



UNIVERSITÉ  
**LAVAL**

Institut national  
de santé publique

Québec 



## Conciliation travail-vie personnelle : Résultats préliminaires de l'implantation de la Norme *Entreprises en santé* dans 10 entreprises québécoises

Anne-Frédérique Lambert-Slythe, MBA, MD

Mahée Gilbert-Ouimet, PhD

**Caroline Duchaine**, MSc

Chantal Brisson, PhD

Marie-Michèle Mantha-Bélisle, MBA

Michel Vézina, MD, MPH, FRCPC

# Plan de la présentation

- Mise en contexte
- Revue de la littérature
- Objectifs
- Méthodologie
- Résultats préliminaires
- Forces et limites
- Conclusion

# Norme *Entreprises en santé* (NEES)

---

# Norme *Entreprises en santé*

- Créée par le Bureau de normalisation du Québec (2009)
- Initiative du groupe *Entreprises en Santé*
  - Gestionnaires préoccupés par coûts liés aux problèmes de santé des employés, incluant les baisses de performance et l'absentéisme
- Maintien et amélioration durable de la santé des employés par la prévention de la maladie en milieu de travail

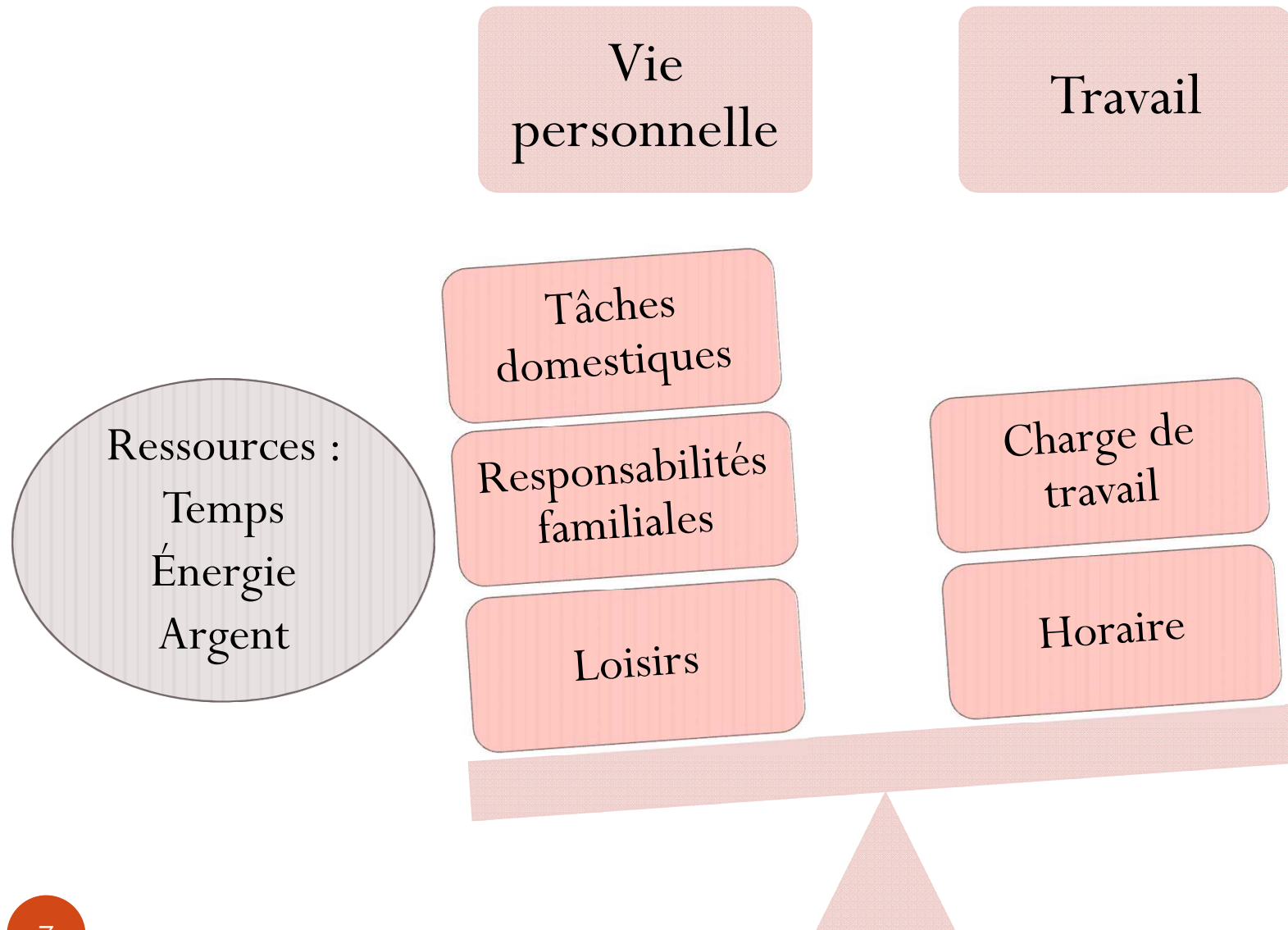
# Description de l'intervention

- Quatre domaines d'activités:
  - Pratiques de gestion
  - Environnement de travail
  - Habitudes de vie
  - **Équilibre travail-vie personnelle**
- Changements organisationnels implantés à l'initiative de la direction des entreprises dans  $\geq 2$  domaines d'activités

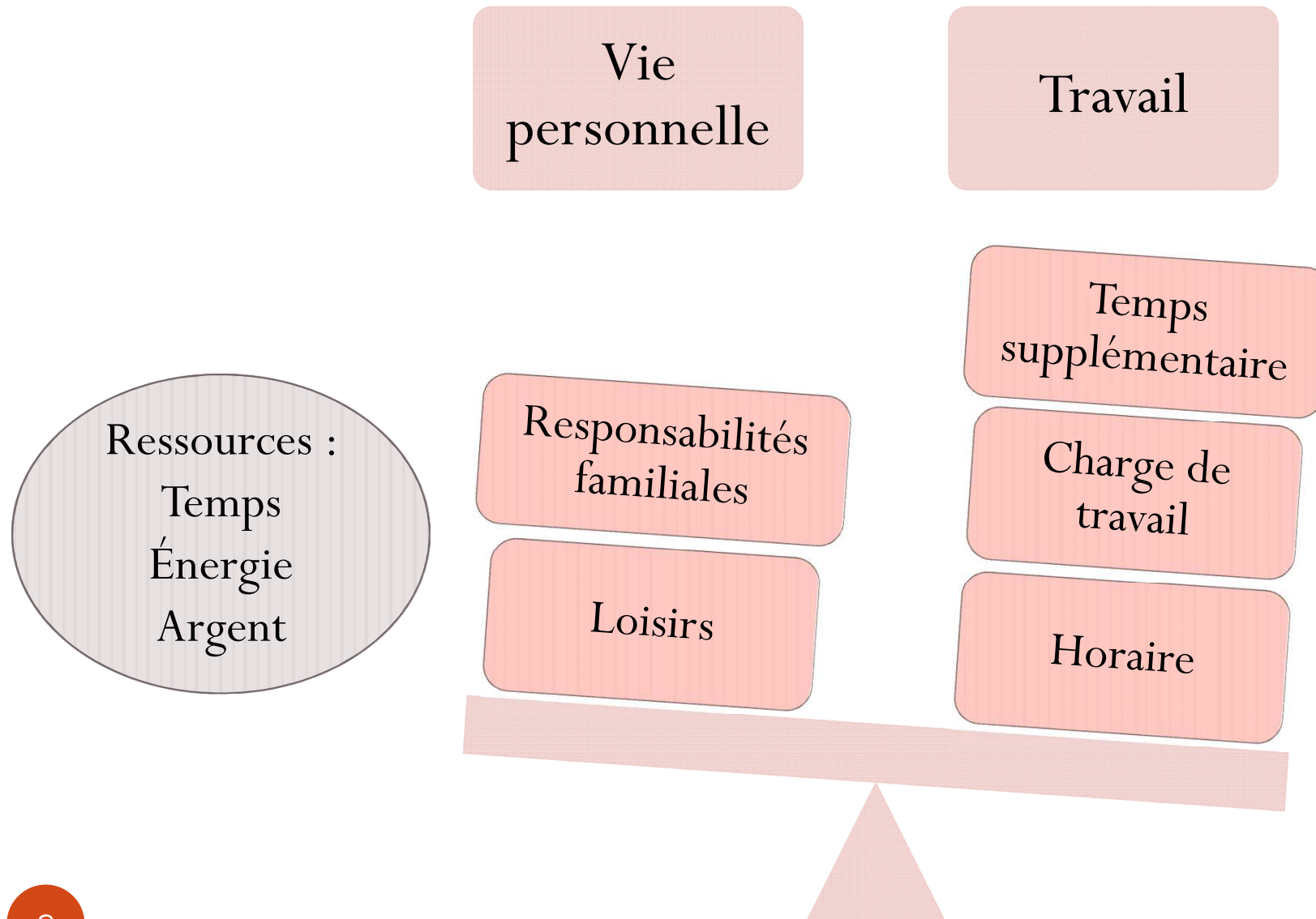
# La conciliation travail-vie personnelle



