

Clémentine Rossier

Marlyne Sahakian

Frédéric Minner

Réduction volontaire du temps de travail conjugal en Suisse occidentale : Quelles implications pour le bien-être et la consommation durable ?

Voluntary reduction of couples' working time in Western Switzerland: What are the implications for well-being and sustainable consumption?

RÉSUMÉ

La réduction du temps de travail payé est l'une des solutions envisagées pour diminuer la consommation et donc l'empreinte écologique dans les pays à revenus élevés. Or, les personnes qui travaillent à plein temps ont des meilleures trajectoires de santé et de bien-être sur le long terme, et le retrait de l'emploi est l'un des moteurs de la persistance des inégalités de genre. Dans cette étude exploratoire menée fin 2018 en Suisse occidentale, nous avons conduit des entretiens approfondis auprès d'un échantillon de personnes en couple avec des charges familiales ($N = 17$). Dans 14 cas, les deux membres ont diminué leur temps en emploi. Nous les avons questionnés sur leur bien-être et leurs pratiques de consommation. Cette démarche nous permet d'imaginer les résultats ainsi que les limites de programmes de réduction volontaire de travail pour tous, visant à promouvoir une

consommation durable tout en favorisant l'égalité de genre. Nous utilisons le cadre conceptuel des besoins humains permettant de relier l'emploi, le genre, le bien-être et la consommation durable. Nos données indiquent qu'une partie des personnes de l'échantillon jouissent d'un niveau de bien-être élevé et d'une relative égalité de genre dans la répartition du travail payé et domestique, tout en limitant leur consommation et son impact écologique. Cependant, la réduction du travail payé des deux membres du couple dépend largement de l'adoption des normes non consuméristes et est donc presque exclusivement le fait de personnes au capital culturel élevé. De plus, les inégalités de genre sont compatibles avec le bien-être, si elles sont valorisées socialement. Par ailleurs, les styles de vie réellement économes en ressources naturelles ne semblent possibles que pour les personnes qui vivent dans des milieux qui offrent des options écologiques par défaut. Enfin, l'impact de ces styles de vie sur le bien-être à long terme des participants restent incertain : les couples interrogés se caractérisent par une absence de discours sur leur futur. À l'inverse, quelques personnes atypiques de l'échantillon (temps partiel conjugal adopté en fin de carrière, ou par un seul membre du couple) qui n'ont cédé à l'appel de la réduction du travail payé qu'après avoir assuré le financement de leur retraite. Nous concluons à la centralité du dispositif de politiques publiques pour viabiliser la réduction du travail pour un bien-être durable.

MOTS-CLÉS

Réduction de travail volontaire ; Égalité de genre ; Consommation durable ; Bien-être ; Besoins humains.

ABSTRACT

Reducing paid work time is one of the solutions being considered to reduce consumption and thus the ecological footprint in high-income countries. However, people who work full-time have better long-term trajectories for health and well-being, and withdrawal from employment is one driver of persistent gender inequalities. In this exploratory study conducted in late 2018 in Western Switzerland, we conducted in-depth interviews with a sample of individuals ($N=17$) in couples with family responsibilities; in 14 cases, both members decreased their time in employment. We asked them about their well-being and their consumption practices. This material helps us to imagine the outcomes and limitations of voluntary work reduction programs for all, aimed at promoting sustainable consumption while promoting gender equality. We use the conceptual framework of human needs to link employment, gender, well-being, and sustainable consumption. Our data indicate that a portion of the sample enjoys a high level of well-being and relative gender equality in the distribution of paid and domestic work, while limiting their consumption and the ecological impact thereof. However, the reduction of paid work by both members of the couple depends largely on the adoption of non-consumerist norms and is therefore almost exclusively the work of people with high cultural capital. Moreover, gender inequalities are compatible with well-being, if they are socially valued. Furthermore, truly resource-efficient lifestyles seem to be possible only for people who live in environments that offer ecological options by default. Finally, the impact of these lifestyles on the long-term well-being

of the participants remains uncertain: the couples interviewed are characterized by an absence of discourse on their future, in contrast to the few atypical individuals in the sample (part-time work adopted at the end of their career by both members, or by only one member, of the couple) who only followed the call to reduce paid work after securing their retirement finances. We conclude that the public policy system is central to making work reduction viable for sustainable well-being.

KEYWORDS

Voluntary work reduction; Gender equality; Sustainable consumption; Well-being; Human needs.

1. INTRODUCTION

Dans les pays à hauts revenus, de nombreuses critiques contestent l'idée que la « croissance verte » suffira pour réaliser la transition vers la durabilité écologique (Hickel & Kallis, 2020). La croissance économique couplée à des solutions technologiques semble en effet insuffisante à la réalisation des objectifs de préservation des ressources naturelles et de justice sociale (Rees, 2002). Pour de nombreux penseurs, vivre à l'intérieur des limites planétaires implique aussi une réduction absolue de la consommation dans les pays à hauts revenus, c'est-à-dire l'adoption d'un mode de vie plus « sobre » ou « décroissant » (Princen 2005 ; Martinez-Alier et al., 2010).

La réduction du temps de travail payé est une des solutions envisagées pour favoriser la sobriété au Nord (Gough, 2017 ; Kasser & Brown 2003 ; Schor 2005 ; UNEP 2008 ; Victor 2008). La réduction du temps passé en emploi

diminue en effet les revenus des ménages et donc les ressources à disposition pour la consommation. De plus, elle permet une modification des formes de consommation, le temps libre dégagé favorisant des pratiques plus respectueuses de l'environnement, comme la mobilité douce ou la préparation des repas à domicile (Nässen & Larsson, 2015).

Cela étant, une abondante littérature montre que le travail payé est un des facteurs clés du bien-être et de la santé des individus. Le travail à plein temps (de qualité minimale) en particulier est causalement associé à une meilleure situation financière, à une meilleure santé physique et au bien-être psychologique (SSAC, 2016). Une exception importante concerne les femmes qui s'investissent dans le travail familial : elles conservent hors emploi -aux âges médians- un niveau de bien-être équivalent à celui des personnes en emploi, surtout dans les contextes de genre moins progressistes (Notten et al., 2017 ; Hagqvist et al., 2017). Cependant les femmes qui se retirent du marché du travail semblent plus précarisées au niveau financier et de la santé dans la deuxième partie de leur vie (Carmichael & Ecolani 2016); les normes de genre favorisant le retrait de l'activité payée au profit de l'investissement familial seraient donc « trompeuses » à l'échelle d'une vie (Widmer & Spini 2017).

Au vu des bénéfices importants liés à l'emploi à temps plein, et aux désavantages des femmes en la matière, une politique de durabilité ambitionnant de diminuer la consommation des populations à travers une réduction du temps de travail devra donc concerner autant les hommes que les femmes, voire en priorité les hommes. La Suisse est, avec les Pays-Bas, le pays d'Europe où le temps partiel masculin est le plus développé [12% des hommes vivant avec des

enfants de 0 à 12 ans, Enquête Suisse Population Active (2019)], même si ces taux restent faibles par rapport à la part des femmes en temps partiel. En raison d'un certain déficit de soutien institutionnel à la conciliation travail-famille, l'entourage familial -y compris le partenaire- y est largement sollicité pour permettre aux mères de garder un emploi souvent à temps partiel. De plus, les niveaux de salaire relativement élevés permettent dans certains cas d'envisager une réduction du temps de travail des deux conjoints (Rossier et al., 2023).

Dans cette étude exploratoire, nous avons recruté de manière raisonnée en Suisse occidentale un échantillon de 17 individus qui ont des charges de famille, sont en couples et dans 14 cas, où les deux partenaires ont diminué volontairement leur temps de travail payé. Les discours recueillis lors d'entretiens semi-directifs sont analysés pour décrire les conditions favorables au maintien d'un niveau de bien-être élevé après la réduction volontaire du temps de travail conjugal, et définir dans quelle mesure la réduction de revenus et du temps travaillé s'est traduite -ou non- par une consommation plus compatible avec le respect des limites écologiques. Nous terminons en réfléchissant aux évolutions sociétales qui semblent nécessaire pour favoriser simultanément des pratiques de consommation plus sobres et le bien-être des individus.

2. CADRE CONCEPTUEL ET REVUE DE LA LITTÉRATURE

La sécurité économique et l'emploi sont des dimensions essentielles de l'épanouissement des individus, dans des modalités qui varient fortement en fonction des rapports de genre. Ces thématiques ont été largement traitées depuis le milieu du 20^{ème} siècle, notam-

ment dans la perspective des droits humains et des capacités. Elles constituent, avec d'autres fondements sociaux, le socle des politiques sociales développées dans les pays à hauts revenus (Gasper, 2007). Aujourd'hui, l'humanité est confrontée à un autre enjeu de taille : transformer ses modes de production et de consommation pour respecter les limites écologiques planétaires (Rockström et al., 2009), tout en continuant à progresser en matière de justice sociale. En 2015, les Nations Unies ont rassemblé l'ensemble des objectifs sociaux et écologiques auxquels souscrivent les pays du monde dans l'Agenda 2030. Cet agenda est assorti d'un système de suivi : les Objectifs du Développement Durable (ODD). Le « *doughnut* » de Kaye Raworth (2017) propose une visualisation alternative (plus lisible) de ces objectifs : à l'intérieur du *doughnut* figurent les différents fondements sociaux à atteindre ou maintenir (dont la sécurité économique, l'emploi, l'égalité de genre) et à l'extérieur de celui-ci sont représentées les différentes limites planétaires.

