aux tâches ménagères qu'à la fin du siècle dernier. Une différence d'à peine trente minutes, certes, mais une différence tout de même. De même pour le temps consacré au travail rémunéré : si celui des femmes augmente, celui des hommes tend à légèrement décroître. « Même si les évolutions sont ténues, elles montrent que la société évolue », souligne le professeur.

Par ailleurs, il importe d'être prudent quant à la conclusion de l'enquête sur les loisirs : la télévision domine toujours autant le temps consacré aux loisirs. À cela, Bernard Fusulier répond qu'il « vaudrait mieux segmenter par rapport aux générations ». Les chiffres révèlent que des jeunes de 12 à 17 ans regardent environ 14 heures par semaine le petit écran, tandis que les 76 ans et plus dépassent les 26 heures semaine. Et l'on constate une diminution de plusieurs dizaines de minutes chez les premiers concernés, depuis 1999.

Au-delà de l'importance des détails, Bernard Fusulier nuance : tout n'évolue pas considérablement. Comme le précise d'ailleurs l'enquête, « le temps de sommeil des Belges n'a pas changé depuis 1960 ».

VALENTINE ANTOINE



Deux journées moyennes dans la vie des jeunes adultes belges

Variables

Année 2013 - hommes et femmes 25 à 39 ans - Wallonie - personnes occupées avec partenaire - avec enfants - diplôme supérieur non universitaire - personnes occupées à temps plein - ménage à deux revenus - le plus jeune enfant à moins de 7 ans.

A préciser

Les données suivantes ont été récoltées en additionnant le temps des hommes et le temps des femmes, puis en divisant par 2 pour établir une moyenne approximative.

l'expert « Avec le Net, le travail contamine la sphère privée »

Les chiffres du SPF Economie ont de quoi nous convaincre qu'en l'espace de 15 ans, nous avons réussi à maintenir un bon équilibre entre nos sphères privée et professionnelle. Ce n'est pourtant pas l'opinion de Pascal Denhaerincq, psychologue et directeur stratégie du Cesi, service externe de prévention et de protection au travail.

Les statistiques sur notre emploi du temps ne révèlent pas de grands changements dans l'articulation privé-professionnel.

Cela vous étonne-t-il ?

Non, je ne suis pas surpris. Au Cesi, nous n'observons effectivement pas d'allongement des temps de travail par rapport à avant. Par contre, la manière dont nous nous sommes rendus disponibles pour le travail a changé de façon très importante. Avant, les heures de travail étaient bien balisées, quitte à s'allonger. Aujourd'hui, ce temps devient diffus : avec les smartphones et les tablettes, on continue à répondre à ses e-mails professionnels en cuisinant ou en regardant la télé en soirée. En d'autres termes, les nouvelles technologies ont permis au travail de s'étendre dans la sphère privée qui était naguère soigneusement protégée. Cette évolution, propre au tertiaire, touche un grand nombre de personnes. Le télétravail accroît encore cette contamination du privé par le professionnel.

Cela s'opère au détriment de notre qualité de vie ?

Disons que cela convient bien à certaines personnes qui ne sentent pas dérangées par cette continuité du travail et sa dilution dans le privé. Elles n'ont pas besoin de coupures nettes entre le boulot et la maison. Mieux : répondre aux sollicitations professionnelles en dehors du

bureau les arrange bien car cela leur offre une soupape qui atténue la pression qu'elles ressentent durant les heures de travail. Par contre, pour d'autres individus, c'est un facteur de pression supplémentaire. Parmi eux, figurent des gens au bord du gouffre, parce qu'ils ne parviennent plus à se déconnecter du travail. Leur mal-être se marque par leur incapacité à se concentrer sur leurs activités extraprofessionnelles. A la maison, même s'ils passent du temps avec leurs proches, ils ont l'esprit ailleurs. La quantité de temps privé reste la même mais sa qualité baisse. C'est ce que nous constatons dans notre travail de prévention du burn-out : les outils de connexion permanente, même s'ils ne causent pas à eux seuls le burn-out, peuvent renforcer la détresse psychologique de certains travailleurs. Ce phénomène lié aux nouvelles technologies dépasse le monde de l'entreprise et concerne même les plus jeunes depuis que l'école se sert de Facebook comme vecteur de communication avec ses élèves. C'est ainsi que des écoliers se retrouvent à parler encore de leurs cours à 23h.

En même temps, le privé s'invite au travail...

Oui, on se dirige vers une intégration des deux sphères. Il est devenu banal de réserver ses vacances, discuter avec ses amis ou commander ses courses depuis le bureau. De moins en moins d'entreprises contrôlent et limitent l'usage du net à des fins privées car elles se sont rendu compte que c'était illusoire. Elles préfèrent donc montrer une certaine forme de tolérance à cet égard. C'est un atout pour certaines personnes qui parviennent ainsi à mieux organiser leur vie personnelle. ■

**Propos recueillis par
JULIEN BOSSELER**