# Équilibre travail-vie personnelle

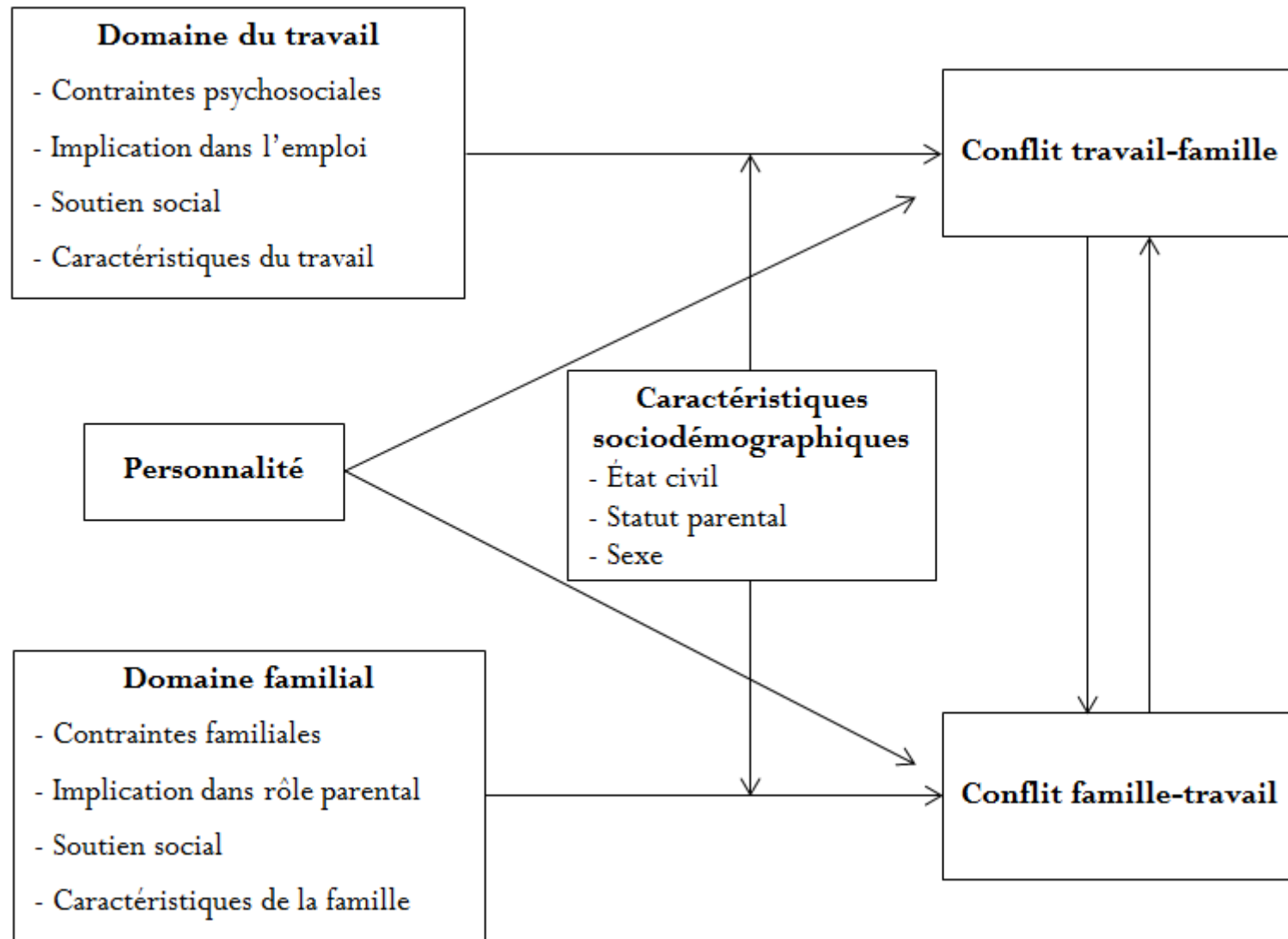


# Équilibre travail-vie personnelle





# Prédicteurs d'une mauvaise CTVP

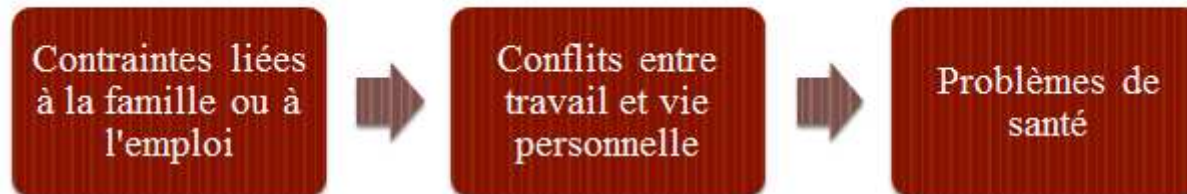


## Interventions ayant le potentiel d'améliorer la CTVP

- Horaire flexible
- Échange d'heures avec un collègue
- Semaine de travail réduite
- Banque de temps
- Travail à domicile
- Garderie en milieu de travail
- Congés sans solde ou par traitement différé
- Horaire comprimé

# EFFETS NÉFASTES D'UNE MAUVAISE CTVP SUR LA SANTÉ

---



Adapté de Byron *et al.* (2005), Michel *et al.* (2010) et St-Amour *et al.* (2013)

# Répercussions potentielles

## Répercussions physiques

Fatigue  
Tensions musculaires  
Maux de tête et migraines  
Hypertension  
Diabète

## Répercussions psychologiques

Stress  
Anxiété  
Humeur dépressive  
Épuisement  
Détresse psychologique

## Répercussions attitudinales

Insatisfaction conjugale et familiale  
Insatisfaction professionnelle  
Insatisfaction quant à la vie en général

## Répercussions comportementales

Mauvaises habitudes de vie (alimentation, activité physique, consommation d'alcool et de drogues)  
Trouble du sommeil  
Problèmes relationnels à la maison et au travail  
Problèmes de rendement au travail

# REVUE DE LA LITTÉRATURE

---

Intervenir pour améliorer la conciliation travail-vie personnelle

# Études d'intervention – Portrait global

- Études incluses : Études d'interventions organisationnelles visant à améliorer la CTVP
  - 7 études recensées entre 2006 et 2015
  - Temps de suivis : 4 à 20 mois après l'intervention
  - Nombre de participants : 93 à 840 travailleurs
  - Hétérogénéité des populations étudiées et des interventions implantées

# Études d'intervention – Portrait global

- Interventions à une seule composante :
  - Formations pour les employeurs, les superviseurs et les employés
  - Horaire flexible
- Mesure de la Conciliation travail-vie personnelle avant et après l'intervention
- Autres issues évaluées:
  - Santé : physique ou mentale
  - Emploi: satisfaction au travail, stress lié au travail
  - Famille: temps consacré aux enfants, conflits conjugaux

# Études d'intervention - Résultats

- 6/7 études: amélioration de la CTVP après interventions organisationnelles
- 4/7 études : évaluation de l'effet sur la santé
  - Issues évaluées :
    - État de santé auto-rapportée (1 item)
    - Dépression et anxiété
    - Santé physique globale (12 items)
    - Facteurs de risque cardiovasculaire
  - Résultats significatifs pour la dépression uniquement (Haslam, 2012)