Dans le présent travail nous nous intéressons dans le contexte de la Suisse à trois minima sociaux : la sécurité économique, l'emploi et l'égalité de genre, et à leurs effets sur le bien-être, d'une part, et la consommation durable des individus d'autre part. Pour penser le lien entre ces minima sociaux, le bien-être individuel, et les pratiques de consommation (plus ou moins viables d'un point de vue environnemental), nous nous appuyons sur la Théorie des Besoins Humains de Doyal et Gough (1991). Cette théorie postule que le fonctionnement non altéré (i.e., « *non impaired* ») d'un individu en société (i.e., sa « participation sociale ») est assuré lorsque l'ensemble de ses besoins humains sont satisfaits. Les *besoins humains* sont d'ordre matériel (e.g., nutrition, accès aux soins), sécuritaire (e.g.,

économique, physique), affectif (e.g., enfance sécurisée, relations proches) ou éducatif (e.g., accès à la formation). Leur satisfaction dépend de satisfacteurs spécifiques (e.g., un système de soins) mais aussi d'un *contexte social capacitant* (i.e., « pré-conditions sociales ») incluant la transmission identitaire (valeurs communes favorisant l'épanouissement de chacun), la protection des droits civiques et politiques, et la provision d'opportunités de réalisation de soi. L'ensemble (i.e., satisfaction des besoins au niveau individuel par des satisfacteurs et contexte social capacitant) permet aux individus d'être acteurs de leur propre vie (i.e., « autonomes ») et en santé physique optimale, et donc de « participer socialement ». La théorie des besoins humains est compatible avec la théorie des capacités et le cadre des droits humains, tout en les dépassant (Gough, 2015). En effet, une liste universelle des besoins et des conditions sociales capacitantes est proposée (i.e., contrairement aux capacités), ce qui est utile pour les décideurs politiques (permet de s'accorder plus aisément sur les objectifs), mais avec une possibilité d'adaptation aux différents contextes. Sur ce dernier point, la théorie des besoins humains considère en effet, suivant Max-Neef (1991), que les divers satisfacteurs de besoin (et le contenu précis des contextes capacitant) varient fortement d'un contexte à l'autre. Par exemple, le besoin de logement est universel, mais ce besoin est satisfait de manière différente en fonction des contextes.

La théorie des besoins humains est particulièrement adaptée à notre propos. Tout d'abord, elle distingue les besoins humains dits « de base » (i.e., la

santé physique et « l'autonomie »¹) des autres besoins humains dits « intermédiaires » (e.g., la sécurité économique, l'emploi) Dans cette perspective, la satisfaction des besoins de base (santé et autonomie) résulte de la satisfaction des besoins intermédiaires et du contexte social capacitant, structuration qui reflète celle des recherches en santé ou sciences sociales qui lient l'emploi et le genre à la santé. Par ailleurs, Gough (2017) a positionné la satisfaction des besoins humains par rapport à la question de la durabilité, en soulignant que les satisfacteurs de besoins ont des impacts environnementaux variables. En effet, les besoins humains intermédiaires peuvent être satisfaits par des satisfacteurs polluants (par exemple un logement gourmand en espace et en énergie) comme par des satisfacteurs plus écologiques (un logement plus petit consommant peu d'énergie, fait de matières recyclées et recyclables). La transition durable n'occasionnera donc pas de perte de bien-être, si les minima socialement définis restent atteints et que le contexte reste capacitant. Dans ce qui suit, nous considérons de manière plus détaillée la littérature sur le lien entre le travail payé, la santé et le genre, puis les travaux académiques sur l'impact écologique de différents types de satisfacteurs de besoins.

2.1 Travail payé, genre et santé

Dans l'imaginaire collectif, le loisir est synonyme de bien-être, le travail payé associé à la contrainte. Il est vrai que les individus font état d'émotions plus positives en fin de semaine (Ryan et al., 2010), et qu'ils déclarent typiquement des gains de bien-être au cours des semaines qui suivent une diminution du temps de travail, par exemple dans l'expérience suédoise de la journée de travail à 6h relatée par Ganster et al. (2018). De plus, les horaires de travail excessifs nuisent à la santé physique et psychique : la régulation de la durée du travail a ainsi fait l'objet de combats majeurs de la part des collectifs de travailleurs au 20^{ème} siècle (Ganster et al., 2018). Cependant, dans la limite du respect d'une durée de travail réglementaire, ainsi que dans celle des conditions minimales de qualité de l'emploi (Vanrooelen, 2019), et nonobstant les variations à court terme mentionnées², une importante littérature a établi que les personnes en emploi sont en meilleure santé physique et mentale que les personnes hors emploi (SSAC, 2016). L'association positive entre le travail payé et la santé est plus prononcée pour les emplois à temps plein, notamment en raison de leur meilleure qualité (Julia et al., 2017). Une partie de cette association est due à des effets de sélection : les individus en moins bonne santé éprouvent

¹ Pour Doyal et Gough, l'autonomie est la capacité à formuler des objectifs personnels parmi les options socialement proposées et à agir vers leur réalisation en utilisant ses compétences. L'ensemble formé par l'autonomie et la participation sociale dans la théorie des besoins humains est très proche (Gough 2017, p. 45) de la définition de la santé mentale positive formulée par les psychologues eudémoniques. Pour ces derniers, un état psychologique positif (i.e. une motivation optimale) dépend de la satisfaction de trois besoins psychologiques de base : l'autonomie, l'affiliation et la compétence (Ryan & Deci 2017). Il est par ailleurs aujourd'hui établi que la satisfaction des besoins matériels et psychologiques de base sont aussi les facteurs principaux des états émotionnels positifs ou de la satisfaction de vie (bien être hédonique) (Tay & Diener, 2011). Il ne faut pas oublier toutefois que les événements de vie ainsi que les compétences psychosociales (dont la régulation émotionnelle) associés eux-mêmes aux traumas vécus, sont d'autres facteurs, individuels ceux-là, du bien-être (Diener et al., 2018).

² Les états émotionnels fluctuent en effet constamment en fonction des circonstances immédiates. Cependant leur niveau moyen reste lui relativement fixe à moins d'une modification en profondeur des conditions de vie suite à une perte d'emploi, reprise d'emploi, déménagement, mise en couple, etc. (Diener et al. 2018).

plus de difficultés à obtenir et conserver des emplois en particulier à temps plein (Shuring et al., 2007). Cependant, des études longitudinales ont mis en évidence un lien causal substantiel entre le travail payé et la santé, en plus de la sélection (Steel et al. 2013 ; Ganster, 2018).

Deux mécanismes principaux expliquent les conséquences favorables de l'emploi pour la santé : premièrement, l'emploi procure un revenu et une sécurité économique, dimensions elles-mêmes fortement liées, à travers la satisfaction des divers besoins humains, à la santé physique (Mackenbach et al., 2008) et au bien-être psychologique (Jebb et al., 2018 ; Tay & Diener 2011). Secondement, l'emploi (de qualité minimale) donne l'occasion d'occuper des rôles socialement valorisés, un facteur clé du bien-être psychologique (Ryff, 1995). Cette propriété positive de l'emploi est connue sous le terme d'« expansion des rôles » (Barnett 2006 ; Grönlund & Öun, 2010).

