

Chronique



La difficulté à concilier le travail et la famille, une menace pour la santé?

Pour les travailleurs, la difficulté à concilier la vie familiale et le travail se manifeste par un degré élevé de stress relié surtout au manque de temps. Plusieurs enquêtes révèlent qu'un fort pourcentage des travailleurs trouve moyennement ou très difficile de concilier le travail et la famille. Chez les femmes, cette proportion est plus élevée. Les chiffres indiquent une hausse considérable puisque 10 ans auparavant, seulement 27 % des travailleurs éprouvaient cette difficulté.

Saviez-vous que des difficultés à concilier le travail et la famille entraînent des conséquences ? En voici quelques-unes :

Impacts sur la santé mentale (plusieurs études démontrent qu'un degré élevé de conflits entre les responsabilités professionnelles et familiales augmente le risque de dépression et génère un degré élevé d'anxiété et d'irritabilité).

Diminution de la condition physique (le temps consacré aux activités physiques est plus faible chez les parents que chez les personnes vivant seules ou les couples sans enfant).

Impacts sur la qualité de la relation parent-enfant.

Saviez-vous que la conciliation travail-famille a aussi des impacts sur la vie professionnelle des individus? Absentéisme, roulement de personnel, retard, baisse de productivité et dégradation du climat de travail ne sont que quelques exemples de ces impacts. Mettre en place des mesures facilitant la conciliation travail-famille s'avère donc un investissement rentable pour une entreprise.

Le sujet vous intéresse? Par ces articles, Accès Travail Portneuf souhaite informer les employeurs et les travailleurs portneuvois afin de les aider à faire face au défi de la conciliation travail-famille. Des ateliers et des conférences sur ce thème seront d'ailleurs présentés au cours des prochains mois. D'ici là, si vous avez des commentaires ou des questions sur le sujet, n'hésitez pas à nous contacter au 1-800-897-9910.

Ce projet réalisé par Accès Travail Portneuf est rendu possible grâce à la participation financière du ministère de la Famille et des Aînés et de la collaboration de Consilia.