« L'INCOMPATIBILITÉ ENTRE CHARGE DE TRAVAIL EXCESSIVE, LOISIR, REPOS ET SOMMEIL NORMAL »

"Une incompatibilité qui pousse à un arbitrage"

Kerfalla CISSE

Enseignant-Chercheur Master II en Analyse et Politique Macroéconomique Mars 2022

Résumé:

Ce document permet de définir les composantes de la charge de travail et d'analyser la relation qui existe entre la charge de travail et les variables hors charge de travail (loisir, repos et sommeil normal), tout en proposant un modèle de charge de travail. A cette fin, nous examinons en premier lieu le cadre conceptuel des différentes variables.

En deuxième lieu, nous avons cherché à vérifier l'incompatibilité entre la charge de travail excessive et les variables hors charge de travail (le loisir, le repos et le sommeil normal), à travers le modèle de charge de travail proposé. Nous avons constaté qu'il est impossible de concilier ces quatre variables. D'où par conséquent il est conseillé de procéder à un arbitrage.

Mots clés:

Charge de travail, loisir, sommeil, repos, arbitrage, incompatibilité, charge de travail excessive, Variables hors de charge de travail.

Introduction

Dans une société qui sans cesse nous met en présence d'exigences conflictuelles, nous vivons à un rythme effréné. De nos jours, nombreux sont ceux qui cherchent souvent à concilier le travail, repos, le loisir, et le sommeil normal afin de maintenir l'équilibre.

Pourtant, la plupart des travailleurs semble être submergé par leur charge de travail et n'arrivent plus à trouver l'équilibre entre la Charge de travail, le loisir, le repos et le sommeil normal. Le temps constitue une autre ressource rare, dont le volume global est pour tous limité à 24H par jour. Raison pour laquelle chaque individu devrait avoir une vision minutieuse sur ses activités journalières, afin de mettre en exergue une planification journalière mieux adaptée.

Le loisir, le repos et le sommeil normal sont des facteurs qui y vont dans le bien être des individus, mais, dépendent souvent de leur charge de travail. En effet, il importe de distinguer une charge de travail excessive d'une charge de travail normale. Dans le cadre de ce travail la charge de travail est dite excessive, lorsqu'elle nous empêche de jouir normalement de notre sommeil, repos et loisir. Quant à la charge de travail normale, elle a été définit en 2006 par Rhéaume, comme l'ensemble des tâches impliquant une charge physique, mentale et psychique correspondant aux capacités et aux compétences de la personne, pouvant généralement s'effectuer à l'intérieur d'une période d'environ 40 heures par semaine.

En outre, rappelons qu'une charge de travail trop élevée peut causer des épuisements ou encore le stress ayant des conséquences sur la santé. Une étude de l'Organisation mondiale de santé indique que travailler plus de 55 heures par semaine augmente de 35% le risque d'l'accident cérébral vasculaire (AVC).

De plus, notons qu'il est crucial de maintenir un équilibre de vie entre le loisir et le travail (Jensen 1995, Witt & Bishop 1970), car à l'absence de cet équilibre, les travailleurs sont susceptibles de tombés malades voir mourir. C'est ce que l'on appelle au japon « karoshi » le phénomène où des personnes décèdent pour avoir trop travaillé. Dès lors, les bénéfices du loisir reposent sur l'amélioration de la santé mentale et physique, le contrôle du stress, le développement économique soutenu et une conscience environnementale (Iwasaki & Mannell, 2000, Driver, Brown & Peterson 1991).

En général, tout le monde déteste le travail (F. Lordon) et la charge de travail qui s'impose aux individus dépend des contraintes qu'ils supportent et des objectifs qu'ils se fixent. Les études révèlent en médecine, que la durée du sommeil normal varie entre 7 et 9 H selon les tranches d'âge à partir de l'adolescence et entre 2 à 5 pour le loisir. Pour être précis, lorsque la charge de travail est égale ou supérieure 70 H par semaine soit (10H/Jour), elle ne peut plus être cohérente avec le loisir, repos et le sommeil normal. Afin d'appréhender au mieux cette problématique, il sera question de faire le point sur ces différentes variables puis en établir une relation entre elles. Cependant, retenons que l'objectif principal de ce document est de vérifier l'incompatibilité entre la charge de travail excessive et les variables hors charge de travail (loisir, repos, et sommeil).