Il existe cependant une exception de taille à l'association positive entre le travail payé et la santé. Dans les contextes de genre conservateurs, les femmes au foyer ou qui travaillent à temps partiel pour s'occuper de leur famille ne voient pas leur état de santé ou de bien-être péjorés par l'absence ou la diminution du travail payé (Hagqvist et al., 2017 ; Notten et al., 2017). Deux explications complémentaires ont été avancées. Tout d'abord, d'après la théorie du « conflit de rôles genrés », les hommes et les femmes, qui incarnent au quotidien des rôles de genre acquis lors de leur socialisation (Connell, 2012 ; West & Zimmerman, 1987), subissent un stress (i.e., un moindre bien-être) lorsque leurs pratiques quotidiennes contredisent les attentes de genre internalisées. Les hommes hors emploi seront ainsi non

seulement affectés par la perte des bénéfices liés à l'emploi (revenus et rôles), mais aussi stressés par leur manquement aux idéaux masculins de pourvoyeur de ressources. Les femmes hors emploi, dans les contextes de genre conservateurs, verront au contraire leurs pertes de revenus et de rôles compensées par les bénéfices liés à la performance du rôle féminin attendu. La deuxième explication, complémentaire, celle du « conflit travail-famille » (Greenhaus & Beutell, 1985), souligne que l'absence d'institutions permettant la conciliation travail-famille dans les contextes conservateurs (typiquement l'absence de garde extra-familiale) péjore les conditions de vie des femmes en emploi, puisqu'elles restent responsables des tâches familiales. Le retrait de l'emploi par les femmes aux moments où elles s'occupent de leur famille devient dès lors une option stratégique de préservation du bien-être (Grönlund & Öun, 2010). Une littérature naissante semble indiquer toutefois que ce maintien de bien-être aux âges médians des femmes qui se retirent de l'emploi dans des contextes peu dotés en politiques familiales pourrait se payer par des états de santé, de bien-être et financier péjorés en deuxième partie de vie, surtout en cas de séparation conjugale (Carmichael & Ecolani, 2016 ; Comolli & Bernardi, 2021 ; Widmer & Spini, 2017). En somme, le travail payé est associé à un bien-être plus élevé, sauf dans les situations où les normes et l'organisation sociale valorisent un retrait de l'emploi et la satisfaction des besoins humains par d'autres moyens (ici, la mise en commun des ressources au niveau du ménage).

2.2 La consommation durable

Cette différence de genre dans l'effet du travail payé sur la santé met en évi-

dence la très grande plasticité des satisfacteurs de besoins humains : cette plasticité peut également être mise à profit de la transition vers la durabilité, comme le souligne Gough (2017). Toutes les activités humaines, y compris celles qui satisfont des besoins humains, font usage de matière et d'énergie, et ont un impact en termes écologiques. Au niveau macro, au niveau de l'organisation des sociétés pour répondre aux besoins humains, les satisfacteurs "durables" sont ceux qui remplissent simultanément plusieurs besoins pour plusieurs personnes, tout en respectant les limites planétaires³. Prenant la satisfaction des besoins de base (santé physique et psychique) et la participation sociale minimale comme objectifs, on voit que leur satisfaction dans une société donnée dépendra de l'utilisation de nombreuses ressources naturelles, tel que l'accès à de l'énergie propre ou à des environnements naturels, certains satisfacteurs étant plus écologiques que d'autres. Ainsi, dans une étude sur les espaces verts dans les centres urbains, des chercheurs ont montré que de tels espaces comblent plus de besoins à la fois et pour plus de personnes que les centres commerciaux (Sahakian & Anantharaman, 2020). Les services de provisionnement énergétiques – nécessaires à presque toutes les activités humaines – peuvent aussi être organisés de manière à satisfaire de nombreux besoins simultanément (Brand-Correa & Steinberger, 2017). Répondre à des besoins, dans une situation de contrainte et de limites planétaires, permet une lecture plus élargie de la durabilité en lien avec la justice sociale : il s'agit dès lors d'organiser une société afin de répondre aux besoins du plus

grand nombre, sans compromettre la possibilité d'autres personnes – vivant aujourd'hui ou dans le future – de combler leurs besoins (Fuchs et al., 2021).

Cependant, comme les travaux en sociologie de la consommation l'ont largement démontré, les gens ne consomment pas seulement pour satisfaire de manière immédiate leurs besoins humains, mais aussi pour démontrer et faciliter leurs affiliations à des groupes sociaux (Bourdieu, 1979). Pour parvenir à adopter des formes de consommation plus durables, les individus doivent donc bénéficier d'un référentiel normatif qui continue à soutenir leurs appartenances sociales, tout en validant les nouvelles pratiques. Sahakian (2018) souligne ainsi l'existence de « verrouillages normatifs », en plus des verrouillages technologiques, qui empêchent les individus de réduire ou changer leurs pratiques de consommation – lorsqu'ils sont emprisonnés dans des attentes sociales à propos de ce qu'ils doivent ou peuvent consommer. Ainsi, acheter plus de choses, souvent associé au cercle vicieux de la dette, des longues heures de travail et des produits prêts à l'emploi, sont autant d'éléments de la « culture de consommation » des sociétés occidentales (Schor, 1998), - un engrenage qui peut s'avérer plus puissant que l'intention des individus de consommer de manière plus durable. De manière plus générale, dans les études en durabilité, la capacité des individus à exercer une autonomie par rapport à leurs choix de consommation a été critiquée, dans le sens où une sur-individualisation des responsabilités en la matière vient obscurcir les changements plus structurels et systémiques, et donc politiques, nécessaires

³ Nous reconnaissons les « limites » de l'approche des « limites planétaires » (comme discuté dans Brand et al., 2021), mais nous utilisons néanmoins ce concept comme raccourci pour délimiter les impacts environnementaux à diverses échelles et sur plusieurs critères, tels que le changement climatique ou la perte de la biodiversité.

(Anantharaman, 2018 ; Balsiger et al., 2019 ; Cairns, 1998 ; Maniates, 2001). Ces critiques suggèrent de dépasser l'unité de changement que constitue le consommateur individuel pour considérer plutôt les systèmes de provisions aux niveaux meso et macro, ainsi que l'action collective, comme les lieux-clés des transformations nécessaires.

Pour conclure cette section, la notion de bien-être se réfère dans cet article à un état de santé psychologique optimal (i.e., saisi par la participation sociale et l'autonomie), atteint lorsque les divers besoins humains et préconditions sociétales (i.e., un contexte normatif capacitant) sont au rendez-vous, le contexte modelant tant les niveaux minimaux de satisfaction des besoins que le contenu précis des référentiels normatifs transmis. Un bien être « durable » prend en compte la dimension matérielle du bien-être, ou les produits et services nécessaires pour satisfaire les besoins. La « durabilité » est atteinte quand la capacité de répondre aux besoins d'un groupe ne nuit pas à la possibilité de se faire pour d'autres, dans le cadre de limites planétaires. Nous partons ainsi de l'idée qu'un travail à temps partiel volontaire des deux conjoints, assorti d'un revenu plus bas, est aujourd'hui en Suisse suffisamment fréquent pour être compatible, dans la plupart des cas, avec la satisfaction des besoins humains et le bien-être psychologique des personnes, à certaines conditions toutefois qu'il s'agira d'explorer. Par ailleurs, nous postulons qu'une diminution du travail payé conjugale s'accompagnera de pratiques et de consommation plus écologiques, au vu du gain de temps et de la baisse de revenus engendrée, mais seulement dans certaines situations, qu'il s'agira aussi d'éclairer. En effet, les personnes devront participer à un univers culturel qui valorise les pratiques durables. De

plus, malgré les éventuelles bonnes volontés individuelles, les contraintes systématiques qui pèsent sur l'adoption de pratiques plus sobres resteront probablement puissantes pour ces couples aussi.

3. APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE ET CONTEXTE SUISSE

Notre objectif est de comprendre comment des personnes en couple avec famille ont réduit tous les deux leur temps de travail, et les implications de ces changements pour a) la satisfaction de leurs besoins humains et leur bien-être, selon le genre, et b) la quantité et qualité de leur consommation, les deux points en relation avec les attentes sociales et leurs ressources, ainsi que les impacts estimés en termes écologiques. Procédant par échantillonnage raisonné, nous avons recruté 17 personnes ($N = 17$) qui ont diminué leur temps de travail de manière volontaire et qui ont des charges familiales. Dix de ces répondants sont des hommes. La plupart ont des enfants de 12 ans ou moins au moment de l'entretien. Deux personnes sont à la retraite et s'occupent régulièrement de leurs petits-enfants. Une personne a un enfant adulte mais s'occupe d'un parent vieillissant. Dans 14 cas, les deux partenaires travaillent (ou travaillaient) tous les deux à temps partiel. Parmi eux, une mère et son ex-compagnon partagent la garde d'un enfant. Dans trois situations de l'échantillon, seul le répondant travaille à temps partiel (le partenaire à temps plein). Ces entretiens ne sont pas mobilisés pour l'analyse principale, mais servent de cas contrastes. Tous les répondants ont ou avaient des emplois de niveau moyen (par exemple, entraîneur sportif, administratrice, musicien-enseignant) ou de niveau moyen-supérieur (par exemple,

professeur du tertiaire, architecte d'intérieur, responsable dans une organisation non-gouvernementale). Un effort a été fait pour obtenir une diversité de profils en ce qui concerne la consommation. Pour ce faire, un certain nombre de répondants ont été recrutés par boule de neige à partir du cercle de connaissance des auteurs, d'autres dans des structures telles que des magasins en vrac, coopératives d'habitation, ou des sites web d'associations écologiques locales. La plupart des répondants habitent dans la région genevoise ou l'arc lémanique.

Ces entretiens ont été conduits en français à l'automne 2018, enregistrés, transcrits et anonymisés. Pour l'analyse, nous avons commencé avec les trois thèmes qui ont structuré le guide d'entretien : conciliation travail-famille, implications pour la satisfaction des besoins humains et le bien-être par genre, implications pour la consommation. Par la suite, une analyse de type inductif a permis de dégager des thèmes supplémentaires qui ont structuré la discussion des résultats.

