

Ralentir au travail

Perception des
personnes à l'emploi
du Québec en 2024*



Travail et vie personnelle : une frontière floue

La charge de travail affecte l'équilibre de vie de **44%** des personnes à l'emploi.

Près du tiers (29%) ont du mal à faire **une coupure** entre leurs vies **professionnelle** et **personnelle**.

Près du quart (22%) est d'avis que leur milieu de travail ne favorise pas une conciliation équilibrée.

Être fatiguée
54%

Être découragée
50%

Être stressée
53%

Trois sentiments négatifs sont partagés par plus de **la moitié des personnes à l'emploi** lorsqu'elle débute leur journée de travail :



Des comportements nuisibles au-delà des heures officielles

Une fois leur journée terminée...

4 personnes sur 5 (79%) continuent de penser à leur travail et aux tâches qui les attendent.

3 personnes sur 5 (61%) regardent ou répondent à leurs appels, courriels ou messages textes de travail.

Environ la moitié des personnes à l'emploi...

font des heures supplémentaires dans une semaine de travail typique (53%).

sont en mesure de prendre peu ou aucun temps pour elles (47%).

26%
ressent un niveau
de **stress élevé**.

94%

des personnes à l'emploi
considèrent
la performance comme
étant **importante**.



LES MESURES ESSENTIELLES pour un rythme de vie équilibré

LES 3 MESURES LES PLUS IMPORTANTES

- plus de **4 semaines de vacances par année**
- le **télétravail**
- des **horaires flexibles**.

LES 3 MESURES LES PLUS SOUHAITÉES

- la **semaine de travail réduite**
- plus de **4 semaines de vacances par année**
- un **montant alloué** pour la santé et le bien-être.

* Résultats provenant d'un sondage réalisé par Léger pour le compte de l'Association pour la santé publique du Québec en septembre 2024 auprès de 1 205 Québécois et Québécoises en emploi.