

VIE DE FAMILLE

Selon six études universitaires

LE TRAVAIL DES PARENTS

Le monde du travail est de plus en plus exigeant. Et les familles en paient le prix, révèlent six nouvelles études universitaires. Leur constat commun: le bien-être des travailleurs est en jeu, mais aussi la réussite de leurs enfants. Et pas toujours dans les circonstances qu'on imagine.



MARIE-CLAUDE MALBOEUF

Le fait que des parents travaillent, et même travaillent de longues heures, peut favoriser le bien-être et la réussite scolaire des enfants. Ce constat, a priori étonnant, résulte d'une imposante recherche menée auprès de quelque 3000 écoliers du primaire par des chercheurs de l'Université Laval et de l'Université de Montréal.

La même étude révèle en revanche que les changements de cap professionnels des parents – y compris leurs promotions – sont particulièrement ravageurs pour les enfants de 6 à 11 ans. Ils écotent aussi lorsque leurs parents ont des horaires moins propices à la vie de famille ou de mauvaises conditions de travail – par exemple, lorsque leur mère travaille le week-end ou le soir.

«Cela les prive sans doute de temps précieux qui pourraient être consacré à jouer ensemble, à lire, à faire des devoirs ou des sorties», avance l'auteure principale de l'étude, Sylvie Montreuil, ergonome et professeure au département de relations industrielles de l'Université Laval.

Tout frais, son rapport de 233 pages décrit près d'une vingtaine de facteurs (positifs et négatifs) qui influent sur le comportement ou le rendement scolaire.

On découvre ainsi que les écoliers canadiens qui réussissent mieux que la moyenne à l'école sont plus susceptibles d'avoir une mère qui travaille. Et que ceux qui vont bien (c'est-à-dire qui ont moins de

problèmes de comportement) sont plus susceptibles d'avoir une mère qui travaille plus de 40 heures par semaine.

«On aurait cru le contraire, mais peut-être que le fait de travailler beaucoup amène les mères à faire plus d'efforts pour s'organiser, à trouver des stratégies pour compenser. Peut-être qu'elles rognent sur leurs activités personnelles pour rester présentes ou cherchent davantage à consacrer du temps de qualité aux enfants», avance Sylvie Montreuil.

Par ailleurs, un bon revenu familial permet d'offrir aux enfants un environnement plus stimulant.

Il est aussi possible que de longues heures de travail aillent de pair avec un horaire plus stable, susceptible de favoriser le bien-être psychologique des enfants. Car c'est l'imprévisibilité qui leur fait le plus mal, constate M^{me} Montreuil. Dans 51 % des familles, l'un des deux parents ne travaille pas selon l'horaire standard de 9 à 5. Si cela leur permet de se relayer, de mieux planifier, c'est une bonne chose, mais si cela complique leur organisation, c'est dommageable.

C'est ce qu'a démontré Karen Messing, professeure associée au département des sciences biologiques de



Les écoliers canadiens qui réussissent mieux que la moyenne sont plus susceptibles d'avoir une mère qui travaille, et

ne commençaient jamais au même moment. En 14 jours, elles ont donc été forcées de faire 156 tentatives de troc pour échanger leurs heures, plus 212 tentatives pour ajuster l'horaire de garde de leurs enfants, qui passaient de mains en mains. Entre le

M^{me} Messing. Il faudrait les affiner pour qu'ils tiennent compte des préférences des gens. C'est une erreur de croire que tous réclameront le même horaire. Selon la disponibilité de leur conjoint et de leur entourage, ou selon l'âge de leurs enfants, les mères ne

et au bien-être des enfants. Qu'on travaille plus ou moins qu'avant, qu'on change de poste, qu'on perde un emploi ou qu'on en décroche un, les écoliers peuvent en souffrir. «Même les promotions causent un stress, précise Sylvie Montreuil. Sans doute parce que l'adaptation au changement peut amener le parent à diminuer la quantité ou la qualité de temps passé avec l'enfant, ce qui peut nuire à leur relation.»

Fait étonnant: les chercheurs ont observé une dégradation jusqu'à deux ans plus tard.

Or, souligne M^{me} Montreuil, plus longue est la carrière, plus nombreux sont les changements qu'elle entraîne (de poste, d'entreprise, etc.), avec les répercussions sur la famille que cela suppose.

« On aurait cru le contraire, mais peut-être que le fait de travailler beaucoup amène les mères à faire plus d'efforts pour s'organiser, à trouver des stratégies pour compenser. »

— Sylvie Montreuil, ergonome et professeure au département de relations industrielles de l'Université Laval

l'UQAM. Pendant 2 semaines, elle a suivi 30 mères de famille qui travaillaient comme téléphonistes dans un centre d'appel. Ces femmes découvraient leur horaire deux jours avant de commencer leur semaine de travail et

début et la fin de l'étude, les enfants avaient été confiés en moyenne à quatre personnes différentes, et certains avaient eu jusqu'à huit gardiens.

«Dans bien des entreprises, les horaires sont générés par un logiciel, explique

veulent pas automatiquement faire du 9 à 5.»