# Évaluation de la Norme *Entreprises en santé*

---

Effet sur la conciliation travail-vie personnelle

# Objectif général

- Évaluer l'effet de l'implantation de la NEES sur la conciliation travail-vie personnelle et l'état de santé auto-rapportée des travailleurs

# Objectifs spécifiques

- Comparer la prévalence d'une conciliation travail-vie personnelle difficile avant et après l'implantation de la NEES chez tous les travailleurs des 10 entreprises :
  1. Séparément pour les hommes et les femmes
  2. Selon les différents groupes d'âge
  3. Pour 2 entreprises ayant implanté des interventions spécifiques à l'équilibre travail-vie personnelle
- Comparer la prévalence d'une perception négative de l'état de santé auto-rapportée dans ces mêmes 2 entreprises avant et après les interventions

# Méthodologie

---

# Devis et population

- Étude d'évaluation d'intervention de type avant-après
- Travailleurs de 10 entreprises québécoises avant l'implantation de la NEES (T1, n=2849) et 24 à 38 mois après l'implantation (T2, n=2560)
- Travailleurs des secteurs manufacturier, financier, municipal, gouvernemental, du tourisme et de la santé

# Collecte de données

- Questionnaire auto-administré « Diagnostic EES » de l'INSPQ:
  - 4 sphères d'activités
  - Appréciation générale de la santé
  - Renseignements sociodémographiques
  - Documentation de la démarche *Entreprises en santé* à T2
- Données dénominalisées

# Évaluation de la Norme *Entreprises en santé*

- Interventions à composantes multiples
- Évaluation des effets sur la CTVP et la santé
- 2849 employés au recrutement, dans 10 entreprises
- Longue durée de suivi (24 à 38 mois)
- Implication soutenue des gestionnaires pour l'obtention de la certification

Première évaluation des effets de l'implantation d'une norme populationnelle visant l'amélioration de la CTVP

# Conciliation travail-vie personnelle

<b>CTVP : Perception globale</b>	<b>Facilité à concilier</b>	<b>Difficulté à concilier</b>
<i>J'arrive à maintenir un équilibre entre mes obligations professionnelles et mes responsabilités personnelles</i>	<i>Souvent ou Tout le temps</i>	<i>Jamais ou De temps en temps</i>
<b>CTVP : Satisfaction (score à 7 items)* Mesure en place ET satisfaisante = 1</b>	<b>CTVP satisfaisante</b>	<b>CTVP non satisfaisante</b>
1. L'horaire flexible 2. La possibilité d'échanger des heures avec des collègues 3. L'accès à la semaine de travail réduite 4. L'accès à une banque de temps 5. Le travail à domicile 6. L'accès à une garderie en milieu de travail 7. L'accès au congé sans solde ou au traitement différé	Score $\geq 4^{**}$	Score $< 4$

\*Disponible à T1 et T2 pour l'organisme 1 uniquement

\*\*Médiane de la population = 4



# État de santé auto-rapportée (ÉSAR)

- Indicateur validé : Utilisé dans le cadre de la NEES
- Question posée: « En général, diriez-vous que votre santé est » :
  - *Excellente, très bonne, bonne, passable ou mauvaise*

Fortement corrélé avec la mortalité

- Perception d'un conflit travail-vie personnelle a été corrélée à un état de santé auto-rapportée (St-Amour et al., 2013, Vézina et al., 2011, Winter et al., 2006)

# État de santé auto-rapportée

- Indicateur validé

État de santé auto-rapportée	Perception positive	Perception négative
<i>En général, diriez-vous que votre santé est:</i>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <i>Excellente</i></li><li>2. <i>Très bonne</i></li><li>3. <i>Bonne</i></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <i>Passable</i></li><li>2. <i>Mauvaise</i></li></ol>

- Perception d'un conflit travail-vie personnelle a été corrélée à un état de santé auto-rapportée (St-Amour et al., 2013, Vézina et al., 2011, Winter et al., 2006)

Fortement corrélé avec la mortalité

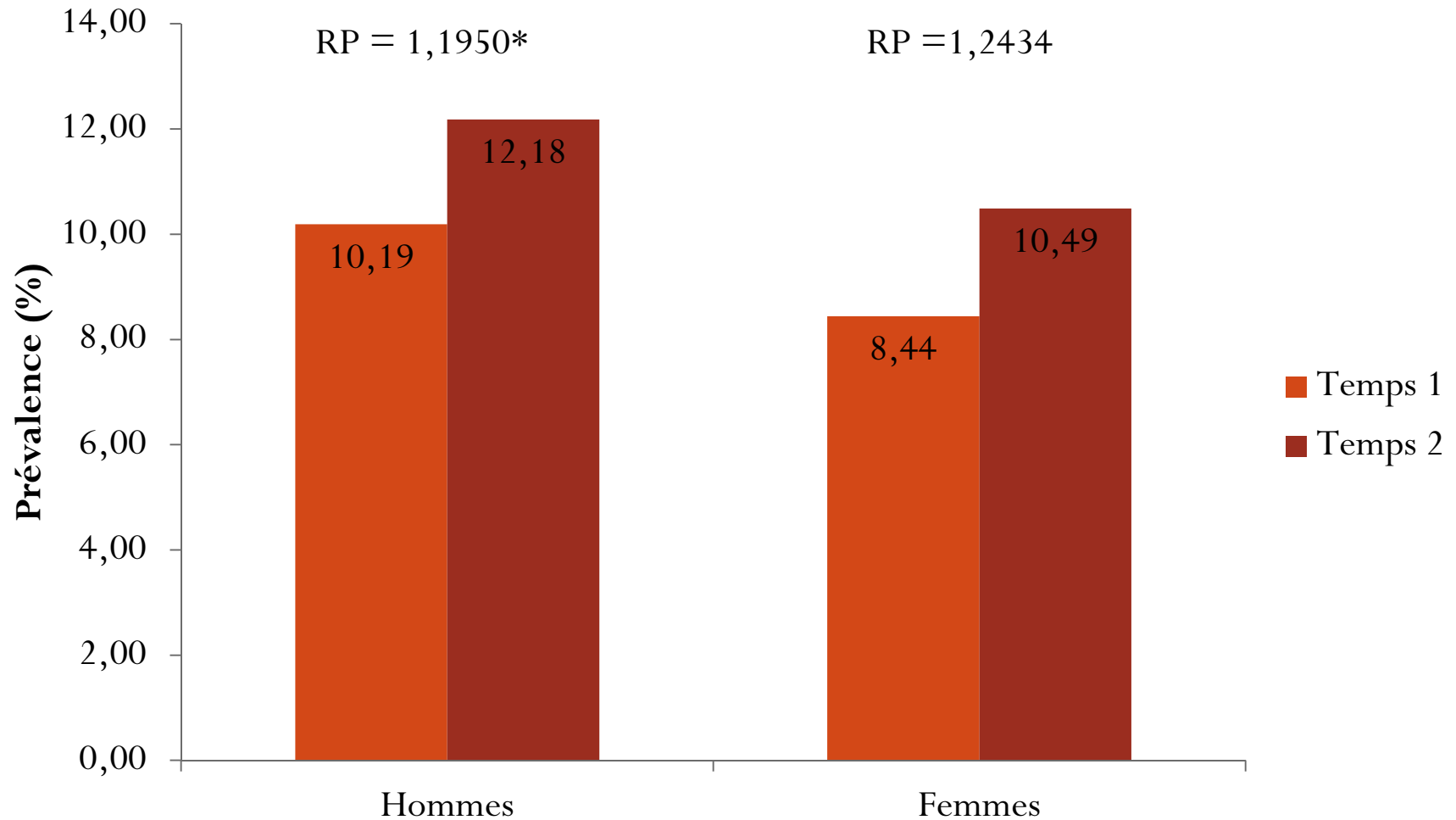
# Analyses statistiques

- Rapport de prévalence à l'aide de «working poisson regression»
- Stratifiées pour le sexe et l'âge
- Ajustées pour plusieurs covariables:
  - Sociodémographiques
    - Âge, sexe, scolarité
  - Analyses de la conciliation travail-vie personnelle
    - Support social au travail, temps plein/temps partiel, latitude décisionnelle, détresse psychologique, reconnaissance, demande psychologique
  - Analyses de l'état de santé auto-rapportée
    - Activité physique, consommation de fruits et légumes, tabagisme, IMC, détresse psychologique

