

# CONCILIATION VIE PRIVÉE ET VIE PROFESSIONNELLE



Collectif des Femmes



# AVANT PROPOS

*Les difficultés de conciliation entre la vie privée et la vie professionnelle caractérisent les réalités sociales contemporaines. Dans le processus de changement social qui s'est produit au cours du dernier siècle, parallèlement aux progrès réalisés pour faciliter la vie des gens, le conflit famille-travail que connaissent actuellement de nombreux ménages figure parmi les problématiques qui ont accompagné ces transformations.*

*Chaque ménage rencontre des défis uniques: le manque de services de garde abordables pour les enfants, des horaires qui ne coïncident pas toujours avec ceux des parents, la responsabilité de prendre soin de membres de la famille malades ou en situation de handicap, entre autres, compliquent davantage l'équilibre entre vie professionnelle et familiale. Ce n'est pas seulement une question de choix, mais souvent déterminé par les ressources disponibles. En outre, les femmes continuent de supporter la majorité des responsabilités, y compris les soins non rémunérés et la charge mentale, même lorsqu'elles travaillent à temps plein.*

*L'objectif de ce petit guide est de tracer un cadre général de réflexion qui permettra de comprendre l'importance de la question en soulignant les implications d'un manque d'équilibre dans les différentes sphères de la vie, mais aussi les avantages de mettre en œuvre des mesures positives pour faciliter ce processus de conciliation entre la vie privée, la vie familiale et la vie professionnelle.*

*Au cours de la lecture nous tenterons de présenter:*

- *Quelques facteurs qui font de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée l'un des principaux défis auquel la société est confrontée de nos jours.*
- *Les raisons qui rendent nécessaire l'articulation de stratégies pour surmonter ce défi (impact sur la santé, disparités de genre, santé mentale, entre autres).*
- *Les acteurs qui ont un rôle majeur à jouer dans la promotion et la mise en œuvre de ces stratégies.*
- *Quelques conseils et stratégies pour faciliter l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée.*
- *Nos revendications pour améliorer l'équilibre entre les sphères de la vie.*



# QUELQUES CONCEPTS CLÉS

## VIE PRIVÉE

Regroupe les activités qu'une personne entreprend pour de prendre soin d'elle-même. Cela comprend les loisirs, l'éducation, les relations sociales, les soins personnels, etc.

## VIE PROFESSIONNELLE

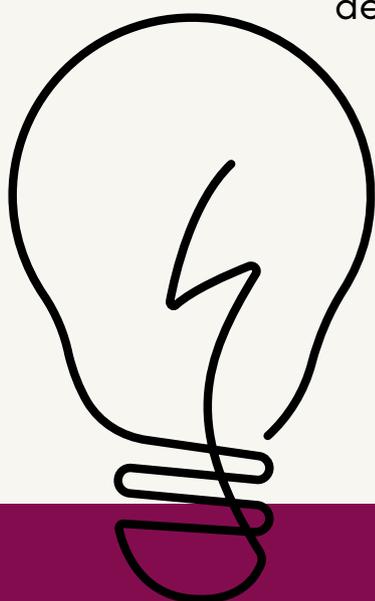
Englobe les activités rémunérées liées au travail en dehors du foyer.

## VIE FAMILIALE

Englobe les activités liées au travail de soins effectué au sein du ménage.

## DIVISION SEXUELLE DU TRAVAIL

Répartition inégale du travail entre les hommes et les femmes, principalement dans la sphère domestique et familiale.



**Pour bien comprendre le défi que représente l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, il est nécessaire de prendre un peu de recul et d'essayer de le replacer dans un contexte historique large.**



**Qu'est-ce qui a changé pour que, dans une société où le niveau de bien-être n'a jamais été aussi élevé, avoir des enfants et s'occuper de la famille soit devenu une problématique pour de nombreuses personnes?**

Au cours des 150 dernières années, le monde a changé à une vitesse et avec une intensité jamais connues auparavant. Le changement se produit dans toutes les facettes de la vie en société. Les changements sociaux, économiques, politiques et démographiques vécus par les générations nées au cours du 20<sup>e</sup> siècle sont uniques dans l'histoire.