Attention aux promotions

Au-delà des horaires, les transitions professionnelles se révèlent particulièrement défavorables à la réussite

Le corps réagit aux longues semaines de travail

MARIE-CLAUDE MALBOEUF

Bourreaux de travail, attention: plus vous faites d'heures au cours d'une semaine, plus vous sécrétez de cortisol, l'hormone du stress, dont la production excessive est associée à toutes sortes d'ennuis de santé, physique et mentale.

C'est du moins ce que permettent d'entrevoir les résultats préliminaires d'une vaste étude menée par l'École de relations industrielles de l'Université de Montréal.

Lorsqu'il aura terminé sa collecte, en décembre prochain, le professeur Alain Marchand mesurera la quantité de cortisol

contenue dans les échantillons de salive de 450 travailleurs occupant toutes sortes d'emplois dans 30 milieux de travail différents. Il a déjà analysé les échantillons de salive de 132 travailleurs dans 13 entreprises. Chacun d'entre eux lui a fourni cinq échantillons par jour, trois jours par semaine.

«Lors des jours de repos, le taux de cortisol est beaucoup plus bas. Il s'élève de façon assez importante au fur et à mesure qu'on accumule les heures pendant la semaine. À 50 ou 60 heures, ça commence à être pas mal élevé», résume le professeur.

Ce lien peut sembler évident, mais il fait toujours l'objet d'un débat dans la communauté scientifique,

affirme M. Marchand. «Très peu d'études ont été faites à ce sujet, précise-t-il. Jusqu'ici, on s'est davantage intéressé au travail de nuit ou par quarts.»

Secteur d'activités

Autre révélation: d'après les résultats recueillis jusqu'ici, ce n'est pas le secteur d'activité qui compte. «Il n'y a pas d'entreprises associées à des taux de cortisol élevés», dit M. Marchand, qui a recruté les participants à l'étude dans les secteurs primaires et secondaires.

L'accumulation des heures de travail constitue visiblement un stress. Et le lien entre l'excès de cortisol et les ennuis de santé a été maintes fois établi. Reste à savoir si prendre congé suffit à limiter les dégâts.

«Les jours de repos semblent contribuer davantage à la réduction du stress chez les travailleurs qui font de longues heures, souligne M. Marchand. Leur taux de cortisol descend alors suffisamment pour rejoindre celui des autres travailleurs.»

QUAND LES MÈRES TRAVAILLENT-ELLES?

Parmi tous les écoliers canadiens:

- > 80 % des écoliers avaient une mère qui travaillait alors qu'ils avaient 6 ou 7 ans (soit au début de l'étude).
- > 8 % des écoliers ont vu leur mère entrer sur le marché du travail alors qu'ils avaient 8 ou 9 ans (à la deuxième étape de l'étude).
- > 4 % ont vu leur mère entrer sur le marché du travail alors qu'ils avaient 10 ou 11 ans (à la troisième étape de l'étude).
- > 8 % d'entre eux n'ont jamais vu leur mère travailler.

Parmi les mères qui travaillaient:

- > 38 % travaillaient 40 heures et plus par semaine;
- > 38 % ont fait état d'une modification de leur horaire de travail durant l'étude;
- > 37 % ne travaillaient pas de jour;
- > 36 % travaillaient le week-end;
- > 10 % avaient deux emplois ou plus.

Note: C'est le parent qui connaissait le mieux l'enfant qui a répondu aux questions de l'enquête. Dans plus de 80 % des cas, il s'agissait de la mère.

SPORTECK

distributeur de casquettes avec licence autorisée

SATISFACTION GARANTIE

9,95 \$

16,95 \$

LIVRAISON GRATUITE

Possibilité de livraison le jour même, si commandé avant 19 h.

Drapeau officiel pour l'auto 4.95\$

Tuque officiel 9.95\$

Rondelle officiel 11.95\$

DISPONIBLE : NOIR OU ROUGE - P-M-L

Aussi disponible : Nordiques, Expos, Alouettes, Bruins, etc

514 433-8136 | 438 938-6953

* Limite de 2 par client

LOTO QUÉBEC Résultats des tirages du : 2011-09-16

Lotto MAX 12 18 22 24 28 43 49 COMPL. (C) 21

Lotto 6/49 5 5 5 7 9

La Mini 899116 | **Quotidienne** 3 473 / 4 9182

banco 03 06 07 11 16 25 26 28 29 31 / 37 41 45 47 48 54 58 59 61 70

Astro Jour - Mois - Année - Signe
07 MAI 94 BÉLIER

Triplex 07 11 / 22 32 41

Extra 0159017

En cas de disparité entre cette liste et la liste officielle de Loto-Québec, cette dernière a priorité.

Converlang

- Anglais des Affaires ou Conversation Petits groupes : 3 à 7 personnes Jour ou soir
- CONVERSATION : Conversation et grammaire disponible en cours privé dans toutes les langues!
- FORMATION EN ENTREPRISE AGRÉÉE PAR LA CPMT (loi sur la Formation, anciennement loi du 1%) *matériel pédagogique inclus, non taxable, déductible d'impôt, frais d'inscription : 50\$

AGRÉÉE : 0052544 www.converlang.com
1160, boul. St-Joseph est, 3e étage Laurier

514-278-5309