Les personnes interrogées restent des cas fortement sélectionnés. En Suisse, parmi les couples qui ont des enfants de moins de 25 ans habitant avec eux, seuls 6% sont engagés professionnellement avec deux temps-partiels ; le modèle dominant est celui des hommes à temps plein et des femmes à temps partiel (54%), suivi des hommes à temps plein et des femmes non actives professionnellement (23%) (OFS, 2017). La Suisse est souvent classifiée avec les pays anglo-saxons libéraux dans les typologies de politiques familiales (Gauthier 2002 ; Korpi et al. 2013). Cependant, alors que le marché propose des solutions de garde externe à moindre coût dans les premiers, le niveau élevé des salaires en Suisse (aussi celui du personnel de garde) fait que les coûts de la garde

sont souvent plus chers que l'un des salaires parentaux une fois que les impôts sont pris en considération. Il est de ce fait souvent moins coûteux pour un parent d'arrêter de travailler, le plus souvent les mères qui ont anticipé en choisissant une trajectoire professionnelle moins exigeante (Gianettoni et al., 2015). L'arrivée des enfants est de ce fait un moment pivot de l'actualisation des inégalités de genre en Suisse (Le Goff & Levy, 2016). C'est pourquoi le bien-être diminue temporairement pour les femmes après la deuxième naissance en Suisse, contrairement à ce qui est observé ailleurs en Europe (Mikucka & Rizzi, 2019).

4. RÉSULTATS

La présentation des résultats est organisée comme suit. Tout d'abord, nous expliquons comment et pourquoi les participants ont réduit leur temps de travail, en lien avec leurs attentes sociales. Ensuite, nous décrivons comment et quels besoins humains sont satisfaits et quels niveaux de bien-être sont atteints par les participants, ainsi que leur consommation (i.e., diminution de la consommation et choix de types de consommation à moindre impact environnemental), toujours en relation avec les attentes sociales mais également en fonction des ressources à disposition aux niveaux individuel et social.

4.1 La réduction du temps de travail payé : Des motivations aux attentes sociales

Trois raisons principales sont données pour expliquer le passage à un temps partiel, les répondants citant la plupart du temps plusieurs raisons à la fois : améliorer le bien-être personnel ($n = 11$), avoir plus de temps pour s'occuper des enfants ($n = 12$), être plus alignés

aux valeurs écologiques ($n = 9$). L'ensemble des 14 répondants présentent leur réduction du temps de travail en emploi comme un choix. Cependant, pour certaines personnes, cette diminution semble liée à des déconvenues dans la sphère professionnelle. Par exemple, Luc, qui avait un emploi à temps plein en tant qu'ingénieur, explique qu'il a fait un burn-out il y a quelques années suite à des problèmes avec son supérieur hiérarchique direct. Il a arrêté de travailler pendant trois mois, est revenu à 50%, puis a repris finalement à 80%. Pendant cette période, il a pu investir du temps dans des associations et il a gardé un taux d'emploi partiel pour poursuivre cet engagement. Au moment de l'entretien, il pensait quitter son emploi d'ingénieur pour prendre un poste à 80% dans une association, ce qui impliquerait une diminution de salaire. Pierre a lui aussi fait l'expérience d'un burn-out : en tant que musicien, il explique avoir souffert de la nécessité de « commercialiser » son art. Au moment de l'entretien, il a quelques heures de travail payé par semaine et prépare une tournée musicale. D'autres participants ont vécu un épisode de santé qui semble avoir ouvert une fenêtre d'opportunité pour s'engager dans des initiatives plus porteuses de sens pour eux. Iris a perdu son emploi en début de grossesse ; après son divorce, elle a voulu renouer avec la vie professionnelle, mais sans succès pour l'instant. Elle s'occupe de sa fille, et travaille à un faible pourcentage dans un emploi de réinsertion organisé par l'agence du chômage, emploi qu'elle prise peu. Elle préfère les activités associatives qu'elle a développées entre-temps, plus épanouissantes. D'autres répondants n'ont pas vécu d'épisodes négatifs de santé, mais expliquent qu'un emploi à temps plein serait néfaste pour leur santé. Mathieu travaillait à temps plein mais a conclu

qu'une activité à 100% n'était pas tenable, à cause de la fatigue, du stress et du manque d'attention occasionnés ; il a changé de domaine d'activité pour pouvoir travailler à 60%. Juliette n'a jamais travaillé à plein temps, expliquant qu'elle se sentait incapable (physiquement et mentalement) de maintenir ce rythme. Deux autres répondants, Marc et Jonas, n'évoquent pas de problèmes de cette sorte, mais ont fait l'expérience du temps non travaillé pour d'autres raisons, ce qui leur a permis d'en apprécier les avantages. Marc, salarié dans le domaine du spectacle, est sans activité entre deux représentations ; il met ce temps à profit pour développer une activité artistique dont il ne pourrait plus se passer. Jonas, à qui on a offert une fois un poste à 60%, explique qu'il s'est senti partiellement en vacances de manière permanente à cette occasion, et ne peut plus imaginer un temps plein après cette expérience.

En ce qui concerne les motivations liées au soin des enfants, elles sont citées par toutes les femmes interrogées. Ce discours féminin unanime reflète les normes sociales faisant encore des mères les pourvoyeuses principales de travail familial dans le contexte suisse (Le Goff & Levy, 2016). Sandrine explique que lorsqu'elle travaillait à temps plein dans une autre ville (avec des temps de transport longs), elle était complètement stressée et se retrouvait souvent à élever la voix à la maison. Elle a pris un emploi à 60% près de chez elle, même s'il est moins stimulant intellectuellement. Plusieurs hommes de l'échantillon évoquent cependant aussi cette raison : pour eux, prendre soin des enfants est important afin de créer une distribution des tâches plus équitable au sein de leur couple. Nicolas, qui était employé à temps plein en tant qu'ingénieur, commençait à en avoir assez de son travail :

il a arrêté complètement à la fin du congé maternité de sa compagne pour prendre soin de leur premier enfant, et le deuxième a suivi rapidement. Au moment de l'entretien, il pensait reprendre un emploi compatible avec son investissement parental, tout en soulignant la rareté de ce genre d'emploi. De même Cyril, ayant une fille née 7 mois avant l'entretien, a diminué son taux d'activité pour éviter d'instaurer un déséquilibre dans son couple. Jonas de son côté pense que le temps plébiscité par la plupart des pères est une approche bien « maigre », comme il le dit, de l'égalité de genre. Matthieu lui voulait être présent pour ses enfants car son père était plus absent pendant sa propre enfance. À noter que dans cet échantillon, la plupart des hommes ont des temps partiels assez élevés (80%), ce qui reflète la situation en Suisse. Jonas (à 50%) est souvent le seul père présent aux différentes activités de la petite enfance auquel il accompagne son fils ; il souligne que la « culture du travail est très importante » pour les hommes dans ce pays.

La troisième motivation est l'ambition de vivre de manière plus écologique. La plupart des répondants (9/14) explique qu'ils ne souhaitent pas contribuer à la société de surconsommation, et évoquent les effets positifs pour l'environnement de la diminution des cycles de productivité et de consommation. Par exemple, Sandrine, qui a changé son emploi pour se consacrer à sa famille, trouve aussi :

« Très important de ne pas tomber dans un système où on travaille beaucoup et on se consacre surtout au travail, ce qui reflète notre société de consommation. [...] J'ai voulu changer de travail pour donner plus de place à l'humain. [...]

Avec moins on consomme moins, ce qui correspond aussi à quelque chose que je trouve juste. »

L'argument écologique vient donc soutenir les autres raisons. Mais au-delà d'un positionnement général en faveur d'un mode de vie moins consumériste, certains répondants soulignent également que le temps hors emploi leur permet de mettre en place des styles de vie plus durables. Par exemple, Simon se félicite de contribuer concrètement par son jardinage et autres échanges de produits à « nourrir le moins possible ce qui peut être capitaliste ». On reviendra sur ce point plus bas.

Si la plupart des répondants ont mentionné les trois motivations à la fois ($n = 8$), d'autres n'ont fait état que de deux d'entre elles ($n = 4$) ou que d'une seule ($n = 2$). Le mode de recrutement (qui ciblait des personnes en temps partiel conjugal avec charges de famille et une diversité de pratiques de consommation y compris des personnes pratiquant la sobriété) explique sans doute en partie pourquoi les valeurs de temps en famille, d'égalité de genre, et d'écologie sont fortement présentes dans l'échantillon. Cependant, ces trois motivations reflètent aussi une forme de contre-culture au paradigme dominant du gain économique et de la quête de productivité comme moteur principal des choix de vie.

