



Le temps libre et ses nouveaux défis

La cinquième journée de prévention de l'économie privée s'est tenue la semaine dernière sur le thème « Entre travail et temps libre : travailler à l'ère numérique ». Les intervenants se sont intéressés aux défis du monde connecté en lien avec l'emploi. L'événement, organisé par l'Association Suisse d'Assurances, l'Union patronale suisse et economiesuisse, s'inscrit ainsi dans le prolongement de la précédente journée de prévention focalisée sur les conséquences de la numérisation au sein de la société.

« Le cloud est présent à tout moment au-dessus de nos têtes. » Cette image de l'animateur Mathis Brauchbar illustre à quel point la numérisation a changé nos vies. Elle a modifié notablement notre manière de travailler, mais elle est également une source de défis dans le temps libre. En effet, le travail s'immisce toujours plus dans les moments consacrés aux loisirs et au repos. Le temps libre ne peut plus être savouré pleinement. Le smartphone nous rappelle régulièrement que nous sommes salariés. Le stress ressenti par les individus n'est plus que partiellement lié aux heures de travail officielles. Or il est tout aussi important de se reposer pendant son temps libre.

La qualité du temps libre n'est pas seulement influencée par les courriels, SMS ou appels professionnels. Le temps libre lui-même peut être source de stress. On peut vite se retrouver en difficulté. Une étude allemande confirme cette hypothèse : chez les femmes, les exigences élevées envers elles-mêmes, en particulier dans la sphère privée, sont le facteur de stress le plus important.

Entretiens individuels indispensables pour la prévention

Il va de soi que le travail est affecté par la numérisation de la société. L'impact du

phénomène, sous la forme d'une amélioration ou d'une diminution du bien-être du travailleur, dépend fortement des structures de gestion de l'entreprise. Des conventions d'objectifs peuvent remplacer un contrôle des présences. Les collaborateurs motivés utiliseront la liberté supplémentaire pour travailler là où ils se sentent à l'aise et sont productifs. Il n'empêche que tous les spécialistes soulignent l'importance d'une discussion individuelle pour identifier et maîtriser le stress inutile.

Puisque nous examinons le stress lié au travail et au temps libre, n'oublions pas de rappeler que le chômage est la plus grande source de stress. La perte d'emploi et la phase de chômage sont considérées comme des facteurs de risque majeurs. Le chômage met en péril la santé. C'est pourquoi il importe de ne pas sous-estimer les aspects positifs du travail.

Voir la [newsletter liée à l'événement](#) (en allemand)