# Résultats préliminaires

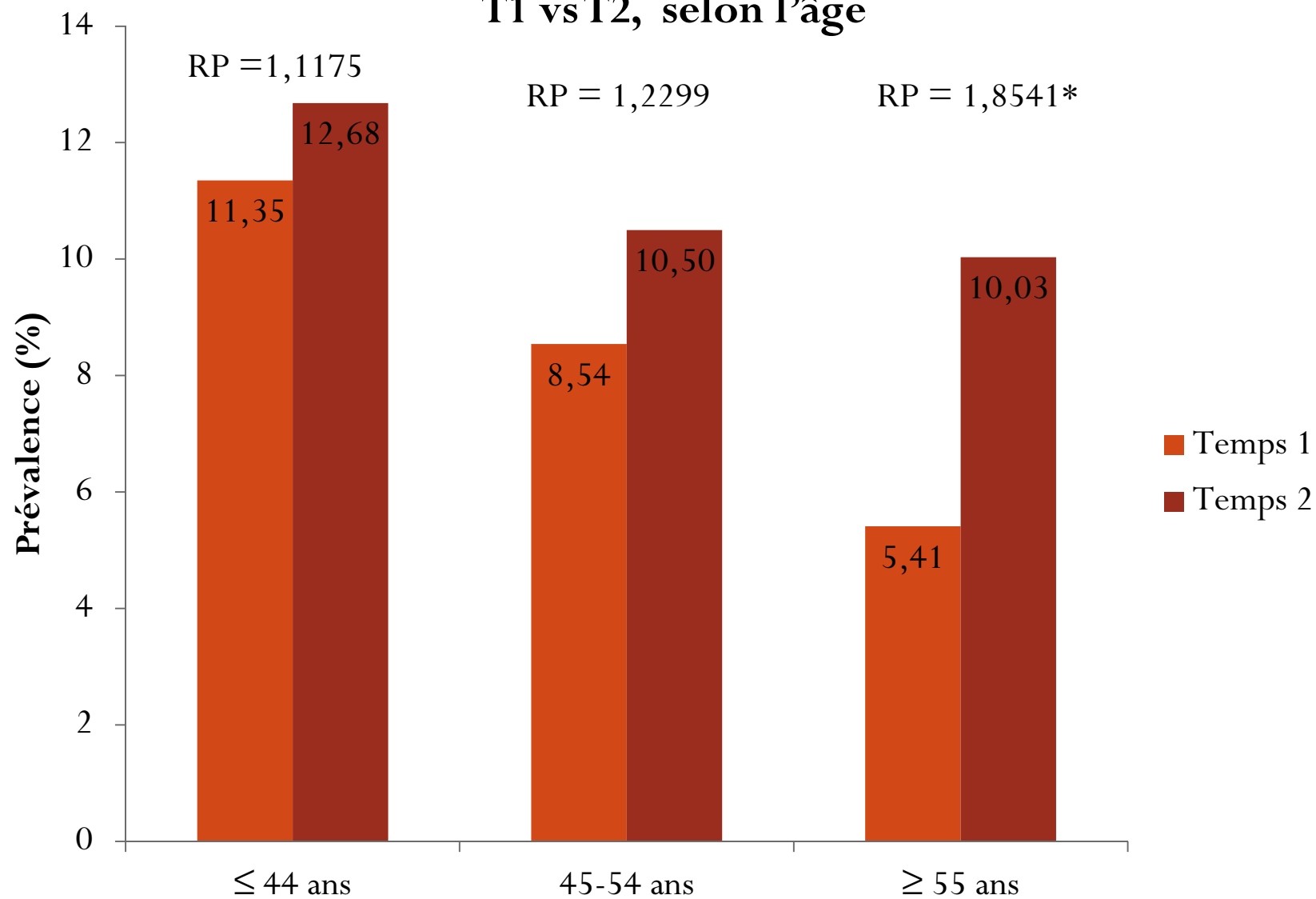
---

## Difficulté de conciliation travail-vie personnelle T1 vs T2, selon le sexe



Ajusté selon : âge, scolarité, temps plein/temps partiel, détresse psychologique, soutien des supérieurs, latitude décisionnelle, charge de travail, reconnaissance

## Difficulté de conciliation travail-vie personnelle T1 vs T2, selon l'âge

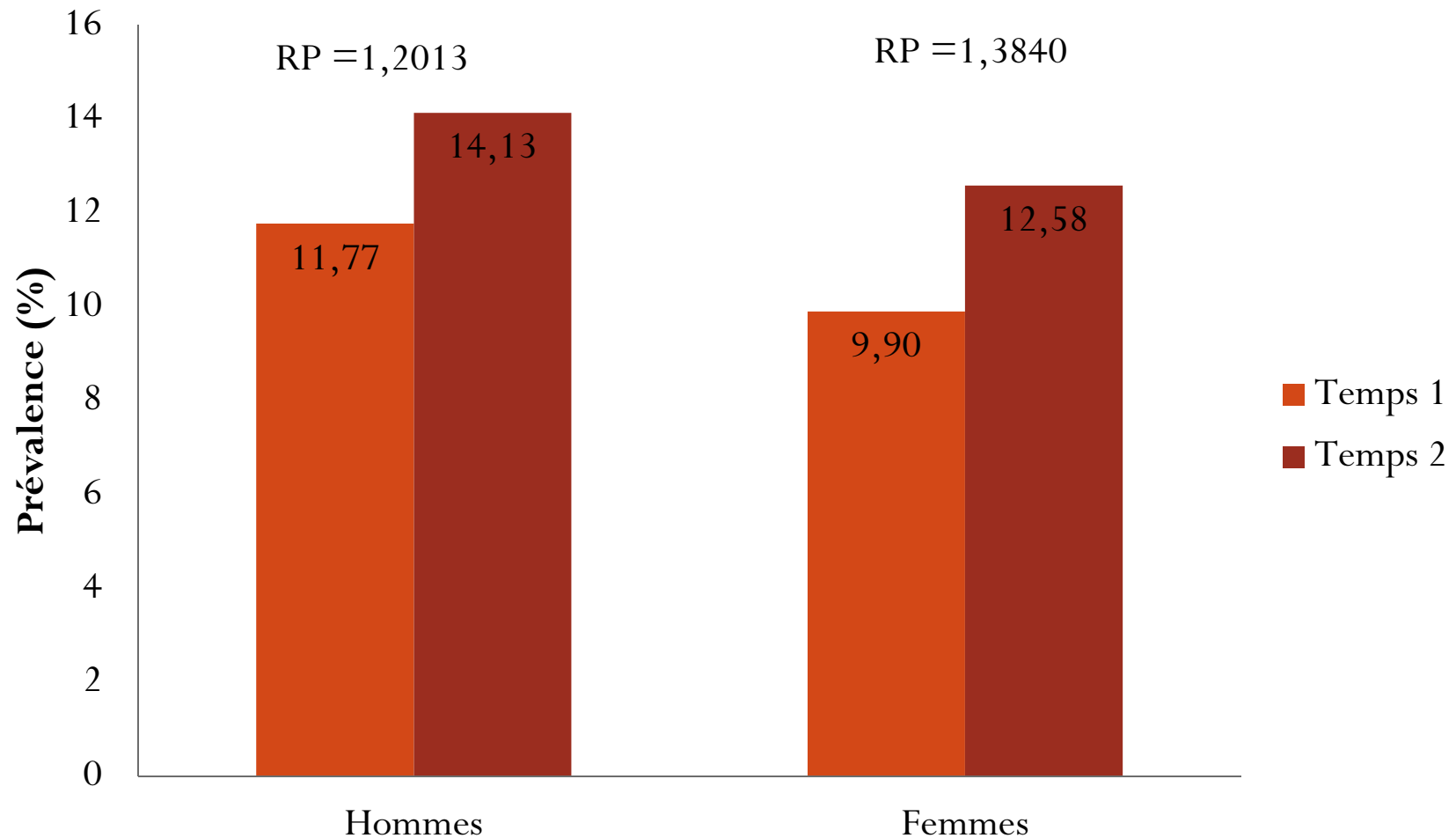


Ajusté selon : sexe, scolarité, temps plein/temps partiel, détresse psychologique, soutien des supérieurs, latitude décisionnelle, charge de travail, reconnaissance

