

Travailler en santé

## **Patrons, facilitez-vous la conciliation travail-vie personnelle ?**

Mario Messier, m.d.

*Conseiller du Groupe de promotion pour la prévention en santé*

" Doc, j'ai peur de craquer ! J'aime mon travail, mes enfants sont adorables et ma conjointe fait son possible, mais je sens que je n'y arriverai pas ! Je ne réussis plus à faire mon travail, passer du temps avec ma famille, entretenir ma maison, voir mes amis et réaliser toutes les tâches qui se sont accumulées. "

L'infirmier qui me disait son désarroi travaille à l'urgence d'un hôpital de la région de Montréal. " Depuis trois ans, j'ai effectué plus de 1 200 heures de travail supplémentaire à chaque année. Je n'avais pas vraiment le choix ", a-t-il précisé.

Dans plusieurs domaines d'activité, la pénurie de main-d'oeuvre entraîne une surcharge des tâches qui représente la principale source de stress dans les milieux de travail. Un travailleur canadien sur quatre travaille plus de 50 heures par semaine. Si on y ajoute le temps de transport, le soin des enfants et les tâches ménagères, on comprend mieux l'essoufflement ressenti par plusieurs travailleurs. Pour la majorité d'entre eux, l'équilibre entre la vie professionnelle et familiale constitue désormais un critère plus important que le salaire ou la satisfaction professionnelle.

Ce sentiment de surcharge peut se manifester de différentes façons : stress accru, fatigue chronique, accidents, dépressions, maladies physiques. Il contribue à diminuer l'activité physique et favorise l'obésité.

Pour les employeurs, cette surcharge engendre aussi plusieurs effets négatifs : difficulté de fidéliser les meilleurs employés, augmentation du taux de roulement, hausse de l'absentéisme et détérioration du climat de travail. Tout cela se traduit au bout du compte par une augmentation des coûts et une diminution de la productivité.

### **Plusieurs façons d'aider les employés**

Les entreprises ont donc tout intérêt à aider leurs employés qui se sentent surchargés en les aidant à mieux concilier travail et obligations personnelles. Il y a plusieurs façons de le faire.

Ainsi, plusieurs entreprises offrent différentes formes d'aménagement du temps de travail : horaires flexibles et travail à domicile qui permettent d'éviter les bouchons de circulation, accumulation des heures supplémentaires, congés mobiles et semaines comprimées.

À l'usine Général Électrique de Bromont, qui fabrique des pièces pour les moteurs d'avions, les employés qui le désirent peuvent commencer leur leur congé de fin de semaine dès le vendredi midi en prolongeant leurs heures de travail du lundi au jeudi.

Les entreprises peuvent aussi offrir divers services qui facilitent la vie des employés. Par exemple, certains employeurs, comme l'Hôpital de Granby, ont aménagé une garderie sur les lieux du travail. D'autres types de services peuvent être offerts aux salariés : aide ménagère, service de boîtes à lunch ou de coursier. Un patron qui décide d'offrir de tels services à son personnel peut traiter avec des fournisseurs ou faire appel à un organisme tel que Commodus, une entreprise sans but lucratif qui sert d'intermédiaire entre les fournisseurs de services et les employeurs.