Ce document contribue à la littérature existante comme suit: D'abord, le présent document est le premier a explorer la relation entre la charge de travail excessive et les variables hors charge de travail (loisir, repos, sommeil) en Guinée à travers le modèle de charge de travail proposé. L'étude se concentre sur l'auteur, qui a une charge de travail intensive avoisinant les 70 Heures par semaine. De plus, elle repose sur la réalité guinéenne et ne s'applique qu'aux travailleurs.

Deuxièmement, cette étude utilise dans la mesure de la charge de travail, de nouvelles dimensions. Qui nous permet par la suite de mieux étudié les canaux par lesquels la charge de travail affecte les variables hors charge de travail.

Le reste de cet article est organisé comme suit: Dans la première section, nous présenterons le cadre conceptuel des différentes variables. Dans la deuxième section, nous essayerons de d'établir une revue de la littérature avant de mettre en exergue la méthodologie en dernière section afin d'en tiré une conclusion.

Section 1: Cadre conceptuel

Cette première section permet de fournir une définition de chacune des différentes variables dont l'étude fera objet.

1.1. Charge de travail

La charge de travail est une notion qui peut être appréhendée sous différents angles. Elle représente la quantité de travail physique et intellectuel qu'un travailleur peut accomplir sans mettre en danger sa santé et sa sécurité, ainsi que celle des autres, tout en demeurant efficace. Elle est considérée comme un facteur de risque important à aborder

en raison de l'impact négatif qu'elle peut avoir sur la santé physique et psychologique des travailleurs et sur l'organisation.

Contrairement à la pensée populaire, la charge de travail ne se définit pas seulement par la quantité de travail à accomplir et par le temps disponible pour le réaliser. Ce concept est influencé par différentes variables comme : les exigences intellectuelles et émotionnelles, la complexité du travail, les imprévus et les demandes informelles. Dès lors, la charge de travail ressentie peut être différente selon les individus.

Nonobstant, dans le cadre de ce document, l'évaluation de la charge de travail reposera sur le temps consacré à l'exécution des activités, hors loisir, repos, et sommeil. Cette charge de travail est constituée de toutes les activités non oisives exception faite aux autres activités. C'est à dire charge de travail réelle (ce que l'on fait), car la charge de travail prescrite (ce que l'on doit faire, ce que l'on attend de nous) et ressentie (ce que l'on ressens) lui sont liés.

Pour mieux comprendre, nous allons nous appui, à titre d'exemple sur le modèle de charge de travail définit par Kerfalla CISSE en 2021 selon ses activités, qui se répartissent en six (6) catégories, dont les autres activités ne sont pas prises en compte.

- Activité professionnelle: Temps de travail associé à la fonction administrative (Réunions, travaux de bureau,...)
- ❖ Activité de consultation : ce sont les temps liés aux aides, assistances et encadrements dans les travaux de recherche et autres activités professionnelles.
- Autres activités: comprend les temps consacrés aux déplacements (fréquence, difficultés rencontrées à travers les embouteillages, mais aussi à l'accès au moyen de déplacement), aux repas, aux habillements, aux cérémonies, aux rituels familiaux,...
- ❖ Activité d'enseignement: Ce sont les temps d'apprentissage consacrés à la formation d'autrui (étudiant, apprenant,...)
- Activité de recherche : elle repose sur le temps consacré au travaux scientifiques.
- Activité d'apprentissage en langue Anglaise: Elle constitue le temps consacré à son apprentissage personnel.

1.2. Repos

Le repos est le fait de cesser une activité fatigante (travail, exercice physique, autres occupations) en adoptant une position, en prenant une autre activité propre à délasser (Joubert, Pensées, t. 1, 1824, p. 164). Il a été relayer par la médicine, que ne rien faire pendant un certain temps est aussi bon pour la santé. Cesser toutes les activités pour quelques temps est nécessaire si nous voulons rester en bonne santé. Ça relance la créativité du cerveau, car, lorsque vous prenez du temps pour vous relaxer, votre cerveau se relaxe aussi, les pensées créatives arrivent donc plus librement (Terence Fung, 2016).