# Organismes ayant implanté des changements dans la sphère CTVP

- Organisme 1 :
  - Conférence Équilibre travail-vie personnelle
  - Questionnaire en ligne sur l'équilibre travail et vie personnelle
  - Capsules infos Équilibre travail et vie personnelle
- Organisme 2 :
  - Élaboration d'un guide pour le suivi des horaires flexibles
  - Mise en place de caméras Web pour limiter les déplacements et formation aux utilisateurs
  - Analyse de faisabilité pour une directive de télétravail
  - Analyse de faisabilité pour entente avec les centres de petites enfances

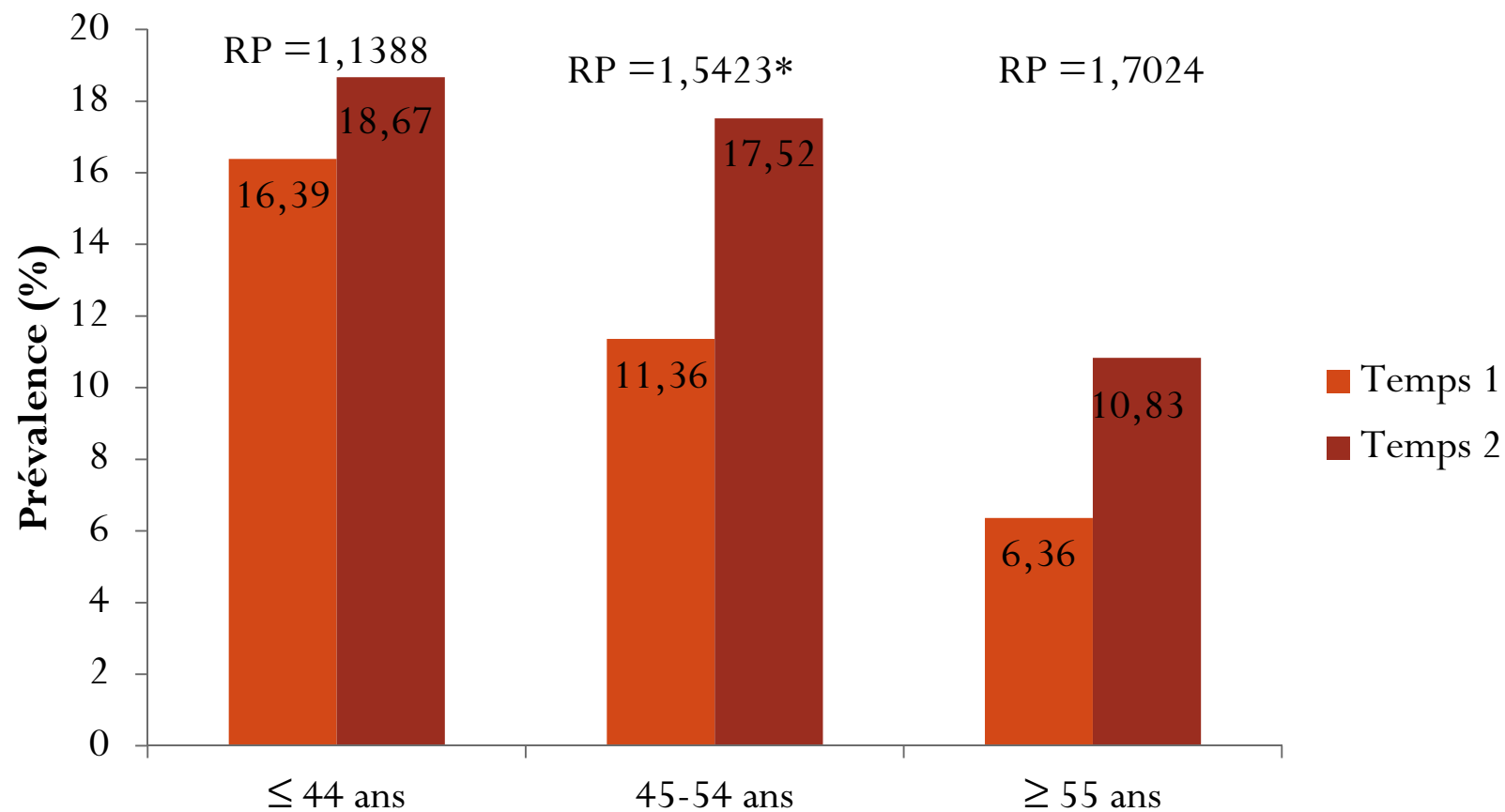
## Organisme 1 : Difficulté de conciliation TVP, T1 vs T2, selon le sexe



Ajusté selon : sexe, scolarité, temps plein/temps partiel, détresse psychologique, soutien des supérieurs, latitude décisionnelle, charge de travail, reconnaissance