Et ces transformations sont particulièrement manifestes et intenses lorsque nous imaginons la vie de quatre générations d'une même famille au cours du siècle dernier : combien la vie des arrière-grands-mères, des grands-mères, des mères et des filles a changé ces derniers temps!

Longtemps, dans le modèle des sociétés traditionnelles, les rôles sociaux, les responsabilités et les occupations des hommes et des femmes étaient clairement différenciés. Les tâches des femmes étaient encadrées dans le foyer, tandis que la vie des hommes était davantage axée sur l'espace public, à la fois économique et représentatif. Il y avait rarement un échange de rôles entre les hommes et les femmes. La conciliation ne posait pas de problème particulier car il n'y avait pas de séparation entre le travail et la famille et la valeur économique du foyer était cruciale pour la survie de la famille.



# Avec les transformations sociales, cette dualité qui régissait les espaces et les relations entre les hommes et les femmes a évolué.

## Concrètement, qu'est-ce qui a changé?

- Le développement économique et l'industrialisation
- l'exode rural et l'urbanisation accrue de la société avec pour conséquence la nucléarisation des ménages familiaux et la réduction de la cohabitation intergénérationnelle au sein d'un même foyer
- la révolution démographique, la baisse de la fécondité entraînant le processus de vieillissement progressif des sociétés
- l'augmentation du niveau général d'éducation de la population
- le développement d'un État-providence
- la révolution technologique
- l'entrée des femmes sur le marché du travail

En raison des changements récents, les rôles traditionnels des hommes et des femmes sont de moins en moins définis. Les femmes s'engagent davantage dans des domaines qui étaient auparavant principalement réservés aux hommes, comme le travail à l'extérieur de la maison, tandis que les hommes s'impliquent davantage dans la sphère domestique. Bien que l'on progresse vers une plus grande égalité entre les hommes et les femmes dans tous les aspects de la vie, en particulier dans la sphère publique, des progrès sont encore à faire, surtout dans la vie privée.

Dans ce processus au cours duquel les frontières des sphères d'affectation fondées sur le genre s'estompent, les situations de conflit entre le travail et la famille se multiplient également, et de nouveaux problèmes surgissent qu'il convient d'aborder.

Ces défis sont particulièrement rencontrés par les femmes car on "attend" d'elles qu'elles continuent à assumer "leurs" sphères habituelles et qu'elles les rendent compatibles avec leur incorporation dans les espaces publics. Quant aux hommes, ils ne ressentent pas aussi fortement les tensions famille-travail et ne se sont pas impliqués, dans la même mesure que les femmes, dans la sphère domestique, bien que l'exigence d'une relation plus égalitaire les ait rendus plus conscients de l'importance du partage des responsabilités familiales. Ce jeu d'occupation des "espaces", ainsi que les conflits qui en découlent, diffèrent énormément d'une situation à l'autre.



# L'INTÉGRATION DES FEMMES SUR LE MARCHÉ DU TRAVAIL

## CONQUÊTE OU CONFLIT ?

Depuis quelques années nous assistons à une intégration progressive des femmes sur le marché de l'emploi. Cela a entraîné des changements importants dans leur rôle dans la vie sociale et personnelle et a constitué une réalisation importante pour les femmes et pour la société en général.

- Autonomie économique : L'entrée des femmes sur le marché du travail leur donne une plus grande autonomie économique. Elles ne dépendent pas exclusivement des revenus du conjoint, ce qui renforce leur liberté de choix et leur indépendance financière.
- Élargissement des opportunités : Les femmes ont désormais accès à une gamme plus large de carrières et de professions, ce qui leur permet de poursuivre leurs aspirations professionnelles et d'acquérir de nouvelles compétences.
- Évolution des normes de genre : La participation des femmes au marché du travail contribue à remettre en question les normes traditionnelles de genre en montrant que les femmes sont tout aussi capables que les hommes dans le monde professionnel.