1.3. Loisir

Selon le Larousse français, le loisir est le temps libre dont on dispose en dehors des occupations imposées, obligatoires, et qu'on peut utiliser à son gré. Il s'agit des distractions, d'amusements auxquels on se livre pendant ses moments de liberté. Merriam Webster (2005) pour sa part définit le loisir comme une activité qui assure le bien être. Aux XIII siècles, chez Froissart, le loisir correspond à un état de disponibilité absolue. Driver, Nash et Haas (1987) l'ont défini comme étant un changement désirable qui assure une amélioration positive de la condition ou de l'état d'un individu, d'un groupe ou même d'une société.

Cependant, la vie sociale semble être, d'une part, alterner travail et loisir comme si l'existence elle-même de chacun combinait ces deux moments en un pourcentage selon l'âge et le moment de l'année. Dès lors, à titre exemple, les enfants disposent de plus de temps de loisirs que de temps consacré à l'école, alors qu'un adulte en plein vie active, s'il n'est pas au chômage, travaille bien davantage qu'il ne se distrait, jusqu'au jour de sa retraite pour inverser ce rapport. De ce fait, le loisir correspond à un différentiel : c'est ce qui reste lorsque le travail est terminé, le sommeil compté et le repos.

1.3. Le Sommeil

Dans un dossier réalisé par Pierre-Hervé Luppi en 2017, le sommeil a été défini comme une baisse de l'état de conscience qui sépare deux éveils. Il est caractérisé par une perte de la vigilance, une diminution du tonus musculaire et une conservation partielle de la perception sensitive. Actuellement, le sommeil est communément défini comme un état physiologique périodique au cours duquel la vigilance de l'individu est suspendue et sa réactivité aux simulations sensorielles exogènes est amoindri.

Le manque de sommeil peut causer l'irritabilité et nuire à l'exécution de certaines tâches physiques, comme conduire ou manœuvrer une machine, ou à l'exécution des tâches intellectuelles qui exigent beaucoup de concentration. Il a été montré à travers des études qu'un manque chronique de sommeil peut entrainer de graves risques pour la sante, en provoquant notamment les risques de maladie de cœur et de dépression.

Considérée comme la dette la plus redoutable, Le manque de sommeil pendant une longue période entraine un déficit sommeil considérable. A l'instar des scientifiques, un manque de sommeil prolongé peut avoir une incidence sur la santé, car les effets du manque de sommeil sont cumulatifs. Le déficit de sommeil est calculé en soustrayant le nombre d'heures dormies du nombre d'heure de sommeil nécessaires qui varie selon l'âge et le niveau d'activité.

En général, il peut arriver que les individus ne dorment pas assez pendant une nuit, deux ou plusieurs, mais ces individus réussissent à rattraper leur manque de sommeil dans le futur proche ou lointain. La dette de sommeil affaiblit également nos défenses immunitaires contre les microbes et double risque de développer un diabète, ont démontré les chercheurs de l'Université de Boston.

Par contre, dans notre société moderne ou l'hyperactivité est glorifiée, le sommeil est souvent considéré comme une perte de temps. Thomas Edison estimait que le sommeil était une perte de temps et une période non productive. Or le manque de sommeil cause des dégâts. Il peut provoquer le stress, mais aussi une grande vulnérabilité aux maladies.

Par conséquent, Le sommeil demeure un élément crucial à la santé. Son manque, peut mettre les individus dans un état de mauvaise humeur puis causer des difficultés de concentration. Une étude publiée en février 2017 par de l'Université de John Hopkins dans la revue Science, démontre que le sommeil optimise la plasticité cérébrale.

Section 2 : Revue de la littérature

L'intensification de la charge du travail est une réalité croissante pour nombreux travailleurs. La notion de densification de la charge du travail est souvent utilisée pour caractériser cette évolution qui n'est toujours pas vécue négativement. Les contraintes et les exigences liées à un travail de qualité se multiplient régulièrement.

Tout de même, l'objectif de cette deuxième section vise à retracer les études et enquêtes déjà effectuées, même si elles restent peu nombreuses.