4.2 Satisfaction des besoins humains et bien-être

En analysant les réponses à la liste des besoins humains proposée pendant l'entretien⁴, ainsi que les parties de discours décrivant la participation sociale et l'autonomie des répondants, nous avons classé les répondants en trois

⁴ À la fin de l'entretien, les participants réagissaient à une liste de besoins humains élaborées pour la Suisse par Di Giulio et Defila (2020).

groupes : niveau de bien-être bas ($n = 3$), niveau modéré ($n = 5$) et niveau élevé ($n = 6$) (Tableau 1). Dans le cas optimal d'un bien-être élevé, les participants sont tous pleinement acteurs de leur vie et s'épanouissent dans des affiliations sociales multiples : ils mènent des activités, payées et non payées, qu'ils ou elles ont choisi et qu'ils valorisent, et qui sont

valorisées socialement ; ils entretiennent à l'occasion de ces activités de nombreuses relations sociales. Ces personnes ont toutes des niveaux d'éducation élevés, et des emplois bien payés, bien que les revenus du ménage soient parfois modestes lorsque les pourcentages de temps travaillé sont peu élevés.

Tableau 1. Niveau de bien-être, individus en couple avec famille, temps partiel conjugal

	Bien-être fragile ($n = 3$) <i>Matthieu, Iris, Pierre</i>	Bien-être satisfaisant ($n = 5$) <i>Juliette, Cyril, Simon, Marc, Nicolas</i>	Bien-être prononcé ($n = 6$) <i>Sandrine, Luc, Laurence, Jonas, Beatrice, Marianne</i>
Épargné par événements de vie ou stress chronique	0	0 ou 1	1
Resources socio-économiques	1	0 ou 1	1 ou 2
Compétences psychosociales	1	2	2

Les répondants qui ont un niveau modéré de bien-être ont plus de contraintes et moins d'opportunités pour exercer leur autonomie. Certains de ces répondants jouissent par ailleurs d'une situation socioéconomique moins favorable. En particulier, Simon, le seul travailleur manuel de l'échantillon, dont la partenaire ne travaille pas pour s'occuper de leur enfant en âge préscolaire et qui paye une pension pour ses deux premiers enfants à son ex-femme, n'a pas un niveau de salaire qui lui permet de répondre à l'ensemble de ses besoins. Par exemple, il repousse des soins dentaires et d'autres achats importants par manque de fonds. Son travail payé (à 80%) est répétitif et ne lui apprend rien : il diminuerait son temps de travail sans hésiter si cela était possible du point de vue financier. En outre, son niveau de formation ne lui permet pas d'envisager

un autre projet professionnel. Cependant, les diverses activités artistiques, manuelles et collectives qu'il poursuit dans son temps libre lui permettent tout de même de jouir d'un niveau de bien-être satisfaisant.

Les autres personnes dans cette catégorie de bien-être « moyenne » rencontrent soit des défis temporaires liés à un événement de vie particulier soit des contraintes professionnelles plus chroniques. Cyril est en transition : après la naissance de son premier enfant, le couple vit dans un nouvel appartement loué, coupé géographiquement de ses amis ; les semaines sont longues, entre un emploi dans une autre ville et un nourrisson à gérer à la maison ; mais le couple a divers changements positifs en perspective, dont un déménagement et la recherche d'un emploi dans la même ville. Nicolas lui est en pleine reconversion professionnelle : insatisfait de son

emploi précédent, il vient de commencer une nouvelle formation ; à plein temps au foyer avec deux petits, il souhaiterait travailler à temps partiel mais est confronté pour l'instant à un manque d'options sur le marché de l'emploi. Marc n'est pas satisfait de sa situation d'intermittent du spectacle, il trouve pénibles les ajustements entre les semaines d'activité intense et d'inactivité. Mais il apprécie énormément son emploi et ses engagements des semaines hors emploi.

Seule une minorité de répondants est caractérisée par un niveau plus faible de bien-être. Sans passer en dessous du seuil minimal de participation sociale [(i.e., « *impaired social participation* » d'après Doyal et Gough (1991)], le niveau de bien-être de ces personnes semble plus fragile, soit parce que leurs relations sociales sont plus limitées (à un petit groupe de proches et de collègues) (Matthieu, Pierre) ou que leur activité professionnelle ne leur laisse que peu d'autonomie et qu'aucune amélioration n'est en vue (Iris). Ces personnes n'ont pas une situation socioéconomique particulièrement déficitaire, mais ont connu par le passé des événements négatifs de santé ou de violence conjugale, et semblent se battre avec des compétences psychosociales un peu péjorées. Par exemple, Iris explique être rapidement dépassée par les situations ; Matthieu travaille sa gestion de la colère ; Pierre son auto-discipline. Dans les trois cas, le credo écologique leur permet de valoriser leur retrait du monde de l'emploi, et leur fournit des pistes pour recréer une participation sociale autrement, par exemple par des échanges sur internet, une affiliation à un parti politique ou des associations touchant à la thématique de la durabilité

Du point de vue du genre, notons que l'emploi à temps partiel des partenaires masculins se traduit par une implication plus importante des hommes dans la sphère domestique, sans lien évident avec le bien-être. Ainsi, Pierre, qui n'a que quelques heures de travail payé par semaine et dont l'épouse s'occupe à 80% d'un magasin, décrit comme cela leur partage des tâches domestiques : « En gros elle est censée arriver et mettre les pieds sous la table ». Il ajoute « Mais elle a gardé quand même son truc de maman ça veut dire que des fois elle prend des trucs en main, des fois elle [...] va faire de la lessive ». Ainsi, nous trouvons – comme d'autres études sur le thème en Suisse (Le Goff & Levy, 2016) que certaines tâches restent genrées, même dans les couples où les rôles habituels sont inversés pour l'emploi payé. Ou alors, les femmes continuent à être en charge des affaires domestiques, même quand le reste des tâches est réparti de manière relativement égalitaire. Par exemple Cyril dit que « les deux » effectuent les tâches domestiques. Mais il précise : « des fois, oui, elle me donne des ordres parce que... moi c'est souvent le jour après, si elle l'a pas dit, je me rends compte [...] c'est clair qu'elle a quand même une fonction importante dans le ménage ». Une répartition plus égalitaire contribue au bien-être des répondants : elle manifeste une autonomie (c'est-à-dire que les répondants ont fait des choix de vie alignées à leurs valeurs d'égalité) ; mais les répondants ne semblent pas souffrir des inégalités restantes (surinvestissement féminin de la sphère domestique même dans ces couples), parce que ces choix correspondent également aux attentes internalisées.

Soulignons enfin que les répondants n'ont évoqué que rarement leur bien-être à plus long terme, c'est-à-dire la nécessité de constituer des réserves pour

parer à de futures besoins ou événements de vie négatifs, que ce soit par rapport à leur propre futur ou celui de leurs enfants. Seul Pierre pronostique brièvement qu'il va payer « d'une autre manière à la retraite » son style de vie actuel. Marianne, aujourd'hui à la retraite et qui exerçait comme indépendante, indique aussi qu'elle a pu travailler à temps partiel grâce à la caisse de pension solide de son mari. Il est vrai que dans le contexte suisse, de nombreux besoins humains sont garantis sur le long terme : éducation publique de qualité, protection des locataires, et sécurité économique (minimale) dans la vieillesse. Cette absence de réflexion sur le futur pourrait refléter un réel manque de préoccupation des personnes qui diminuent leur temps en emploi. L'analyse des trois entretiens contrefactuels est ici instructive. Un répondant explique qu'il n'a diminué son temps de travail payé (sa femme restant à temps plein) qu'après avoir amassé une fortune personnelle qui lui permettait de partir en pré-retraite. Une autre personne continue à travailler à plein temps pour payer la maison familiale. La dernière répondante n'a semble-t-il adopté une mode de vie sobre qu'après la retraite du couple au confortable niveau de vie. Une absence de considération pour le futur pourrait donc être une des marques distinctives des personnes qui mettent en

avant, plutôt que l'accumulation de réserves pour le futur, leur bien-être et celui de leur famille dans l'immédiat.

4.3 Satisfacteurs de besoins, utilisation des ressources écologiques et effets de verrouillage

Quels que soient les principes écologiques mis en avant en relation avec les motivations du passage à temps partiel, les participants de l'étude font preuve de différents degrés d'engagement quand il s'agit de mettre en place un mode de vie sobre, ou de réduire la consommation dans des catégories à haut impact (mobilité, nourriture, chauffage) (Tableau 2). Six participants sont fortement engagés dans une démarche de sobriété : le temps passé en dehors de la sphère professionnelle est investi dans le jardinage, la confection du pain ou de ses propres produits de nettoyage. Ces personnes échangent des produits et des services faits maison, et recherchent des produits de seconde main, pour réduire l'impact écologique de leurs modes de consommation, comme ils l'entendent. Ils se déplacent à pied, en transport public ou en train et évitent l'avion. Ils achètent presque tous leur nourriture au marché et préfèrent les produits locaux et bio, vendus sans emballage et en vrac.