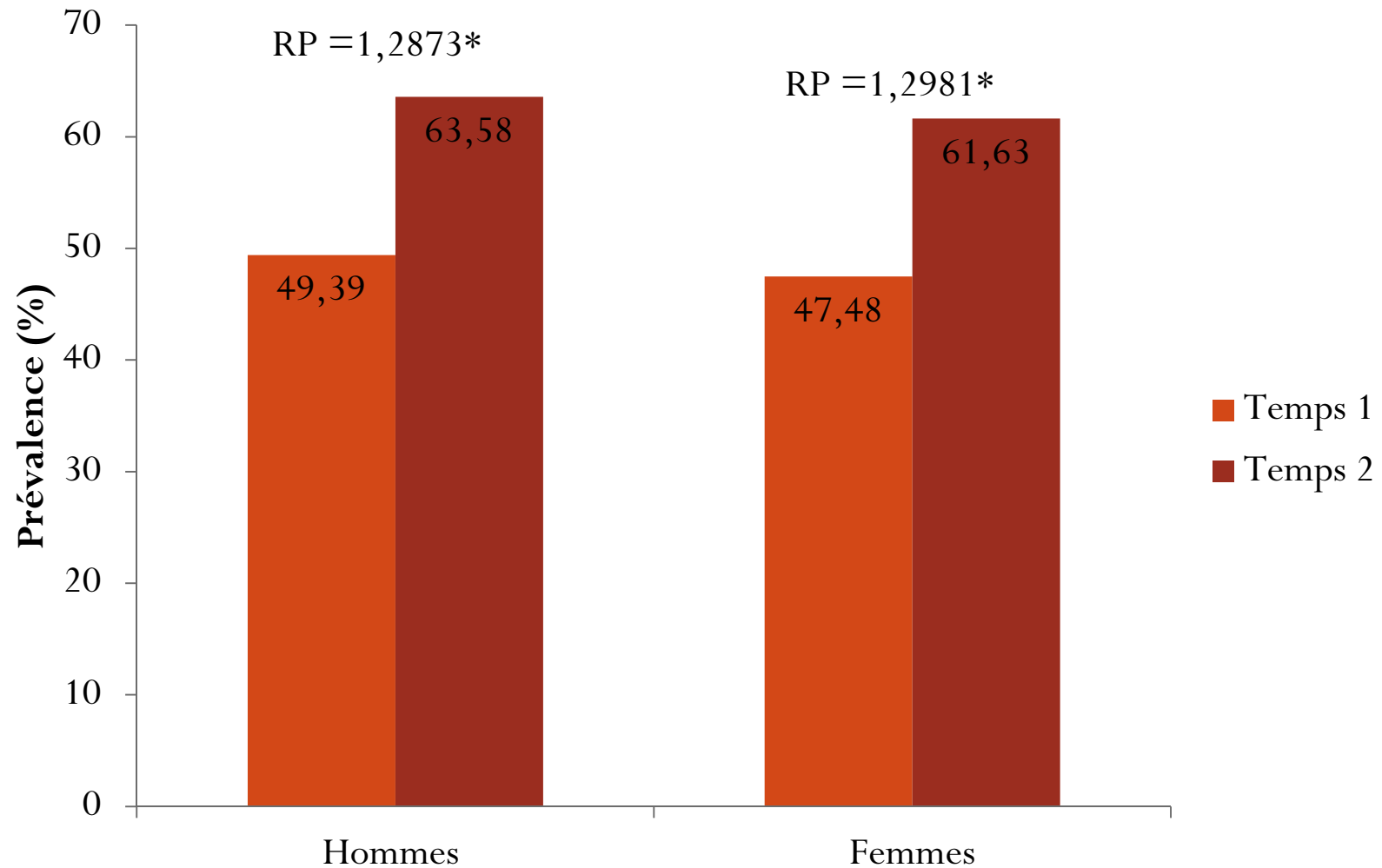


## Organisme 1 : Difficulté de conciliation TVP, T1 vs T2, selon l'âge



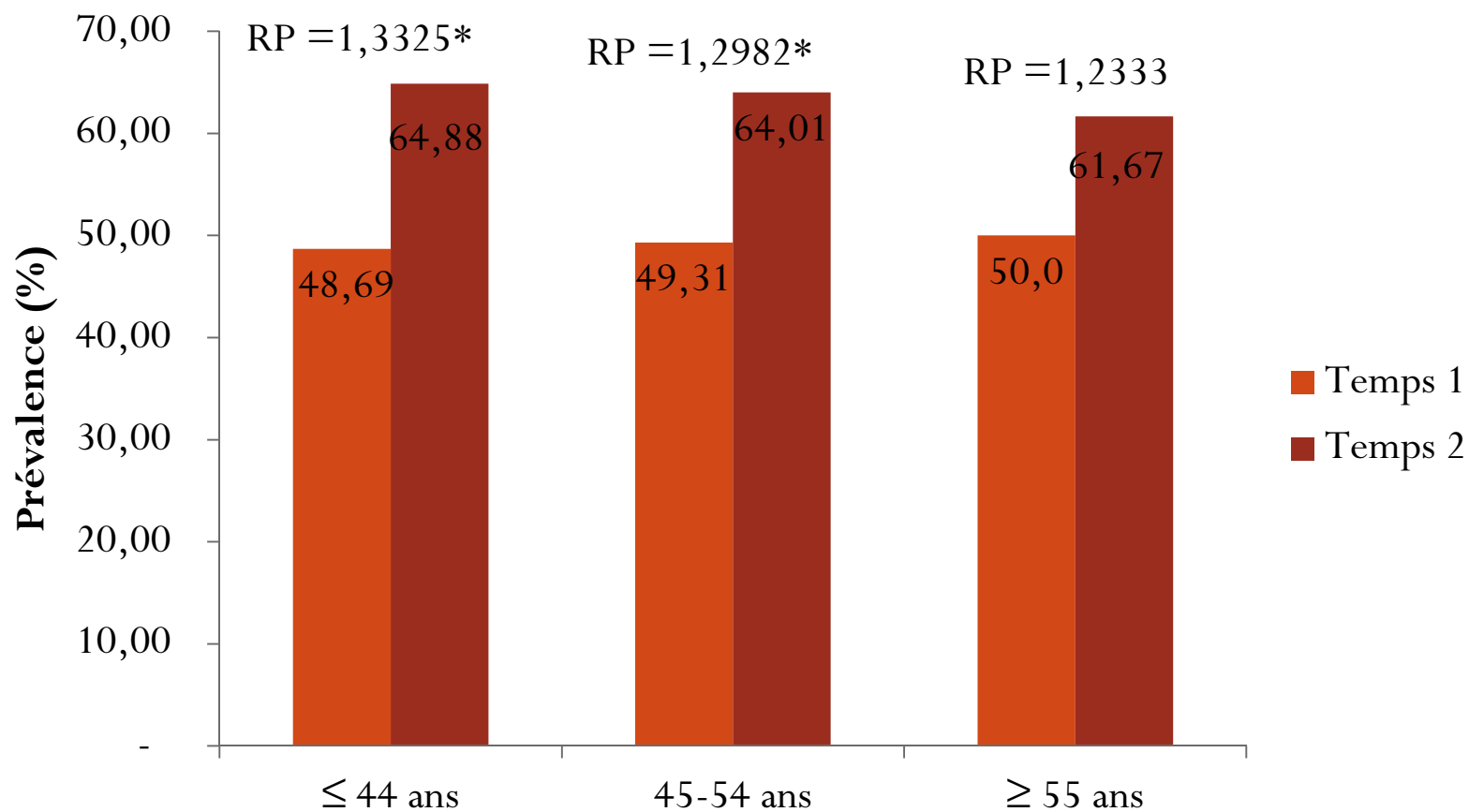
Ajusté selon : sexe, scolarité, temps plein/temps partiel, détresse psychologique, soutien des supérieurs, latitude décisionnelle, charge de travail, reconnaissance

## Organisme 1 : CTVP non satisfaisant (score à 7 items) T1 vs T2, selon le sexe



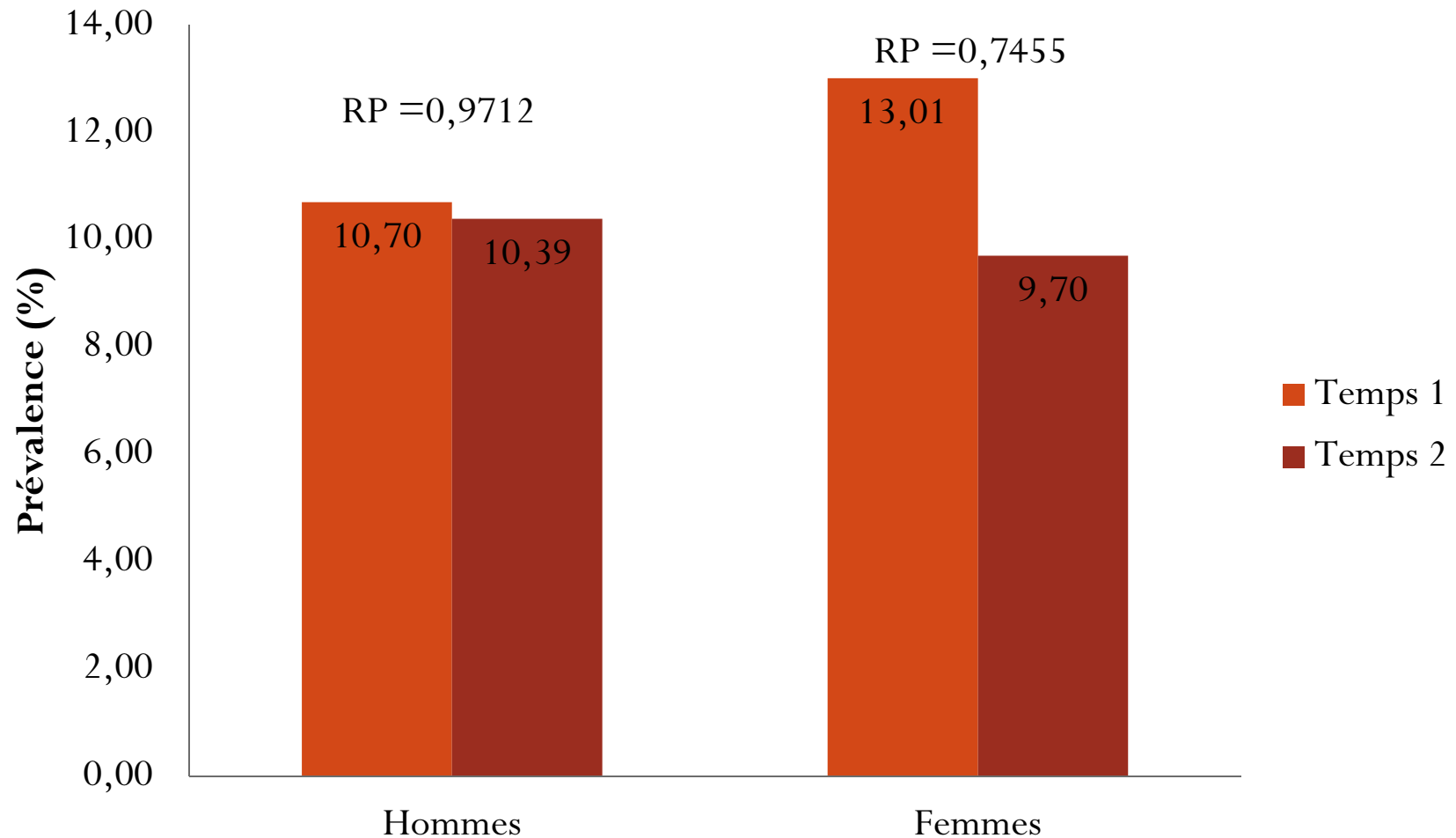
Ajusté selon : âge, scolarité, temps plein/temps partiel, détresse psychologique, soutien des supérieurs, latitude décisionnelle, charge de travail, reconnaissance