Dans une enquête réalisée par Dares en 2014, il a été révélé que, le nombre de salarié dont le rythme de travail est déterminé simultanément plusieurs contraintes (hors informatique) est passé de 6% en 1984 à 35% en 2013.

Ssp-vpod déclare après une enquête que 84% des répondants indiquent que l'augmentation des tâches administratives dans le cadre de leur travail est la cause des stress et charge psychique.

Chenu et Herpin en 2002 démontre dans une étude que ce sont les plus diplômés qui travaillent le plus et consacrent le moins de temps au loisir. Quatre (4) ans plus tard (2016), l'enquête de « Parlons travail » réalisée par la confédération française démocratique du travail (CFDT) auprès de plus de 200 000 personnes, a révélé qu'un peu plus de la moitié des salariés estime avoir une quantité de travail excessive. Il ressort de cette étude qu'au delà de 39 Heures de travail par semaine, il est plus difficile de concilier vie personnelle et vie professionnelle.

Section 3: Méthodologie

Cette troisième section du document est consacrée à l'analyse de l'enquête effectuée par l'auteur sur lui même, considéré comme le modèle représentatif d'une personne à charge de travail excessive.

Afin d'établir la relation entre la charge de travail excessive et les variables hors charge de travail, nous nous appuierons sur l'enquête effectuée sur l'auteur et les données seront analysées à travers un graphique. De cette manière, nous avons pour objectif de montrer la nature du lien entre la charge de travail excessive et les variables hors charge de travail. C'est à dire chercher à vérifier l'incompatibilité entre ces variables.

Les données utilisées dans le cadre de ce travail nous parviennent de l'enquête effectuée sur l'auteur, au cours de chaque semaine pendant trois (3) mois entre 2021 et 2022. Le tableau 1 présente les données recueillies après l'enquête. D'où:

S1: correspond à la première semaine du mois ;

S2 : Correspond à la deuxième semaine du mois ;

S3: Correspond à la troisième semaine du mois ;

S4: Correspond à la quatrième semaine du mois ;

CT: Charge de travail

Afin de mieux comprendre comment le volume horaire par variables en une semaine a été comptabilisé, nous allons présenter dans le tableau 2, les différentes variables incluant les activités qui y s'attachent, en prenant pour référence la dernière semaine (S4) du mois de janvier en 2022 ou la charge du travail est relativement élevée.

Tableau 1: Charge de travail, loisir, repos et sommeil (en heure/ semaine).

Années	2021							2022				
Mois	Novembre				Décembre				Janvier			
Semaine	S ₁	S ₂	S 3	S4	S1	S ₂	S 3	S4	S1	S ₂	S ₃	S4
СТ	74	71	68	72	73	75	69	44	71	72	70	78
Loisir	21	17	19	15	22	15	23	30	19	21	22	14
Repos	10	12	13	9	11	10	13	15	11	9	12	8
Sommeil	33	35	31	33	31	32	35	51	30	32	35	31

Source: Enquête effectuée par l'auteur (2022)

D'où:

AP: Activité professionnelle;

AE: Activité d'enseignement;

ARE : Activité de recherche ;

AC : Activité de consultation ;

AAL : Activité d'apprentissage en langue anglaise ;

AA: Autres activités;

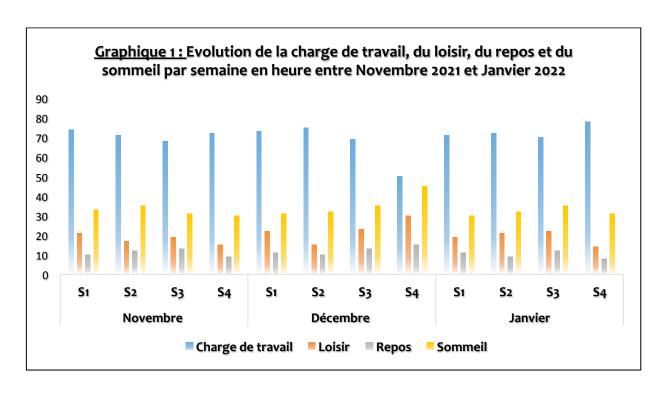
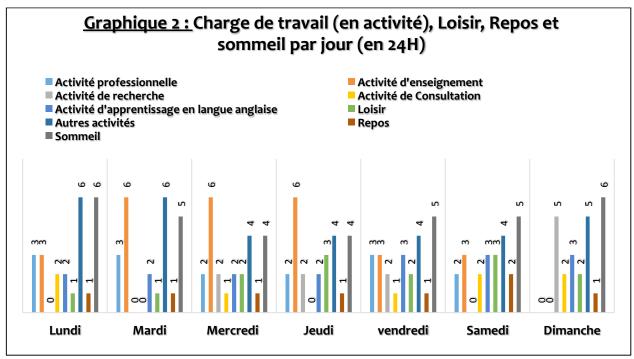