### **Cependant, cette intégration ne comporte pas que des avantages:**

- Malgré leur présence sur le marché du travail, elles continuent souvent à être confrontées à des inégalités salariales, gagnant en moyenne moins que les hommes pour un travail équivalent.
- Elles sont souvent chargées de manière disproportionnée des responsabilités familiales, ce qui peut créer un conflit entre les exigences du travail et de la vie familiale. Cette double charge peut entraver leur progression professionnelle.
- La discrimination et au harcèlement au travail en raison de leur genre est encore à l'ordre du jour.
- Les stéréotypes de genre persistent, limitant les opportunités des femmes dans certaines professions et en les poussant vers des emplois traditionnellement associés aux femmes, qui sont souvent moins bien rémunérés.



# FEMMES ET CONCILIATION ENTRE VIE PROFESSIONNELLE, VIE FAMILIALE ET VIE PRIVÉE.

## Qu'est-ce que l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, et pourquoi est-il important?

Il s'agit d'un droit et cela se réfère à des stratégies de création de structures et d'organisation de l'environnement de travail et de la société, dans le but de faciliter la conciliation des responsabilités professionnelles, familiales et

personnelles, afin que les femmes et les hommes puissent articuler le travail, les responsabilités domestiques et familiales et le développement d'autres aspects de leur vie.



Parvenir à un équilibre adéquat entre ces sphères de la vie personnelle, de sorte que les intérêts entre le travail rémunéré, les intérêts familiaux et le développement personnel puissent coexister et avoir un espace. Ainsi, les rôles dans les différentes sphères feront enrichis et valorisés.



Avoir plusieurs rôles apporte une valeur ajoutée à la performance des autres rôles, générant de la satisfaction et de meilleurs résultats en termes de santé et de productivité.



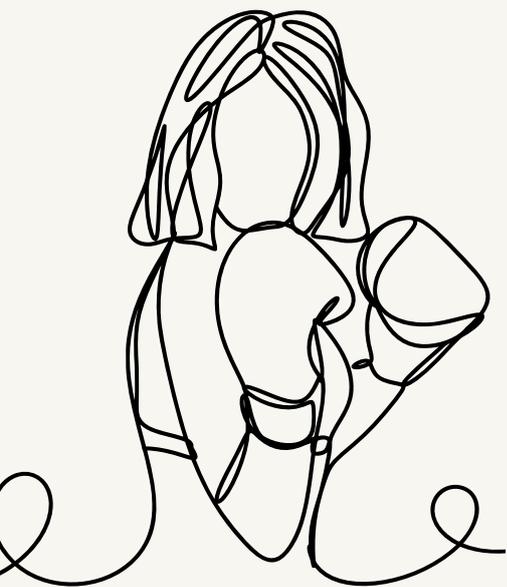
En jouant plusieurs rôles (familial, privé, professionnel), les compétences et les ressources acquises dans chacun des domaines peuvent enrichir les autres. Par exemple, si nous avons passé une bonne journée de travail, cela peut nous permettre de mieux profiter de notre temps en famille, de notre vie personnelle ou de nos loisirs. Ou si nous travaillons en équipe au travail, les compétences que nous avons acquises peuvent nous aider à la maison.

## Le conflit entre vie familiale, vie professionnelle et vie privée.



À l'inverse, il peut y avoir des conflits entre la sphère professionnelle et la sphère familiale. Nous savons que le temps et les ressources sont limités et que, dans certaines circonstances de forte demande, les deux espaces sont en concurrence.





Le conflit entre le travail et la vie privée désigne les situations de déséquilibre et d'insatisfaction que les personnes vivent lorsqu'elles doivent faire face simultanément à des exigences professionnelles et familiales qui sont incompatibles, difficiles à concilier ou qui s'entravent l'une l'autre.

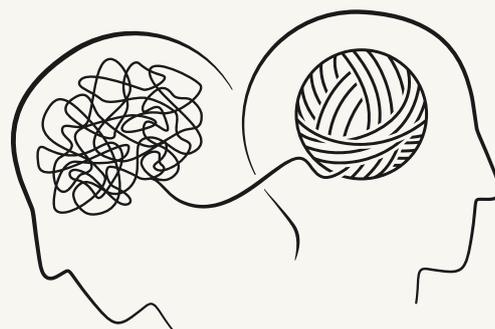
Ce conflit peut se produire dans les deux sens. Lorsque les activités professionnelles interfèrent avec les activités domestiques-familiales, nous sommes confrontés au conflit travail-famille. Et lorsque ce sont les obligations domestiques qui entravent les obligations professionnelles, cela génère un conflit famille-travail. Parfois, la direction du conflit est même double : les performances du travail et de la vie de famille se gênent mutuellement.