Tableau 2. Patterns de consommation durable dans des couples à temps de travail réduit

Durabilité faible Pas de réduction significative de la consommation (n = 5)	Durabilité modérée Consommation réduite dans certains domaines (n = 3)	Durabilité forte Consommation réduite dans tous les domaines (n = 6)
Matthieu, Juliette, Cyril, Sandrine, Luc	Pierre, Laurence, Simon	Iris, Nicolas, Marc, Jonas, Béatrice, Marianne

Un deuxième groupe de participants reflète un engagement plus modéré dans

la consommation durable : ils achètent des produits bio, locaux et en vrac et ont

des jardins potagers, ils ont des activités de loisirs à faible impact écologique comme la randonnée ou les jeux de société, mais ils continuent certaines pratiques intensives en ressources, comme les voyages en avion ou la voiture familiale. Finalement, le troisième groupe adhère aux pratiques les plus faciles à adopter en matière de durabilité : ils essaient de privilégier les produits alimentaires biologiques au supermarché et les transports publics, mais n'ont pas changé leurs modes de consommation et pratiques du quotidien plus avant vers la durabilité.

Notre résultat principal est que les modes de vie plus durables demandent, au niveau individuel, du temps, – une ressource incontournable –, bien plus que des ressources financières ou relationnelles. Jardiner ou produire des œufs demandent du temps, tout comme la confection de ses propres produits de nettoyage, ou le fait de trouver des produits de seconde main, ou de réduire ses déchets en achetant en vrac. Les ressources financières comptent toutefois aussi : les chaussures de bonne qualité et les vêtements durables sont perçus comme trop coûteux par certains répondants, contrairement aux produits moins coûteux, comme les aliments d'origine locale et biologique. Cependant, la question des ressources matérielles et énergétiques consommées au cours d'activités de loisir comme le téléchargement de film ou de musique ou dans les soins de santé et services d'assurance n'a pas du tout été abordée par les répondants. L'énergie indirecte liée à différentes formes de consommation reste invisible à la plupart d'entre eux.

L'un des défis les plus significatifs quand on considère à la fois le bien-être et la durabilité semble lié à l'endroit où les gens habitent : les gens ne vont pas

déménager pour des habitations plus efficaces énergétiquement ou dans des espaces moins grands (avec toutes les conséquences en termes d'usage énergétique, pour le chauffage par exemple, ou de transport), parce que le logement est un satisfacteur synergique – qui répond à plusieurs besoins à la fois. Le logement satisfait de nombreux besoins essentiels à la participation sociale : relations sociales dans le quartier, par exemple, ou proximité des membres de la famille, ou de l'emploi. La centralité de l'emploi pour le bien-être, et les contraintes inévitables en temps qu'il implique, explique aussi que les gens préfèrent habiter dans des zones à proximité de leur emploi. Ils apprécient aussi la valeur symbolique ou financière de leur logement, lorsqu'ils habitent dans des quartiers cossus ou avec un loyer favorable. Alors que les coopératives d'habitation se sont développées en Suisse occidentale ces dernières années, un mode d'habitation qui offre des avantages tant du point de vue social qu'écologique, ces modes d'habitation restent relativement rares en Suisse orientale et beaucoup de personnes ne considèrent pas cette option. Dans l'échantillon, Simon par exemple habite dans une yourte sur un terrain partagé avec plusieurs familles, un mode de vie extrêmement compatible avec des objectifs de sobriété. Luc, qui pour l'instant n'a pas un mode de vie particulièrement écologique, va bientôt déménager dans une coopérative : il partagera alors sa voiture avec d'autres personnes, disposera d'une coopérative alimentaire à proximité pour ses achats, et le bâtiment a un jardin de légumes commun sur le toit. La durabilité de son mode de vie, après son déménagement, sera bien moins dépendante de ses choix actifs et de son temps, et sera grandement facilitée par les opportunités en présence. Luc sera alors dans une position

par défaut favorable, où le choix de vivre dans une habitation écologique « verrouillée » les options de consommation les plus durables : les modes de transport ou d'alimentation durables deviennent les solutions les plus faciles.

La dimension systémique des problèmes de durabilité semble perçue par certains répondants, en particulier les personnes qui ont choisi de réduire leur temps de travail pour des raisons écologiques. Comme le dit Marc de manière éloquent :

« Je parle de notre société, nos sociétés industrialisées hyper industrialisées, surtout commercialisées, c'est même plus de l'industrialisation, l'industrie s'est déplacée c'est...c'est...c'est une société de consommateurs. On a perdu... je veux dire y a plus d'artisans... il y a très peu d'artisans qui sont capables encore de faire et de réparer... On a des vêtements et des chaussures qui s'usent en un rien de temps. On n'arrête pas d'acheter et de jeter, d'acheter et de jeter, d'acheter et de jeter. »

Un discours similaire transparait dans l'entretien de Jonas, qui s'attarde moins sur les dimensions physiques des systèmes de provisionnement que sur leurs dimensions normatives, faisant allusion aux attentes de ce que la vie devrait être. Il dit apprécier pour sa part « la vie normale, pas compartimentée, spécialisée » où il n'a pas besoin de planifier pour tout et où il peut apprécier d'être flexible, de prendre les choses lentement. Il apprécie une échelle d'action locale, et tout ce qui favorise la consommation sobre. Jonas dit qu'il a « une idée très précise » de ce que pourrait être une personne vivant « en mode décroissance », et il essaye d'appliquer ces principes au quotidien et de les diffuser. Il reste que la vie à petite échelle, marquée

par l'absence de planification et une diversité de contacts de proximité, est bien loin d'être le modèle dominant de la vie bonne en Suisse aujourd'hui.

5. DISCUSSION ET CONCLUSION

Dans cette étude, nous utilisons le cadre des besoins humains (Doyal & Gough, 1991) - complété par le développement de Gough (2015, 2017) qui le situe dans le contexte de la transition écologique - comme outil heuristique pour appréhender la réduction du temps de travail payé et ses liens avec le bien-être individuel d'une part, et des modes de consommation moins coûteux en termes écologiques d'autre part. Nos résultats montrent qu'il est possible, aujourd'hui, en Suisse, de parvenir simultanément à un haut niveau de bien-être et à un mode de vie à moindre empreinte écologique dans des couples où les deux partenaires ont réduit leur temps travail payé, une option qui favorise par ailleurs une répartition plus équitable du travail domestique et du travail payé entre hommes et femmes. Par contre, la consommation durable est loin d'être systématique dans ces couples. De plus, il est clair que des niveaux de bien-être élevés sont également atteints dans des couples à deux temps-plein ou des couples plus inégalitaires, où la femme seule s'est retirée de l'emploi, pour autant que ces arrangements correspondent aux attentes sociales. Mais les résultats suggèrent aussi qu'il serait encore plus difficile de parvenir à une consommation durable pour des couples avec des familles et à deux temps pleins. En effet, pour la plupart des gens, réaliser un mode de vie durable implique un investissement personnel en heures considérable pour se procurer ou fabriquer les options moins coûteuses en ressources environnementales, - ce qui laisse peu de temps pour

résoudre cette autre équation qui est l'équilibre de vie travail-famille.

Les implications du mode de vie « mieux avec moins » sur le long terme sont cependant loin d'être claires. Les systèmes de pensions sont liés à l'emploi en Suisse et l'assurance vieillesse universelle est minimaliste. Le sous-emploi des femmes pendant les périodes où elles s'occupent de leur famille est aujourd'hui une des raisons principales de leur pauvreté aux âges plus avancés, parce que bien que les femmes retournent souvent en emploi lorsque les enfants ont grandi, les années de cotisation perdues ne sont pas rattrapées. De plus leurs trajectoires les cantonnent dans des emplois moins qualifiés et moins bien payés, et elles perdent l'accès à la pension de leur mari dans l'éventualité – assez fréquente – d'un divorce (Widmer & Spini, 2017). Les implications à long terme pour les couples ayant choisi, les deux, des pourcentages de travail vraiment bas restent à être étudiées.

Nos résultats pointent également la corrélation entre des revenus plus bas (suite à la réduction des heures de travail payé) et une consommation moindre, les répondants ayant indiqués ne plus pouvoir dépenser autant en voyages en avion et en biens de consommation. Mais leur motivation personnelle à décélérer est un autre facteur de renoncement : toutes les motivations que nous avons identifiées pour réduire le temps en emploi (hormis celles liées à l'emploi lui-même) sont en effet non consuméristes. L'énergie des personnes interrogées est largement orientée – hors emploi – vers des développements artistiques, sportifs et associatifs, de même que dans les relations familiales, le tout parfois en utilisant des sources d'énergie et de matériel alternatives ou diminuées. Les individus tendent à poursuivre des activités extra-professionnelles (comme

la musique) qui procurent des satisfacteurs synergiques, c'est-à-dire qui satisfont en même temps les besoins de participation sociale, d'autonomie et de compétence. Nous avons trouvé que ces motivations non-consuméristes sont sous-tendues par des attentes sociales partagées (alternatives) valorisant les accomplissements non matériels. Les personnes qui réduisent leur temps de travail de manière volontaire correspondent donc à une sous-population bien précise, celle de personnes fortement dotées en capital culturel. Cependant, nos résultats montrent aussi qu'un certain degré d'engagement professionnel reste un fondement essentiel du bien-être pour ces personnes, en ce qu'il procure non seulement des ressources financières mais aussi un statut social, des rôles sociaux et des ressources relationnelles et culturelles. Une position socioéconomique favorable et tous les avantages qu'elle procure reste également un facteur-clé du bien-être, indépendamment du revenu.