Tableau 2: Charge de travail (en activité), loisir, repos et sommeil par jour (en 24H)

	Nature									
	des	Jours de la Semaine								
	activités									
	Activités	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.		
	AP	3	3	1	1	3	2	0		
	AE	3	6	6	6	3	3	0		
Charge de	ARE	0	0	2	2	2	0	4		
Travail	AC	2	0	1	0	1	2	2		
	AAL	2	2	2	2	2	3	3		
	AA	6	6	5	5	5	4	6		
Loisir	-	1	1	2	3	2	3	2		
Repos	-	1	1	1	1	1	2	1		
Sommeil	-	6	5	4	4	5	5	6		

Source : Enquête effectuée par l'auteur (2022)



Source: Enquête effectuée par l'auteur (2022)

Le graphique 1, représente l'évolution du volume horaire consacré à la charge de travail et aux variables hors charge de travail par semaine entre Novembre 2021 et Janvier 2022. Nous constatons que la charge de travail tourne autour de 70 Heures par semaine sur toute la période exceptée la dernière semaine du mois de décembre 2021. Comme pour dire qu'en moyenne la charge de travail est de 10 heures par jour. Dès lors, on admet une charge de travail excessive.

De ce fait, comme nous pouvons l'observé sur le même graphique, le temps consacré au sommeil par semaine reste aux alentours de 30 heures, soit 4 heures de sommeil par jour en moyenne hors la semaine 4 du mois de décembre en 2021.

Ensuite, les temps consacrés au loisir et au sommeil varient respectivement autour 20 et 10 heures par semaine, soit moyenne 2 heures et demie et 1 heure.

Pour lors, cette analyse graphique nous permet de constaté que, lorsque la charge de travail atteint 70 heures par semaine (Charge de travail excessive), il ne serait plus possible d'avoir un sommeil normal c'est à dire 7 ou 8 heures de sommeil par jour comme le recommande la médecine, avec 2 heures et demi de loisir et 1 heure de repos. D'où la naissance d'une incompatibilité entre la charge de travail excessive (70 Heures/ semaine), le loisir, le repos et le sommeil normal.

Cependant, sur les 168 heures de la semaine, si le temps consacré à la charge de travail et aux variables hors charge de travail est autour 130 heures comme dans le cas de notre présente enquête, les *autres activités* seraient aux alentours de 35 heures par semaine soit 5 heures par jour en moyenne. Comme rappeler ci-haut les *autres activités* comprennent les temps consacrés aux déplacement (fréquence, difficultés rencontrées à travers les embouteillages, mais aussi à l'accès au moyen de déplacement), aux repas, aux habillements, aux cérémonies, aux rituels familiaux,... donc la compression du temps consacré aux autres activités reste compliquée voire impossible. Tout de même, retrancher 4 heures dans les 5 heures des autres activités pour avoir un niveau de sommeil normal (8 heures) ne serait pas possible car les autres activités ne pourront se faire en 1 heure.