Le conflit entre la vie professionnelle et la vie familiale peut toucher aussi bien les femmes que les hommes, quelle que soit leur condition, et a fait naître le besoin de rechercher des formules qui rendent compatibles, voire enrichissent, les différentes sphères de la vie, ce que l'on a appelé la conciliation de la vie professionnelle, de la vie familiale et de la vie personnelle.

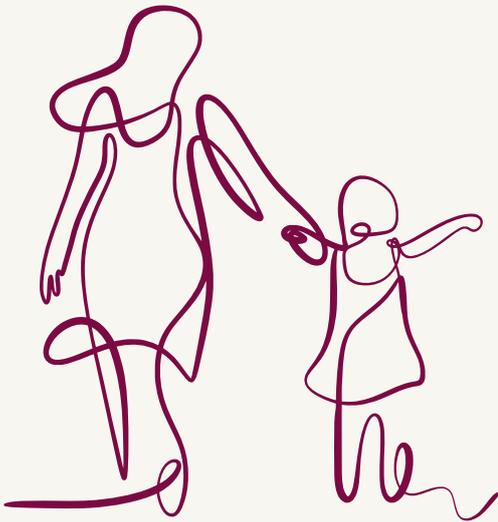
### Que sont les rôles de genre et que signifie l'égalité ?

- Les rôles de genre sont l'ensemble des fonctions, activités et comportements qui sont attribués de manière différenciée aux hommes et aux femmes, fondés souvent sur des croyances et des valeurs socioculturelles.
- L'égalité des chances se réfère à l'absence réelle d'obstacles qui limitent la participation économique, politique et sociale des femmes. Sa réalisation intervient au niveau du travail, de la famille et de la vie privée et repose sur la correction des inégalités existantes.

**Quel est le risque de double présence ?**



Le vécu de situations de conflit entre vie professionnelle et vie familiale de manière continue et quotidienne prend aujourd'hui toute son importance, au point d'être même intégré comme risque professionnel psychosocial à évaluer dans le cadre de l'activité des services de prévention en entreprise.



Le risque de ce conflit a également été appelé "risque de double présence". Ce concept met en évidence l'idée que le travail de soins ménagers et familiaux, principalement effectué par les femmes, se caractérise par sa simultanéité et son absence de dimension temporelle, c'est-à-dire le sentiment de devoir être disponible et de s'occuper de plus d'un "rôle/tâche/obligation" en même temps.

La double présence implique également d'importantes asymétries de genre, moins d'opportunités d'emploi pour les femmes et une plus grande surcharge physique, mentale et émotionnelle.

## COMMENT LES IMPACTS DE LA DOUBLE PRÉSENCE AFFECTENT-ILS LA SANTÉ ?

Travailler, que ce soit pour un salaire ou non, offre de nombreux avantages pour la santé et le bien-être, car cela peut favoriser le développement personnel et professionnel.

Cependant, jongler entre plusieurs emplois, qu'ils soient rémunérés ou non, peut créer des conflits entre travail, vie personnelle et familiale, entraînant épuisement, stress et insatisfaction dans divers aspects de la vie, ce qui peut avoir un impact négatif sur la santé.

Plusieurs activités de conciliation vie privée et vie professionnelle réalisées par le Collectif des Femmes en 2023, confirment que ces conflits entre le travail et la famille affectent principalement les femmes, ayant des conséquences plus marquées sur leur qualité de vie et leur état de santé. Généralement, les femmes ressentent un niveau de stress plus élevé et ont une perception moins positive de leur santé, tant sur le plan physique qu'émotionnel.



# Quel est son impact sur la santé physique, psychologique et le bien-être ?

Les situations de conflit entre les différents domaines de la vie conduisent à l'épuisement professionnel, au stress et à l'insatisfaction, facteurs étroitement associés à des problèmes de santé mentale tels que la dépression, le stress, la détresse psychologique, l'irritabilité ou l'épuisement émotionnel.