## Organisme 1 : CTVP non satisfaisante (score à 7 items) T1 vs T2, selon l'âge



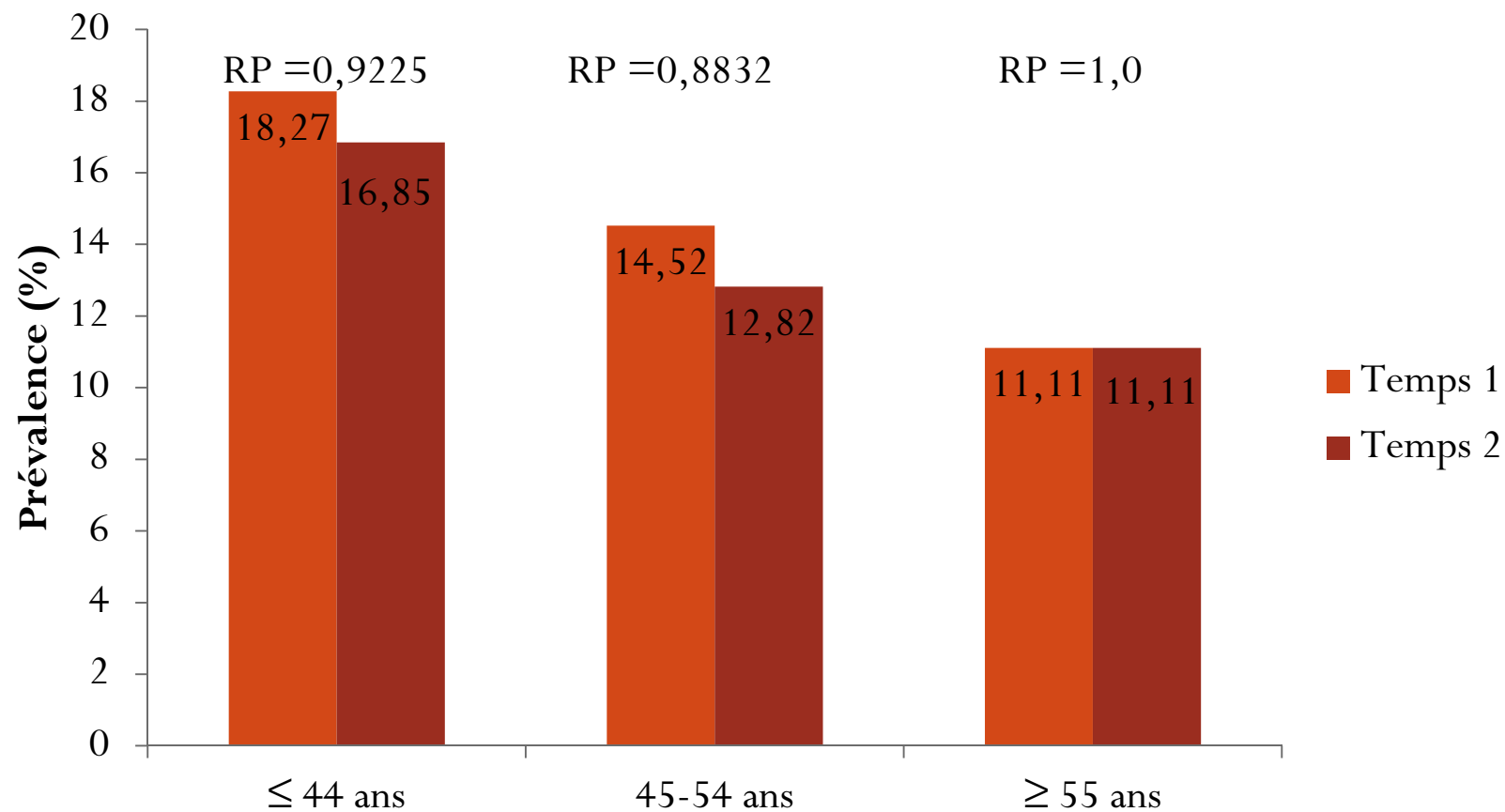
Ajusté selon : sexe, scolarité, temps plein/temps partiel, détresse psychologique, soutien des supérieurs, latitude décisionnelle, charge de travail, reconnaissance

## Organisme 2 : Difficulté de conciliation TVP, T1 vs T2, selon le sexe



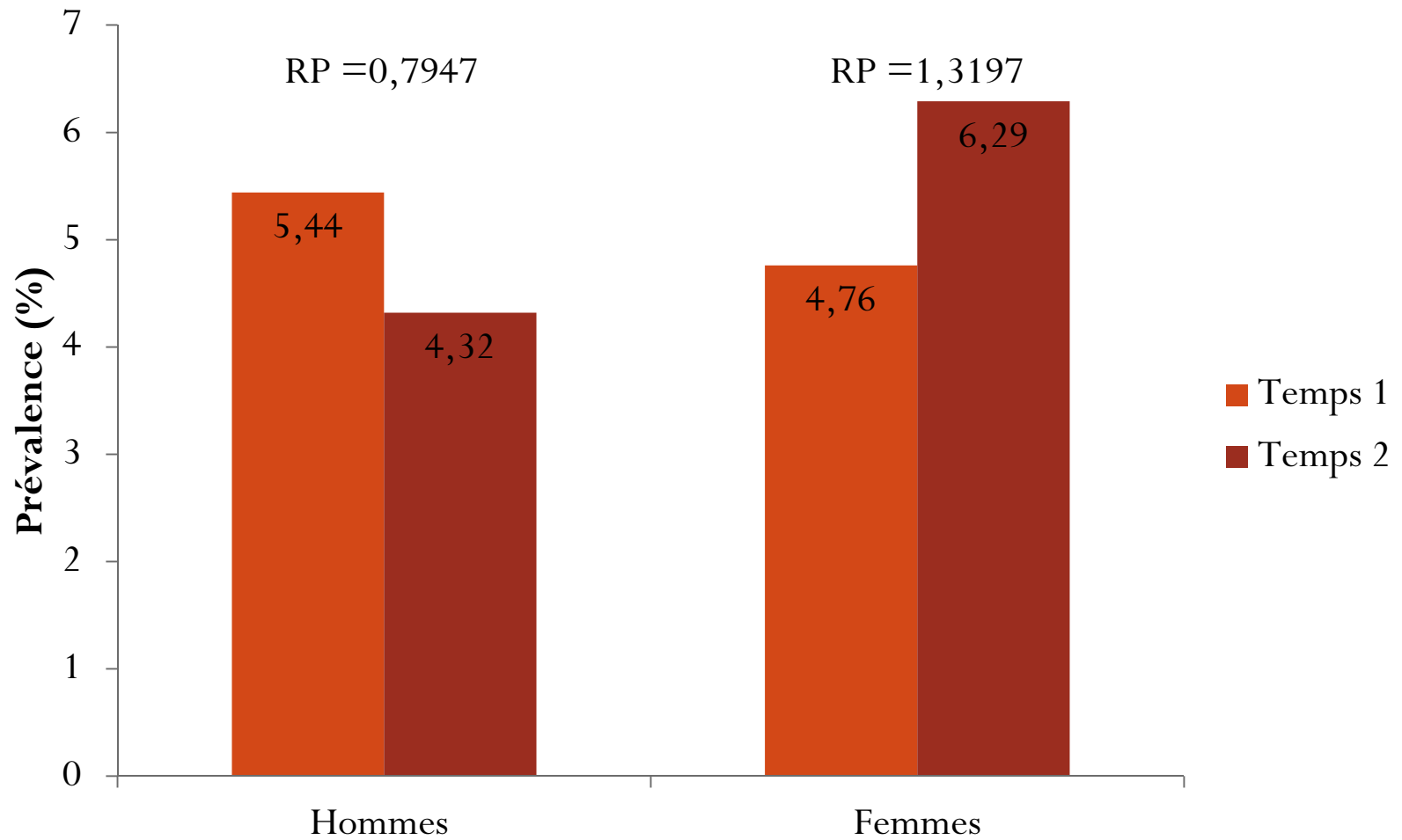
Ajusté selon : sexe, scolarité, temps plein/temps partiel, détresse psychologique, soutien des supérieurs, latitude décisionnelle, charge de travail, reconnaissance