Dès lors, nous pouvons conclure qu'il est impossible de concilier une charge de travail excessive aux variables hors charge de travail (loisir, repos et sommeil normal). Cette incompatibilité nous pousse vers un arbitrage qui peut se résumé en deux options :

- 1. Travailler pendant 10 heures, se divertir en 3 heures, se reposer en 2 heures et dormir pour seulement 4 ou 5 heures par jour;
 - Travailler pendant 10 heures, nous empêche d'avoir un sommeil normal. Cette situation d'augmenter le risque d'Accident cérébral vasculaire (AVC) de 35% selon une étude de l'organisation mondiale santé. Elle nous empêche également de trouver l'équilibre et peut nous conduire au « *Karoshi* », mourir à cause d'excès de travail.
- 2. Dormir pendant 8 heures (sommeil normal), se divertir en 3 heures, se reposer en 2 heures et travailler pour 6 heures ;
 - Sachant que de nos jours les contraintes au niveau des travailleurs restent incontournable de deux côtés : de la part de leur employeur ou d'eux mêmes en tenant compte de leur objectif à atteindre ou de leur exigence à satisfaire. Comme pour dire, qu'afin de maintenir son emploi, pouvoir se hisser au sommet ou de couvrir ses besoins, la contrainte d'avoir une charge de excessive s'impose aux individus qui multiplient les heures de travail où trouvent autre(s) emploi(s).

En bref, cet arbitrage nous conduit à faire un choix en fonction de ce que nous recherchons. Le choix sur la première option, nous offre la possibilité d'éviter le Karoshi et

le stress, d'être en équilibre et de maintenir un état de santé stable niveau mental. Elle pourra également faciliter le retour à la vie sociale ou familiale.

La seconde option facilite la réalisation des objectifs fixés dans le futur proche ou lointain. Elle peut aussi contribué à aider les travailleurs à se maintenir dans le milieu professionnel et à avoir une situation financière équilibrée.

Conclusion

En général, il est admis que lorsque la charge de travail est excessive, elle nous empêche de jouir normalement de notre loisir, repos et sommeil. D'où l'objectif principal de ce document était démontré qu'il est impossible de concilier la charge de travail excessive et les variables hors charge de travail (Loisir, repos et sommeil). Pour ce faire, nous avons analysé cette incompatibilité à travers les données recueillies lors de l'enquête. Les résultats obtenus sont conforment à l'hypothèse d'incompatibilité entre la charge de travail, le loisir, le repos et sommeil.

Dès lors, nous pouvons conclure que l'excès de la charge de travail limite notre bien être en nous exposant même à la mort et achève notre vie sociale ou familiale.

Cependant, ce document repose sur une enquête effectuée sur un seul individu, considéré comme le modèle représentatif des individus à charge de travail excessive. En plus, il serait plus judicieux d'analyser parmi les variables hors charge de travail, celle qui est beaucoup plus affectée par une charge de excessive.

Bibliographie

- Clotilde Coron (Département des relations industrielles de l'Université de Laval),
 (Hiver 2019) « La charge de travail perçue des cadres : d'une typologie à une compréhension systémique », Article. 25 p.
- 2. J. Albentosa, C. Bertholon et E. Galy (2017), « Surcharge de travail en fonction de l'environnement de conduite, de l'expérience des conducteurs et de leur état interne », artcicle. 23 p.
- 3. Y. F. Lyvian, C. Baret et C. Falcoz (2004), « la gestion de la charge de travail dans les activités de services », Revue Française de gestion. 18 p.
- **4.** S. Legendre (Septembre 2019), « Mesure de l'impact de l'impact des horaires du travail sur la santé perçue des salariés et mise en place de mesure de prévention », mémoire de doctorat. 136 p.
- 5. F. Chrétien (Décembre 2020), « Comment lutter contre la surcharge de travail ? » Blog.
- **6.** Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail « syndrome d'épuisement professionnel ou burnout ».
- 7. C. Alessi (2021), « De la surcharge de travail à l'épuisement professionnel. Ce que pense les soignants », livre blanc. 41 p.
- **8.** S. Leka, A. Griffiths et T. Cox (2004), « Organisation du travail et stress », Document organisation mondiale de la snaté. 32 p.
- **9.** A. Sizaret (2020), « santé et travail : comprendre les évolutions et renforcer la pertinence de nos actions » 24 p.
- **10.** L. Legault (2017) « la charge de travail c'est une question d'équilibre », dossier bureau international du travail. 4 p.
- 11. Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail (2016), « la charge de travail », 20 p.

Webographie:

www.arete.fr

www.cadremploi.fr