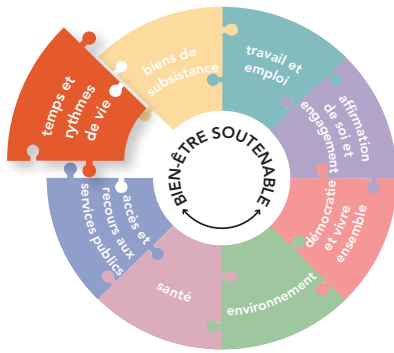


FICHE IBEST 2018

TEMPS & RYTHMES DE VIE





TEMPS & RYTHMES DE VIE

Le temps et les rythmes de vie constituent une des dimensions les plus structurantes du bien-être soutenable. La contrainte sur les temps de vie nuit à la capacité individuelle d'épanouissement dans l'ensemble des dimensions du bien-être soutenable. Toutes les personnes de la métropole sont confrontées à cette problématique du temps. Les inégalités en termes de soutenabilités sont certes économiques, mais elles sont aussi et surtout liés à une inégalité majeure dans la possibilité de disposer de son temps de la manière dont on le souhaite.

Quatre groupes se dégagent dans la métropole. Le **premier groupe** connaît un déséquilibre très mineur sur un seul des temps quatre temps d'activités étudiés (famille, loisir, travail, engagement solidaire). Autrement dit, sur la majorité des temps d'activité, ce groupe - qui représente 1/3 du panel - conserverait le même temps alloué à cette activité. Le **second groupe** - 24% du panel - déclare souhaiter consacrer un temps différent (à la hausse ou à la baisse) sur deux temps d'activité. Le **troisième groupe** (1/4 de l'échantillon) laisse transparaître un déséquilibre plus accru, sur trois temps. Le **quatrième groupe** est quant à lui dans une situation complète de déséquilibre dans ses temps d'activités : autrement dit toutes ces personnes, qui correspondent à 20% de l'échantillon, déclarent qu'elles souhaiteraient modifier radicalement leur planning d'activités (à la hausse ou à la baisse).

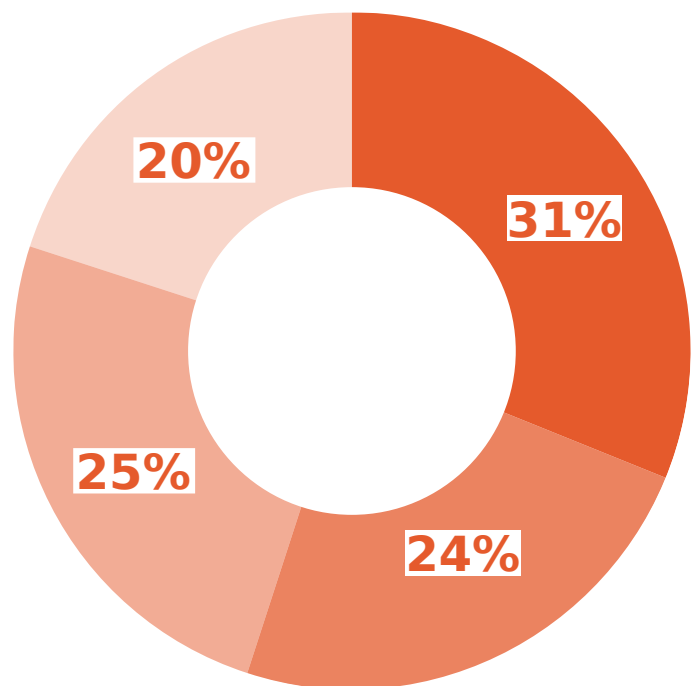
Qu'est-ce qui permet la différence entre courir contre la montre et jouer la montre ?

LES PROFILS

Les quatre profils IBEST de la dimension temps et rythmes de vie

- groupe 1**
léger déséquilibre
- groupe 2**
déséquilibre de deux temps
- groupe 3**
déséquilibre de trois temps
- groupe 4**
déséquilibre complet

note de lecture : 24% des interrogé-es du panel constituent le groupe 2, en déséquilibre sur 2 temps.



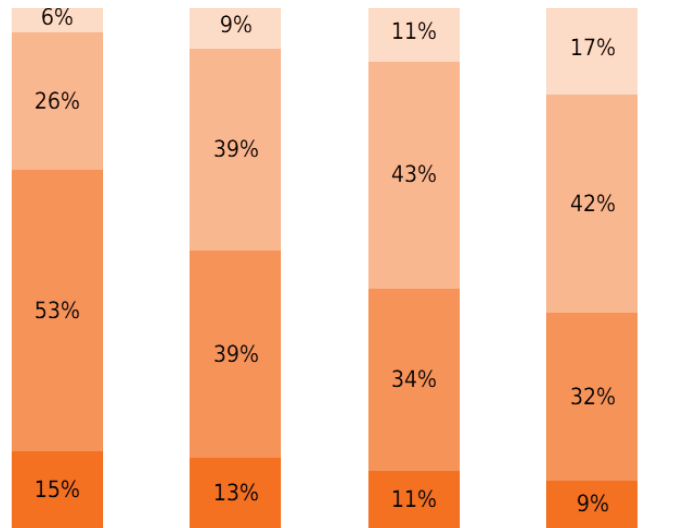
Indicateur clé :
indicateur d'équilibre des temps d'activité qui constitue une synthèse de quatre indicateurs, à savoir les temps consacrés au travail, aux loisirs, à la famille et aux engagements solidaires.
Nombre d'observations : 977

CARACTÉRISATION DES PROFILS

1 Déséquilibre des temps et stress marchent de pair

Le déséquilibre des temps d'activités est associé à un plus haut niveau de stress. En effet, 59% des personnes en déséquilibre complet de leur temps d'activité (groupe 4) sont stressées. Le niveau est plus faible pour celles ayant un léger déséquilibre des temps d'activité (groupe 1) puisque 32% de ce groupe se témoigne très ou assez stressé.

Répartition des réponses à la question « trouvez-vous votre vie... »



G1 : très léger déséquilibre G2 : déséquilibre sur deux temps G3 : déséquilibre sur trois temps G4 : déséquilibre complet

■ pas du tout stressante ■ peu stressante
■ assez stressante ■ très stressante

note de lecture : 53% des personnes du groupe 1 trouvent leur vie peu stressante, là où 42% des personnes du groupe 4 trouvent leur vie assez stressante.

2 Tout est contraint : le temps, l'argent, les soins

Plus le groupe a un déséquilibre important des temps d'activité, plus ce groupe fait face à des restrictions sur différents postes de dépenses. Les trois groupes qui font face à un déséquilibre des temps d'activité comptent plus de personnes cumulant une santé juste ou mauvaise et non recours aux soins. Ils comptent par ailleurs moins de personnes en bonne santé ou médicalement suivies. La prévention est donc moindre dans ces groupes.

3 Moins de contrôle, moins de confiance

Plus le groupe est en situation de déséquilibre des temps d'activité, plus le nombre de personnes ayant le sentiment de ne pas avoir le contrôle de leur vie est élevé. Cela est généralement associé à une moindre confiance à l'égard d'autrui.