## Organisme 2 : Difficulté de conciliation TVP, T1 vs T2, selon l'âge



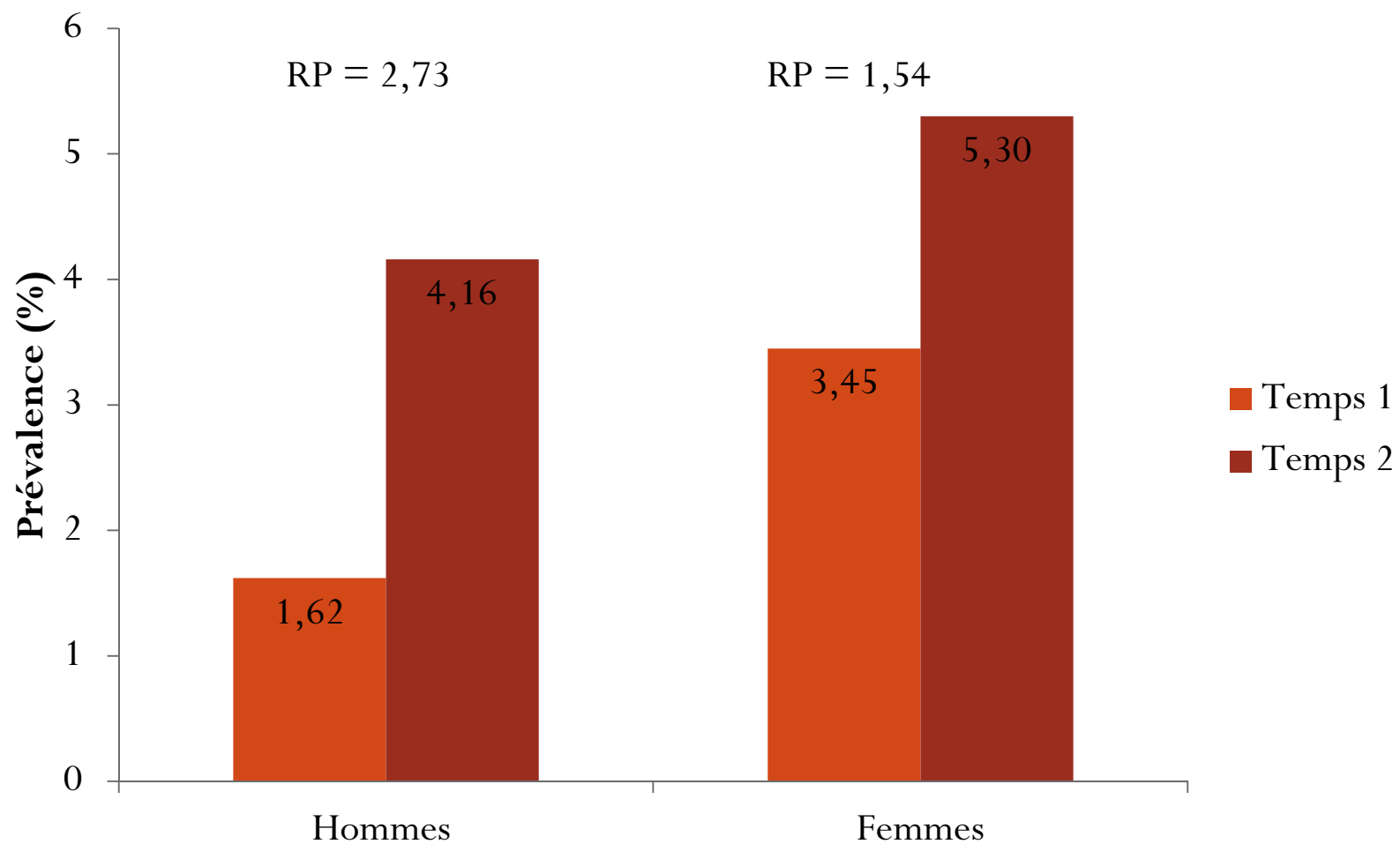
Ajusté selon : sexe, scolarité, temps plein/temps partiel, détresse psychologique, soutien des supérieurs, latitude décisionnelle

## Organisme 1 : Perception négative de l'état de santé auto-rapportée, T1 vs T2, selon le sexe



Ajusté selon : âge, scolarité, Activité physique, consommation de fruits et légumes, tabagisme, IMC, détresse psychologique

## Organisme 2 : Perception négative de l'état de santé auto-rapportée, T1 vs T2, selon le sexe



Ajusté selon : âge, scolarité

# Discussion et conclusion

---



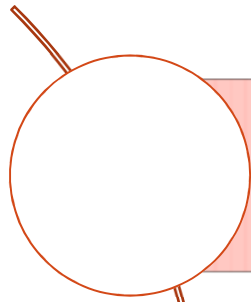
# Résultats en bref

- Augmentation de la difficulté de CTVP entre T1 et le T2 de façon globale parmi les participants
- Parmi les organismes ayant implanté des interventions dans la sphère CTVP :
  - Organisme 1 :
    - Détérioration générale de la conciliation travail-vie personnelle
    - Peu de changement pour la perception négative de l'état de santé auto-rapportée
  - Organisme 2:
    - Amélioration de la CTVP
    - ↑ Perception négative de l'état de santé auto-rapportée

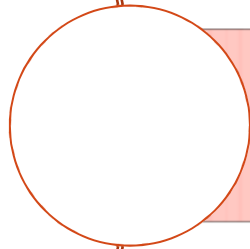
# Interprétation des résultats préliminaires

- Augmentation de la difficulté de CTVP:
  - Peu d'organismes ont implanté des interventions pour cette sphère
  - Difficulté potentielle d'implanter : horaires flexibles ou comprimés et garderies en milieu de travail
- Parmi les organismes ayant implanté des interventions:
  - Détérioration de la CTVP observée dans l'organisme 1 : Sensibilisation à l'importance de l'équilibre travail-vie personnelle via des séances de formation: prise de conscience?
  - Amélioration observée dans l'organisme 2: Changements en lien avec les a priori théoriques de la littérature

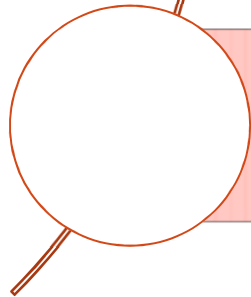
# Limites de l'étude



Absence d'un groupe témoin afin de comparer les résultats



Peu d'interventions implantées dans la sphère équilibre travail-vie personnelle



Facteurs de confusion potentiels non mesurés par le questionnaire: nombre d'enfants, personnes à charge, statut marital, etc.

# Forces de l'étude

- Plusieurs organismes provenant de milieux variés, grande taille d'échantillon
- Interventions à composantes multiples touchant au moins deux sphères de la NEES
- Évaluation de la conciliation travail-vie personnelle et de l'état de santé globale
- Longue durée de suivi


# Conclusion

- La conciliation travail-vie personnelle regroupe des composantes multiples de la vie personnelle et professionnelle
- La difficulté de conciliation travail-vie personnelle peut avoir des répercussions importantes sur la santé
- Des interventions bien ciblées pourraient avoir un effet positif sur la conciliation travail-vie-personnelle et par le fait même améliorer la santé et la productivité des travailleurs



UNIVERSITÉ  
**LAVAL**

*Institut national  
de santé publique*

Québec 



# Merci !

Recherche subventionnée par :  
Les Instituts de recherche en santé du Canada