Les modes de vie durables sont facilités quand les espaces de vie et leur emplacement dans un milieu urbain permettent aux gens d'accéder facilement au travail par des transports publics ou en voiture partagée, de se procurer aisément des aliments locaux et biologiques, de jardiner dans des espaces collectifs, comme c'est déjà le cas dans les coopératives d'habitation. Ces bâtiments tendent aussi à être plus efficace du point de vue énergétique (chauffage et éclairage), et de mettre en œuvre une réflexion autour de la diminution de la surface habitable et plus d'espaces partagés en collectifs. De plus, les modes de vie plus durables, très gourmands en temps, seraient facilités si les tâches domestiques étaient mieux partagées dans le couple et les services d'aide à la conciliation tra-

vail-famille (garde d'enfants) plus abondants. Tous ces aspects pourraient être considérés dans le cadre de politiques publiques visant à promouvoir la consommation durable à plus grande échelle, par l'approvisionnement de services universels de bases par exemple (Coote, 2021). Dans notre cas, ces politiques incluraient une provision de logement écologiques, de services de garde d'enfant, de soutien adéquat aux plus âgés et la promotion de temps de travail réduit pour tous, hommes et femmes. De plus, la dimension normative de ce qui constitue « vivre une bonne vie » devraient aussi changer, vers un univers culturel qui valorise les pratiques durables – par un processus de délibération sociétale qui mettrait en avant le 'bien être durable' comme but.

LIENS D'INTÉRÊT

Les auteur·e·s ne déclare aucun conflit d'intérêts.

BIBLIOGRAPHIE

Anantharaman, M. (2018). Critical sustainable consumption: A research agenda. *Journal of Environmental Studies and Sciences*, 8(4), 553–561. <https://doi.org/10.1007/s13412-018-0487-4>

Balsiger, P., Lorenzini, J., & Sahakian, M. (2019). How do ordinary Swiss people represent and engage with environmental issues? Grappling with cultural repertoires. *Sociological Perspectives*, 62(5), 794–814. <https://doi.org/10.1177/0731121419855986>

Barnett, R. C. (2006). Relationship of the number and distribution of work hours to health and quality-of-life (QOL) outcomes. In P. L. Perrewe, & D. C. Ganster (Eds.), *Research in occupational stress*

and well-being: Employee health, coping, and methodologies (Vol. 5, pp. 99–138). Elsevier.

Bourdieu P. (1979). *La Distinction. Critique sociale du jugement*. Les Éditions de Minuit.

Brand, U., Muraca, B., Pineault, É., Sahakian, M., Schaffartzik, A., Novy, A., Streissler, C. Haberl; H., Asara, V., Dietz, K., Lang, M., Kothari, A., Smith, T., Spash, C., Brad, AL, Pichler, M., Plank, C., Velegrakis, G., Jahn, ... Grög, C. (2021). From planetary to societal boundaries: An argument for collectively defined self-limitation. *Sustainability: Science, Practice and Policy*, 17(1), 265–292. <https://doi.org/10.1080/15487733.2021.1940754>

Brand-Correa, L. I., & K.Steinberger, J. (2017). A framework for decoupling human need satisfaction from energy use. *Ecological Economics*, 141, 43–52. <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2017.05.019>

Cairns, J. (1998). Excessive individualism today threatens liberty tomorrow: Sustainable use of the planet. *Population and Environment*, 19, 397–409. <https://doi.org/10.1023/A:1024661902307>

Carmichael, F., & Ercolani, M. G. (2016). Unpaid caregiving and paid work over life-courses: Different pathways, diverging outcomes. *Social Science & Medicine*, 156, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.03.020>

Comolli, C. L., Bernardi, L., & Voorpostel, M. (2021). Joint family and work trajectories and multidimensional

wellbeing. *European Journal of Population*, 37, 643–696. <https://doi.org/10.1007/s10680-021-09583-3>

Connell, R. W. (2012). Gender, health and theory: Conceptualizing the issue, in local and world perspective. *Social Science and Medicine*, 74(11), 1675–1683. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.06.006>

Coote, A. (2021). Universal basic services and sustainable consumption. *Sustainability: Science, Practice and Policy*, 17(1), 32–46. <https://doi.org/10.1080/15487733.2020.1843854>

Di Giulio, A., Defila, R. (2020) The 'good life' and protected needs. In A. Kalfagianni A., D. Fuchs, & A. Hayden (Eds.) *The Routledge handbook of global sustainability governance* (pp. 100–114). Routledge.

Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>

Doyal, L., & Gough, I. (1991). *A Theory of Human Need*. Macmillan.

Enquête Suisse Population Active (2019). <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/travail-remuneration/enquetes/espa.html>

Fuchs, D., Sahakian, M., Gumbert, T., Di Giulio, A., Maniates, M., Lorek, S., & Graf, A. (2021). *Consumption corridors: living well within sustainable limits*. Routledge.

Ganster, D. C., Rosen, C. C., & Fisher, G. G. (2018). Long working hours and well-

being: what we know, what we do not know, and what we need to know. *Journal of Business and Psychology*, 33(1), 25–39. <https://doi.org/10.1007/s10869-016-9478-1>

Gasper, D. (2007). *Human rights, human needs, human development, human security: Relationships between four international 'human' discourses*. (ISS Working Papers, General Series 445 ed.) International Institute of Social Studies (ISS).

Gauthier, A. H. (2002). Family policies in industrialized countries: is there convergence? *Population*, 57(3), 457–484. <https://doi.org/10.2307/3246635>

Gianettoni L., C. Carvalho Arruda, J.-A. Gauthier, D. Gross & D. Joye (2015). Aspirations professionnelles des jeunes en Suisse: rôles sexués et conciliation travail/famille. *Social Change in Switzerland*, 3. <https://doi.org/10.22019/SC-2015-00005>

Gough, I. (2015). Climate change and sustainable welfare: The centrality of human needs. *Cambridge Journal of Economics*, 39(5), 1191–1214. <https://doi.org/10.1093/cje/bevo39>

Gough, I. (2017). *Heat, greed and human need: Climate change, capitalism and sustainable wellbeing*. Edward Elgar Publishing Limited.

Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76–88. <https://doi.org/10.2307/258214>

Grönlund, A., & Öun, I. (2010). Rethinking work-family conflict: Dual-earner policies, role conflict and role expansion in Western Europe. *Journal of European*

Social Policy, 20(3), 179–195.
<https://doi.org/10.1177/0958928710364431>

Hagqvist, E., Gådin, K. G., & Nordenmark, M. (2017). Work–family conflict and well-being across Europe: The role of gender context. *Social Indicators Research*, 132(2), 785–797.
<https://doi.org/10.1007/S11205-016-1301-X>

Hickel, J., & Kallis, G. (2020). Is green growth possible? *New Political Economy*, 25(4), 469–486.
<https://doi.org/10.1080/13563467.2019.1598964>

Jebb, A. T., Tay, L., Diener, E., & Oishi, S. (2018). Happiness, income satiation and turning points around the world. *Nature Human Behaviour*, 2(1), 33–38.
<https://doi.org/10.1038/s41562-017-0277-0>

Julià, M., Vanroelen, C., Bosmans, K., Van Aerden, K., & Benach, J. (2017). Precarious employment and quality of employment in relation to health and well-being in Europe. *International Journal of Health Services*, 47(3), 389–409.
<https://doi.org/10.1177/0020731417707491>

Kasser T., & Brown K. W. (2003). On time, happiness, and ecological footprints. In De Graaf, J (Ed.), *Take back your time: Fighting overwork and time poverty in America* (pp. 107–112). Barrett-Koehler.

Korpi, W., Ferrarini, T., & Englund, S. (2013). Women's opportunities under different family policy constellations: Gender, class, and inequality tradeoffs in western countries reexamined. *Social Politics: International Studies in Gender*,

State & Society, 20(1), 1–40.
<https://doi.org/10.1093/sp/jxso28>

Le Goff, J. M., & Levy, R. (2016). *Devenir parents : Devenir inégaux. Transition à la parentalité et inégalités de genre*. Seismo.

Mackenbach, J. P., Stirbu, I., Roskam, A.-J. R., Maartje, M. S., Menvielle, G., Leinsalu, M., & Kunst, A. E. (2008). Socioeconomic inequalities in health in 22 European countries. *The New England Journal of Medicine*, 358(23), 2468–2481.
<https://doi.org/10.1056/NEJMsao707519>

Maniates, M. (2001). Individualization: Plant a tree, buy a bike, save the world? *Global Environmental Politics*, 1(3), 31–52.
<https://doi.org/10.1162/152638001316881395>

Martínez-Alier, J., Pascual, U., Vivien, F. D., & Zaccai, E. (2010). Sustainable development: Mapping the context, criticisms and future prospects of an emergent paradigm. *Ecological economics*, 69(9), 1741–1747.
<https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2010.04.017>

Max-Neef, M. (1991). *Human scale development: Conception, application and further reflections*. The Apex Press.

Mikucka, M., & Rizzi, E. (2019). The parenthood and happiness link: Testing predictions from five theories. *European Journal of Population*, 36, 1–25.
<https://doi.org/10.1007/s10680-019-09532-1>

Nässén, J., & Larsson, J. (2015). Would shorter working time reduce greenhouse gas emissions? An analysis of time use and consumption in Swedish house-

- holds. *Environment and Planning C: Government and Policy*, 33(4), 726–745. <https://doi.org/10.1068/c12239>
- Notten, N., Grunow, D., & Verbakel, E. (2017). Social policies and families in stress: Gender and educational differences in work–family conflict from a European perspective. *Social Indicators Research*, 132(3), 1281–1305. <https://doi.org/10.1007/s11205-016-1344-z>
- Office Fédéral de la Statistique (2017). *Les familles en Suisse. Rapport statistique 2017*. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/catalogues-banques-donnees/publications.assetdetail.2347881.html>
- Princen T. (2005). *The logic of sufficiency*. MIT Press.
- Raworth, K. (2017). *Doughnut economics: Seven ways to think like a 21st-Century economist*. Random House Business
- Rees, W. E. (2002). An ecological economics perspective on sustainability and prospects for ending poverty. *Population and Environment*, 24(1), 15–46. <https://doi.org/10.1023/A:1020125725915>
- Rockström, J., W., Steffen, K., Noone, Å., Persson, F. S., Chapin, III, E., Lambin, T., M. Lenton, M., Scheffer, C., Folke, H., Schellnhuber, B., Nykvist, C. A., De Wit, T., Hughes, S., van der Leeuw, H., Rodhe, S., Sörlin, P. K., Snyder, R., Costanza, U., Svedin, M., ... Foley, J. (2009). Planetary boundaries: Exploring the safe operating space for humanity. *Ecology and Society*, 14(2), 32.
- Rossier, C., Bernardi, L., & Sauvain-Dugerdil, C. (2023). *Diversité des familles et bien-être en Suisse : Enquêtes sur les familles et les générations 2013 et 2018*. Seismo.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination Theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.
- Ryan, R. M., Bernstein, J. H., & Brown, K. W. (2010). Weekends, work, and well-being: Psychological need satisfactions and day of the week effects on mood, vitality, and physical symptoms. *Journal of social and clinical psychology*, 29(1), 95 – 122. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.1.95>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Sahakian, M. (2018). Constructing normality through material and social lock-in: The dynamics of energy consumption among Geneva’s more affluent households. In A. Hui, R. Day, & G. Walker (Eds.), *Demanding energy* (pp. 51–71). Palgrave Macmillan.
- Sahakian, M., & Anantharaman, M. (2020). What space for public parks in sustainable consumption corridors? Conceptual reflections on need satisfaction through social practices. *Sustainability: Science, Practice and Policy*. <https://doi.org/10.1080/15487733.2020.1788697>
- Schor, J. (1998). *The overspent American*. Harper Perrenial.
- Schor, J. (2005). Sustainable consumption and worktime reduction. *Journal of*

Industrial Ecology, 9(1-2), 37–50.
<https://doi.org/10.1162/1088198054084581>

Schuring, M., Burdorf, L., Kunst, A., & Mackenbach, J. (2007). The effects of ill health on entering and maintaining paid employment: evidence in European countries. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 61(7), 597–604.
<https://doi.org/10.1136/jech.2006.047456>

Social Security Advisory Committee (2016). *The work, health and disability green paper: Improving lives*. Department for Work and Pensions, Department of Health.

Steele, F., French, R., & Bartley, M. (2013). Adjusting for selection bias in longitudinal analyses using simultaneous equations modeling: the relationship between employment transitions and mental health. *Epidemiology*, 24(5), 703–711.
<https://doi.org/10.1097/EDE.0b013e31829d2479>

Tay, L., & Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(2), 354–365.
<https://doi.org/10.1037/a0023779>

UNEP (2008). *Green jobs. Towards decent work in a sustainable, low-carbon world*. United Nations Environment Programme.

Vanroelen, C. (2019). Employment quality: An overlooked determinant of workers' health and well-being? *Annals of Work Exposures and Health*, 63(6), 619–623.
<https://doi.org/10.1093/annweh/wxzo49>

Victor P. (2008) *Managing without growth: Slower by design not disaster*. Edward Elgar.

West, C., & Zimmerman, D. H. (1987). Doing gender. *Gender & Society*, 1(2), 125–151.
<https://doi.org/10.1177/0891243287001002002>

Widmer, E. D., & Spini, D. (2017). Misleading norms and vulnerability in the life course: Definition and illustrations. *Research in Human Development*, 14(1), 52–67.
<https://doi.org/10.1080/15427609.2016.1268894>

PRÉSENTATION DES AUTEUR·E·S

Clémentine Rossier

Institut de Démographie et de Socioéconomie, Université de Genève, Suisse

Elle étudie la contraception, l'avortement, la fécondité, les pratiques familiales en Suisse et Afrique subsaharienne et leur rôle dans la création ou la diminution des inégalités au cours de la vie.

Contact : clementine.rossier@unige.ch

Marlyne Sahakian

Institut de recherches sociologiques (IRS), Université de Genève, Suisse

Experte en sociologie de la consommation dans une perspective de durabilité, sa recherche porte sur la transition énergétique, l'alimentation, l'action collective, et le bien-être. Elle coordonne des projets de recherche et est investie dans l'approche des pratiques sociales.

Contact : marlyne.sahakian@unige.ch

Frédéric Minner

Département de sociologie, Université de Genève, Suisse

Ses recherches portent sur les dynamiques des émotions collectives dans la régulation sociale et le changement social.

Contact : frederic.minner@bluewin.ch

Pour citer cet article :

Rossier, C., Sahakian, M., & Minner, F. (2023). Réduction volontaire du temps de travail conjugal en Suisse occidentale : Quelles implications pour le bien-être et la consommation durable ?. *Sciences & Bonheur*, 8, 122–144.

Le bonheur comme objet d'étude

Sciences & Bonheur (ISSN: 2498-244X) est la première revue scientifique et francophone consacrée au bonheur lancée en 2016. La revue est pluridisciplinaire, démocratique et s'intéresse aux questions liées au bonheur. Francophone, elle invite les chercheurs des différentes zones de la francophonie à se positionner sur le sujet. Pluridisciplinaire, elle accueille des spécialistes venant de toute discipline : psychologie, sociologie, management, anthropologie, histoire, géographie, urbanisme, médecine, mathématiques, sciences de l'éducation, philosophie, etc. S'intéressant au bonheur et aux mesures subjectives, la revue s'attache avant tout à la façon dont les individus perçoivent, ressentent et retranscrivent un environnement, une situation ou un rapport social.

Une revue scientifique gratuite et accessible en ligne

En présentant et discutant différents modèles, elle se veut le lieu de débats constructifs et critiques liés aux sciences du bonheur. Elle offre également une tribune aux investigations liées aux expériences variées de la « bonne vie ». Théorique, empirique mais aussi critique, elle accueille la production de savoirs sur le bonheur dans leurs dimensions épistémologiques, conceptuelles, méthodologiques, ou sémantiques. Mais si la revue considère que le bonheur doit être étudié d'un point de vue scientifique, elle souhaite rendre accessible ses développements aux citoyens et estime qu'étant donné le sujet, l'échange et la diffusion avec la société civile sont essentiels. Contrairement à bon nombre de revues, notamment les revues anglo-saxonnes dédiées au même sujet, elle est entièrement gratuite pour les lecteurs et pour les auteurs afin de permettre une diffusion non fondée sur des critères économiques.

Appel à contributions

Sciences & Bonheur accueille toute contribution, qu'il s'agisse d'une revue de questions, d'une étude empirique ou même de la recension d'un ouvrage en lien avec le bonheur. Chaque contribution fait l'objet de deux évaluations indépendantes par un comité d'experts. Un guide est fourni sur le site internet de la revue pour accompagner le processus de rédaction et de soumission. Les contributions peuvent s'insérer dans un numéro thématique ou d'un numéro varia.

Contact et informations complémentaires

Direction de la publication : Gaël Brulé et Laurent Sovet

Site de la revue : <https://sciences-et-bonheur.org>

Contact : edition@sciences-et-bonheur.org