Les conflits entre le travail et la vie privée et la double présence augmentent le risque de maladies cardiovasculaires, de troubles du sommeil et du repos, de maux de tête et de problèmes gastro-intestinaux. De plus, le manque d'équilibre entre vie professionnelle et vie familiale est associé à de mauvaises habitudes (consommation accrue d'alcool, de tabac et d'autres substances, diminution de l'activité physique), ce qui augmente également le risque de maladies chroniques.

**C'est principalement le conflit travail-famille, qui détériore la perception de l'état de santé chez les femmes :**

- *Lorsque les efforts consacrés au travail rémunéré empêchent de se consacrer aux responsabilités familiales, les femmes sont plus susceptibles d'éprouver des symptômes physiques et des émotions négatives.*
- *En outre, on constate des niveaux plus faibles de satisfaction au travail, de stress et des états d'esprit négatifs.*

En matière de santé au travail, la nécessité d'envisager des mesures permettant d'évaluer et de contrôler le risque de double présence devient de plus en plus importante, notamment dans les organisations où la présence de femmes travailleuses est majoritaire, par exemple dans le secteur de la santé.



**La double présence constitue un risque pour la santé car elle implique une exposition à une situation de triple risque :**

- Risque lié aux longues heures de travail: Les personnes qui doivent répondre à des exigences professionnelles et familiales augmentent leur temps de travail lorsque les heures de travail s'additionnent dans les différents domaines.
- Risque lié à la "discrimination horizontale des métiers": Dans de nombreux cas, les femmes sont exposées à des risques similaires lorsqu'elles effectuent des tâches domestiques et de soins et lorsqu'elles travaillent. Par exemple, les risques liés au déplacement de personnes malades ou à la manipulation de produits nettoyants.

Cela signifie que la "dose" quotidienne de risque à laquelle elles sont exposées est plus élevée (dans des emplois présentant une exposition similaire).

- Risque psychosocial dû à l'exposition à des rôles conflictuels et concurrents, entraînant une situation de stress lié au travail.



## FAITS ET CHIFFRES: RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE 2023 SUR LA CONCILIATION VIE PRIVÉE ET VIE PROFESSIONNELLE

Le Collectif des Femmes a réalisé début 2023 une petite enquête auprès de 56 répondantes permettant de mettre en lumière quelques aspects significatifs liés à la conciliation entre vie professionnelle et vie privée chez les femmes travailleuses entre 25 et 60 ans.

### Parmi les principales conclusions:

#### Profils professionnels :



7,14% des femmes cumulent plusieurs emplois.  
37,5% travaillent à temps plein.  
26,78% travaillent à temps partiel.

#### Charge domestique et décisions professionnelles :



28,57% n'ont aucune aide pour les tâches ménagères.  
Seules 5 femmes sur 56 peuvent se permettre de payer une aide ménagère rémunérée.  
1,78% ont été contraintes d'abandonner leur emploi pour se consacrer à la famille.

#### Impact sur la santé et la vie sociale :



15 participantes ont attribué entre 1 et 2 sur 5 à leur estimation de leur état de santé, soulignant l'impact négatif du risque de double présence.  
16,07% ne sont pas très ou moyennement satisfaites de leur vie sociale en dehors du travail.

#### Mesures de conciliation au travail :



42,85% indiquent que leur employeur propose au moins une mesure de conciliation, comme le télétravail, des congés pour s'occuper d'enfants malades ou la possibilité d'utiliser une crèche d'entreprise.  
32,14% déclarent que leur employeur n'offre aucune mesure de conciliation.  
25,01% n'ont pas souhaité répondre.

#### Demandes des femmes et obstacles perçus :



50% souhaiteraient que leur employeur accorde des jours de compensation pour l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée.  
Cependant, 16,07% ont renoncé à des possibilités existantes comme le congé parental en raison de considérations liées à la rémunération insuffisante, à la perception sociale négative et à l'absence de protections en cas de maladie.



# QUE PEUT-ON FAIRE POUR FACILITER L'ÉQUILIBRE ?

## AU TRAVAIL

Les entreprises devraient adopter des mesures de flexibilité, aussi bien dans la répartition du temps et de l'espace de travail que dans la mise en place de services ou d'installations permettant de faciliter les soins.

Les bonnes pratiques pourraient notamment consister à :

- La mise en place d'actions visant à garantir la mise en œuvre de mesures d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, ainsi que l'accès et l'utilisation appropriés de ces mesures par les hommes et les femmes.
- Proposer des formations et renforcer les styles de leadership qui favorisent l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée.
- Promouvoir l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée.
- S'orienter vers une culture organisationnelle favorable à l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée.

## L'ÉTAT

- Revaloriser les indemnités pour les congés thématiques.
- Prolonger et rendre obligatoire le congé de naissance (paternité ou co-maternité) pour réduire les discriminations envers les femmes, renforcer le lien parent-enfant dès les premiers jours, et équilibrer la charge mentale entre les parents.
- Aligner la durée du congé de naissance sur celui de maternité.
- Encourager les initiatives permettant une réduction du temps de travail avec maintien du salaire et embauche compensatoire via un CDI, pour rendre le travail durable tout au long de la carrière et augmenter le salaire horaire des travailleurs à temps partiel.
- Réduire le nombre d'années nécessaires pour une carrière complète.
- Prendre en compte la pénibilité du travail en cours de carrière.
- Encourager la négociation d'une flexibilité bénéfique pour les travailleurs, avec choix, compensations et respect de la vie privée.
- Établir un véritable droit à la déconnexion en dehors des heures de travail.
- Développer des équipements et services collectifs de qualité et de proximité, tels que l'accueil et la garde d'enfants.



## ET MOI... QUE PUIS-JE FAIRE POUR ATTEINDRE L'ÉQUILIBRE?

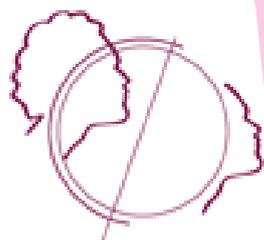
Le travail est et reste un pivot essentiel de la vie, non seulement pour la rémunération (revenus) qu'il procure mais aussi en termes de reconnaissance sociale. Mais dans la vie, il y a d'autres valeurs telles que les relations sociales, le loisir, le sport, la méditation, etc, qui très vite, se mettent en concurrence avec le temps consacré au travail. Il est indispensable de trouver un juste équilibre entre ces deux dimensions.

Voici quelques principes clés qui aident à jongler avec succès entre la carrière et la vie personnelle:

- **Établir des limites claires** : Le premier pas vers l'équilibre consiste à établir des limites temporelles et géographiques pour votre travail. Fixez-vous des heures de travail et respectez-les autant que possible, tout en évitant de rapporter du travail à la maison.
- **Communication avec l'employeur** : Si votre entreprise/institution le permet, entamez un dialogue avec votre employeur au sujet de vos besoins en matière de flexibilité.
- **Apprendre à dire non** : La surcharge de travail en dehors des heures de travail peut déséquilibrer votre vie. Apprenez à dire non aux engagements professionnels excessifs qui empiètent sur votre temps personnel.
- **Planification pour la famille et les loisirs** : Bloquez régulièrement du temps de qualité pour votre famille et vos loisirs.
- **Déconnexion des écrans** : Réduisez le temps passé sur les appareils électroniques et les médias sociaux en dehors du travail.



- **Impliquer la famille** : Communiquez avec les membres de votre famille pour comprendre leurs besoins et leurs attentes. Répartissez les charges domestiques entre les membres du foyer.
- **Flexibilité** : La vie est pleine de changements imprévus. Soyez prêt à ajuster votre emploi du temps en fonction des besoins changeants de votre famille et de votre travail.
- **Prioriser la santé et le bien-être** : N'oubliez pas de prendre soin de vous. Faites de l'exercice, méditez, dormez suffisamment et gérez le stress pour maintenir une santé mentale et physique optimale.
- **Éviter la culpabilité** : Enfin, ne vous sentez pas coupable de consacrer du temps à votre vie personnelle. L'équilibre entre la vie professionnelle et la vie privée est essentiel pour votre bien-être et peut même améliorer votre efficacité au travail.



Collectif des  
**FEMMES**



FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES