

# Déterminés à réussir – un portrait des bourreaux de travail au Canada

par Anna Kemeny

TENDANCES SOCIALES CANADIENNES, printemps 2002

---

## CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LA PRÉSENTE ÉTUDE

Les données sur l'emploi du temps mentionnées dans le présent article sont tirées de l'Enquête sociale générale de 1998. Dans le cadre de cette enquête, près de 11 000 Canadiens de 15 ans et plus formant un échantillon représentatif et vivant au sein de ménages privés ont été interviewés dans les 10 provinces du pays.

**Boureau de travail :** Dans le présent article, « bourreau de travail » désigne toutes les personnes qui ont répondu « oui » à la question « Vous considérez-vous comme un bourreau de travail? ». Dans l'enquête précitée, les répondants n'ont pas été interrogés sur la raison pour laquelle ils étaient de cet avis, c'est pourquoi nous ne savons pas à quelle catégorie de bourreaux de travail ils appartiennent. Nous savons simplement que pour une raison ou une autre, ils se considéraient comme tels.

### ***Les chercheurs sont divisés quant aux risques que comporte la « travaillite »***

L'expression « bourreau de travail » contenant le mot « bourreau » a forcément une connotation péjorative. Bien qu'elle soit devenue un terme courant pour désigner quelqu'un qui travaille un nombre d'heures déraisonnable, il n'existe pas, dans les textes spécialisés, de définition largement acceptée de ce comportement. La plupart des articles contiennent des renseignements cliniques ou anecdotiques. Les questions fondamentales concernant la définition de ce phénomène n'ont pas encore été abordées et les préoccupations ayant trait à sa quantification ont été jusqu'ici ignorées<sup>1</sup>. Nous décrivons tout de même certains types courants de bourreau de travail.

Les avis des experts diffèrent souvent concernant les composantes et les conséquences de la travaillite. Par exemple, Barbara Killinger, psychologue clinicienne à Toronto, compte parmi les nombreux spécialistes qui considèrent que la personnalité du bourreau de travail est obsessionnelle et est liée à de nombreux troubles. Elle décrit les bourreaux de travail comme des « personnes qui deviennent graduellement handicapées sur le plan émotionnel et des « accros » au contrôle et au pouvoir, dans une recherche compulsive d'approbation et de réussite. Pour ces personnes, le travail est la drogue qui leur

---

1. R.J. Burke, « Workaholism in organizations: gender differences », *Sex Roles*, vol. 41, n<sup>os</sup> 5 et 6, 1999, p. 333 à 345.

évite de ressentir la douleur émotionnelle rattachée à la colère, à la souffrance, au sentiment de culpabilité et à la peur<sup>2</sup> ».

D'autres experts, comme les chercheurs Scott, Moore et Miceli, affirment que la travailite n'est pas nécessairement une caractéristique négative. Ces chercheurs ont identifié plusieurs types de bourreau de travail. Un de ces types, celui « visant la réussite », est productif et heureux, a une haute estime de soi et est motivé par le plaisir qu'il tire de son travail<sup>3</sup>. Bien que ces gens consacrent un très grand nombre d'heures à leurs activités professionnelles, travaillent au-delà de ce qu'on attend d'eux et pensent beaucoup à leur travail, ils font cela pour le défi que cela représente et pour la satisfaction qu'ils en tirent. Pour ces personnes, le travail n'est pas une obsession ou un moyen de fuir une moins bonne estime de soi, et elles ne souffrent pas des mêmes troubles que présentent les bourreaux de travail ayant une personnalité obsessionnelle<sup>4</sup>.

En outre, de nombreuses personnes, qui ne sont pas des bourreaux de travail appartenant aux deux catégories susmentionnées, sont prises (peut-être pour des raisons financières) dans un style de vie propre au bourreau de travail qui engendre certains des troubles physiques et psychologiques qu'il est possible d'observer chez les bourreaux de travail ayant une personnalité obsessionnelle. Ainsi, ces personnes sont épuisées physiquement et surmenées sur le plan émotionnel, elles sont stressées et aux prises avec des difficultés relationnelles en raison de la quantité disproportionnée de temps et d'énergie émotionnelle qu'elles consacrent à leur emploi<sup>5</sup>. D'autres encore peuvent être obligées d'adopter un style de vie de bourreau de travail en raison de la culture d'entreprise de l'établissement pour lequel elles travaillent ainsi que par l'approbation tacite de la société entourant cette façon de travailler.

- 
2. B. Killinger, *Workaholics: The Respectable Addicts*, Toronto, Key Porter Books, 1991, p. 6.
  3. K.S. Scott, K.S. Moore et M.P. Miceli, « An. exploration of the meaning and consequences of workaholism », *Human Relations*, vol. 50, n° 3, 1997, p. 287 à 314; M. Machlowitz, *Workaholics: Living with them, Working with them*, Reading, Addison-Wesley, 1980.
  4. Dans une étude effectuée en 1992, on a identifié une grappe de bourreaux de travail caractérisés par une participation au travail supérieure à la moyenne et motivés par le plaisir tiré de leur travail. J.T. Spence et A.S. Robbins, « Workaholism: Definition, measurement and preliminary results », *Journal of Personality Assessment*, vol. 58, 1992, p. 160 à 178.
  5. B.E. Robinson, Ph. D, *Chained to the Desk: A Guidebook for Workaholics, their Partners and Children, and the Clinicians who Treat them*, New York, New York University Press, 1998.

Que ce soit dans le cadre d'un emploi rémunéré au bureau, d'une activité bénévole à la bibliothèque ou de tâches non rémunérées à la maison, le travail est essentiel à notre bien-être. En effet, le travail nous permet de définir qui nous sommes, de développer nos forces et de nous tailler une place dans la société. Le travail contribue à nous orienter dans la vie et nous fournit l'occasion de fixer des objectifs à atteindre et des obstacles à surmonter<sup>6</sup>.

Lorsque le travail devient une drogue, autrement dit, lorsque nous devenons des bourreaux de travail, c'est une toute autre histoire. À l'instar d'autres comportements extrêmes, le fait de travailler de façon excessive durant de longues heures ne permet pas, en général, de mener une vie saine et équilibrée. Les bourreaux de travail ont tendance à consacrer toute leur énergie à leurs activités professionnelles, négligeant ainsi de nombreux aspects de la vie.

Selon l'idée populaire, les bourreaux de travail sont des hommes d'âge moyen qui occupent un emploi de col blanc, c'est-à-dire ceux-là mêmes qui sont les moins susceptibles de trop travailler pour des raisons économiques. Un grand nombre de ces personnes sont décrites comme ayant une personnalité de type « A ». Dans leur poursuite de l'excellence, elles négligent souvent leur santé physique et mentale et, sans le vouloir, elles compromettent leurs relations avec leurs proches et leurs amis.

C'est l'image que nous nous faisons de ces personnes. Mais cette image correspond-elle à la réalité? Qui sont les Canadiens qui se proclament des bourreaux de travail? Dans le présent article, nous utilisons les données sur l'emploi du temps tirées de l'Enquête sociale générale (ESG) de 1998 pour présenter un bref profil des personnes qui se décrivent comme des bourreaux de travail, puis nous étudions la façon dont ces personnes jugent leur qualité de vie.

### Plus de 1 Canadien sur 4 déclare être un bourreau de travail

En 1998, 6,6 millions de Canadiens, soit 27 % des personnes de 15 ans et plus, se considéraient des bourreaux de travail. Cette proportion concorde avec les résultats d'études qui ont été réalisées aux États-Unis, et selon lesquelles près de 27 % à 30 % des Américains sont des « accros » au travail<sup>7</sup>. Toutefois, il n'y a aucun moyen de déterminer de quels types de bourreau de travail il pourrait s'agir. Certains d'entre eux sont probablement atteints d'un symptôme de névrose obsessionnelle, tandis que d'autres pourraient devoir travailler de longues heures pour joindre les deux bouts. D'autres encore peuvent être motivés par la satisfaction qu'ils tirent de leur travail.

Malgré la croyance populaire voulant que les bourreaux de travail soient surtout des hommes, près du quart des hommes et du quart des femmes se considèrent comme des

---

6. B. Killinger, *Workaholics: The Respectable Addicts*, Toronto, Key Porter Books, 1991, p. 5.

7. B.E. Robinson, Ph. D, *Chained to the Desk: A Guidebook for Workaholics, their Partners and Children, and the Clinicians who Treat them*, New York, New York University Press, 1998, p. 2.

bourreaux de travail<sup>8</sup>. Bien que la « travaillite » ait tendance à être plus fréquente dans le cadre d'emplois rémunérés, ce comportement n'est pas associé exclusivement au travail rétribué. En effet, sous ses formes extrêmes, nous l'observons également dans le cas de nombreuses activités non rémunérées.

---

**Les parents d'enfants de 5 à 18 ans sont les plus susceptibles  
de se considérer comme des bourreaux de travail**

---

<b>Situation dans le ménage</b>	<b>Bourreaux de travail %</b>
Personne seule	23
Avec conjoint seulement <sup>1</sup>	25
Avec conjoint et enfant(s)	
Âge de l'enfant le plus jeune	
Moins de 5 ans	31
5 à 14 ans	34
15 à 18 ans	32
18 ans et plus	31
Parent unique	
Âge de l'enfant le plus jeune	
Moins de 5 ans	23
5 à 14 ans	35
15 à 18 ans	36
18 ans et plus	26

1. Inclut les unions de fait.

Nota : Les pourcentages se rapportent aux personnes de 15 ans et plus qui ont déclaré être des bourreaux de travail.

Source : Statistique Canada, Enquête sociale générale de 1998.

---

### Les enfants font une différence

La proportion de Canadiens vivant seuls (23 %) qui ont déclaré être des bourreaux de travail est semblable à celle des Canadiens mariés (y compris les unions de fait) mais qui n'ont pas d'enfants (25 %). Le taux de travaillite grimpe de manière importante dans le cas des personnes qui ont des enfants; ainsi, 35 % des répondants faisant partie d'une famille monoparentale et 34 % des répondants appartenant à une famille biparentale ayant des

---

8. Aux États-Unis, le nombre de femmes qui se considèrent bourreau de travail est en hausse, les femmes accédant maintenant à des postes qui étaient traditionnellement réservés aux hommes. B.E. Robinson, *ibid.* p. 55.

enfants de 5 à 14 ans se disent des bourreaux de travail. Évidemment, les enfants occasionnent une quantité considérable de travail non rémunéré, par exemple les soins aux enfants, la préparation des repas, le nettoyage, les courses et les nombreuses autres activités. En outre, la plupart des parents d'enfants d'âge scolaire font également partie de la population active et doivent donc s'acquitter de responsabilités à long terme liées au travail et à la vie privée.

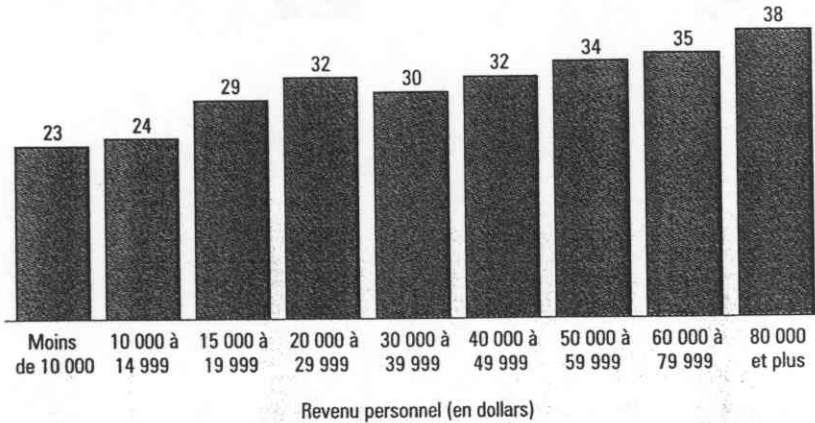
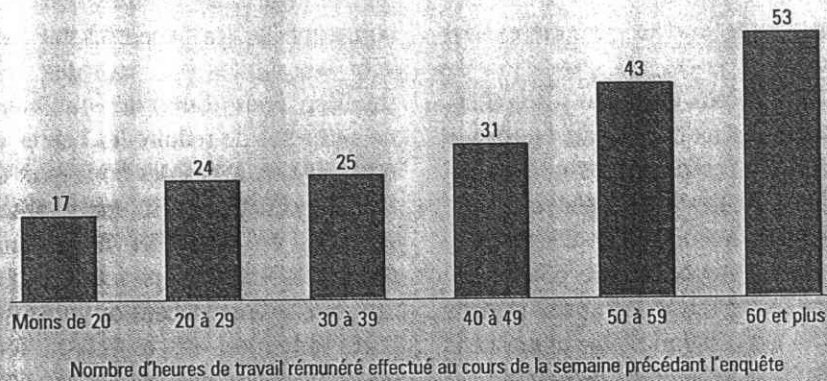
Les années comprises entre 25 et 55 ans sont les plus importantes de la vie professionnelle; la plupart des gens consacrent cette période de leur vie à leur carrière et à l'augmentation de leur capacité de revenu. Malgré cela, nous n'observons pas d'écarts importants entre le nombre de bourreaux de travail représentés dans les divers groupes d'âge. Il semble en effet que l'âge ne soit pas un facteur qui influe sur le taux de travaillée.

### Les Canadiens dont le revenu est élevé sont plus susceptibles de se considérer des bourreaux de travail

Les niveaux de revenu élevés et la travaillite semblent aller de pair. En 1998, 23 % des Canadiens dont le revenu personnel était inférieur à 10 000 \$ ont déclaré être des bourreaux de travail, comparativement à 36 % des personnes ayant un revenu de 60 000 \$ et plus. Comme les emplois à revenu élevé comportent souvent plus de responsabilités, il est possible que les personnes qui occupent de tels postes se sentent davantage obligées de travailler de longues heures et développent ainsi une tendance à devenir des bourreaux de travail. Il se peut aussi que les personnes qui sont prédisposées à avoir un tel comportement recherchent des carrières qui mènent à un revenu plus élevé.

Néanmoins, ceux-ci sont présents dans toutes les sphères de l'activité humaine. Aussi étonnant que cela puisse paraître, 22 % des Canadiens n'ayant aucun revenu se considéraient des bourreaux de travail. Toutefois, en y regardant de plus près, cela n'est pas aussi étonnant qu'à première vue. En effet, la plupart des Canadiens qui n'ont pas de revenu sont des personnes au foyer, des étudiants, des retraités, des personnes à la recherche d'un emploi et des personnes malades. Les personnes appartenant à ces divers groupes peuvent toutes avoir des raisons qui leur sont propres d'affirmer qu'elles sont des bourreaux de travail.

Ainsi, les personnes au foyer ont une multitude de tâches à accomplir, par exemple s'occuper des enfants, faire les courses, cuisiner, faire la planification domestique et l'entretien ménager, tandis que les étudiants font des travaux de recherche, font des expériences, prennent des notes et préparent des examens. Dans la recherche de la perfection, n'importe laquelle de ces activités peut faire l'objet d'un dévouement extrême. Quant aux personnes retraitées, à celles qui cherchent un emploi et à celles qui sont malades, elles ont peut-être déclaré être des bourreaux de travail en faisant référence à leurs habitudes de travail passées ou à un trait général de leur personnalité qui influe sur leur style de vie, quelles que soient les circonstances.

**TSC****Il y a davantage de bourreaux de travail parmi les personnes dont le revenu est élevé...****% de personnes se disant des bourreaux de travail****... et parmi celles qui travaillent un grand nombre d'heures à un emploi rémunéré****% de personnes se disant des bourreaux de travail**

Nota : Les pourcentages se rapportent aux personnes de 15 ans et plus qui ont déclaré être des bourreaux de travail.

Source : Statistique Canada, Enquête sociale générale de 1998.

N'importe qui peut devenir un bourreau de travail, quel que soit le contexte, mais les Canadiens qui travaillent dans le domaine de la gestion (38 %), des métiers (36 %) et dans le secteur de la transformation, de la fabrication et des services publics (36 %) étaient les plus susceptibles de se considérer atteints de travailite. Les employés de bureau étaient les moins susceptibles d'avoir une telle opinion (27 %). Ces constatations indiquent que ce n'est pas toujours chez les cadres et les employés de bureau que se trouvent les bourreaux de travail.

### Plus de la moitié des personnes qui travaillent plus de 60 heures par semaine se considèrent des bourreaux de travail

Bien que le fait de consacrer de longues heures au travail ne soit pas une raison suffisante pour qualifier quelqu'un de bourreau de travail<sup>9</sup>, plus le nombre d'heures de travail rémunéré était élevé, dans le cas des répondants de l'ESG, plus ceux-ci étaient susceptibles de se considérer comme des bourreaux de travail. Les personnes qui travaillaient 60 heures et plus par semaine à un emploi rémunéré ont déclaré être, dans une proportion de 53 %, des bourreaux de travail, comparativement à 43 % des personnes qui consacraient entre 50 et 59 heures à leur emploi, et à 31 % des personnes qui travaillaient entre 40 et 49 heures par semaine.

Même si les bourreaux de travail ont tendance à travailler un plus grand nombre d'heures que d'autres personnes, c'est un mythe de croire que ces gens travaillent sans cesse. La travailite se manifeste sous de nombreux styles, modes et types de travail. Ainsi, certains accros travaillent continuellement, alors que d'autres passent par des hauts et des bas ou ont même tendance à tout remettre au lendemain<sup>10</sup>. D'autres encore sont obsédés par leur travail, où qu'ils soient — durant les réunions de famille, au théâtre, en vacances ou au gymnase. Bref, ils ne sont peut-être pas au bureau, mais ils travaillent tout de même.

### Près de 6 bourreaux de travail sur 10 s'inquiètent du fait qu'ils ne consacrent que peu de temps à leur famille

L'inquiétude, un sentiment de culpabilité et l'anxiété ont tendance à être davantage présents chez les bourreaux de travail que chez d'autres personnes. Plus de la moitié (57 %) des personnes qui ont déclaré être des bourreaux de travail ont dit s'inquiéter du fait qu'ils passent trop peu de temps avec leurs proches et leurs amis, alors que seulement 35 % des personnes qui ne se considéraient pas comme des bourreaux de travail ont émis une telle

---

9. Scott et autres ont identifié trois éléments des comportements des bourreaux de travail : le temps consacré volontairement à des activités professionnelles, le fait de penser au travail pendant que nous ne sommes pas au bureau et de travailler plus que ne l'exige l'employeur. K.S. Scott, K.S. Moore et M.P. Miceli, «An exploration of the meaning and consequences of workaholism», *Human Relations*, vol. 50, n° 3, 1997, p. 292.

10. B.E. Robinson, *op. cit.*, p. 55.

opinion. De toute évidence, les bourreaux de travail sont conscients des perturbations que cause leur style de travail dans la vie des personnes autour d'eux. Toutefois, malgré cette prise de conscience, les bourreaux de travail éprouvent souvent des difficultés à remédier à la situation. Pour trouver un équilibre, il ne suffit pas de réduire les heures de travail. Dans le cas des bourreaux de travail ayant une personnalité obsessionnelle, en particulier, il faut faire une introspection approfondie, avoir une bonne compréhension de soi et porter attention aux aspects de leur vie qu'ils ont négligés<sup>11</sup>.

Les psychologues qui reçoivent ces personnes en consultation ainsi que les chercheurs qui étudient leur comportement font remarquer que ce sont souvent les proches des bourreaux de travail qui en font les frais. Selon Diane Fassel, « les bourreaux de travail ne sont pas disponibles sur le plan émotionnel pour les êtres qui leur sont chers; ils sont souvent préoccupés et font des promesses qu'ils ne peuvent tenir<sup>12</sup> ». Fréquemment, les enfants grandissent sans être en mesure de nouer une relation solide avec le parent bourreau de travail, alors que les conjoints ont le sentiment d'être abandonnés et de se sentir seuls. De nombreux psychologues sont d'avis que la travailite constitue un facteur important dans la rupture des mariages<sup>13</sup>. En outre, parce que ce comportement est accepté et souvent même encouragé par la société, il arrive souvent que les proches des bourreaux de travail ne bénéficient que de très peu de soutien ou de compréhension de la part de parents et amis, qui ne voient qu'une personne travaillant fort pour subvenir aux besoins de sa famille.

Pour des raisons évidentes, le temps qui est consacré (ou qui n'est pas consacré) à d'autres sphères de la vie représente en outre une source d'inquiétude pour les bourreaux de travail. Ceux-ci sont presque deux fois plus susceptibles que les autres Canadiens d'être quelque peu ou très insatisfaits de la façon dont ils utilisent ce temps (26 % comparativement à 14 %). Lorsque le travail a priorité sur toute autre activité, il se peut qu'il ne reste tout simplement pas assez de temps ou d'énergie pour les autres intérêts ou activités.

---

11. B.E. Robinson, *op. cit.*, p. 37.

12. D. Fassel, *Working Ourselves to Death: The High Cost of Workaholism and the Rewards of Recovery*, New York, Harper-Collins, 1990, p. 14 à 15.

13. B.E. Robinson, Ph. D., «The workaholic family: a clinical perspective», *The American Journal of Family Therapy*, vol. 26, 1998, p. 65 à 75.



Les bourreaux de travail sont presque deux fois plus susceptibles que les autres répondants d'essayer d'en faire plus qu'ils ne sont en mesure d'accomplir

	Hommes		Femmes		
	Bourreaux de travail	Autres répondants	Bourreaux de travail	Autres répondants	
<b>Est-ce que vous...</b>	<b>% de personnes qui ont répondu « oui »</b>				
prévoyez ralentir votre rythme au cours de l'année prochaine?		33	21	36	23
réduisez le temps consacré au sommeil lorsque vous manquez de temps?		65	46	61	43
éprouvez un stress constant en essayant d'accomplir plus de tâches que ce que vous êtes en mesure de faire?		55	26	61	32
vous inquiétez de ne pas passer assez de temps avec vos proches et vos amis?		59	35	53	35
vous sentez prisonnier de la routine quotidienne?		49	33	58	36
avez l'impression de n'avoir tout simplement plus de temps pour vous amuser?		55	28	58	32
ressentez beaucoup de stress? <sup>1</sup>		24	13	38	20
vous décrivez comme une personne très heureuse?		34	42	39	42
êtes très satisfait à l'égard de votre vie en général?		30	40	31	37

1. Fait référence aux deux semaines précédant l'enquête.

*Nota :* Les pourcentages se rapportent aux personnes de 15 ans et plus.

*Source :* Statistique Canada, Enquête sociale générale de 1998.

**Les bourreaux de travail sont proportionnellement deux fois plus nombreux que les autres personnes à se sentir stressés**

Outre les soucis liés au temps, nous observons également des écarts dignes de mention en ce qui a trait à d'autres aspects du bien-être émotionnel. Le stress, le sentiment d'inutilité et une vie dépourvue de plaisir semblent être davantage un problème chez les bourreaux de travail que chez les autres répondants. Ainsi, les bourreaux de travail (58 %) sont deux fois plus susceptibles que les autres Canadiens (29 %) de déclarer qu'ils se sentent constamment stressés en essayant d'accomplir plus de tâches qu'ils n'en sont capables. Plus de la moitié d'entre eux disent se sentir prisonniers de la routine quotidienne, comparativement à seulement un tiers des autres répondants. De plus, près de 6 personnes sur 10 se disant des bourreaux de travail ont déclaré qu'elles n'ont tout simplement plus le temps de s'amuser, alors que cette proportion est de 3 personnes sur 10 chez les autres répondants.

Selon des chercheurs et des psychologues, les véritables bourreaux de travail sont rarement heureux. Bon nombre d'entre eux sont poussés par une certaine compulsion interne ou travaillent pour surmonter une faible estime de soi ou un sentiment d'inutilité. Certains bourreaux de travail diront qu'ils se sentent heureux lorsque leurs tâches ont été accomplies et, comme le travail n'est jamais terminé, le bonheur se trouve toujours dans le projet à réaliser<sup>14</sup>. Ceux dont la travaillite est causée par des difficultés financières peuvent ne présenter aucun des troubles précités, mais mener une vie qui est néanmoins trépidante et dépourvue d'équilibre, ce qui constitue souvent un obstacle au bonheur. Qui plus est, les données de l'ESG indiquent que les bourreaux de travail (36 %) sont nettement moins susceptibles que les autres répondants (42 %) de se déclarer très heureux.

La satisfaction face à la vie en général est un aspect étroitement lié au bonheur. Il ne faut donc pas s'étonner si les gens qui ne sont pas très heureux disent éprouver également peu de satisfaction dans la vie. Dans le cadre de l'ESG, à la question qui demandait aux répondants s'ils étaient très satisfaits de leur vie en général, 31 % des personnes se disant des bourreaux de travail ont répondu par l'affirmative, tandis que cette proportion était de 38 % dans le cas des autres répondants. Il n'est pas difficile de trouver la raison de cet écart : il est peu probable, en effet, que des gens dont l'identité a été annihilée, qui n'ont plus de temps et d'énergie et dont les pensées sont accaparées par le travail puissent éprouver un grand sentiment de satisfaction à l'égard de la vie.

### Les bourreaux de travail croient que leur santé est moins bonne que les autres répondants

Nous attribuons à la travaillite toute une série de problèmes de santé qui vont de l'épuisement à l'anxiété et à l'hypertension<sup>15</sup>. On estime que le fait de travailler plus que la durée normale de 35 à 40 heures par semaine nuit à la santé, que nous soyons un bourreau de travail ou non. Bien que l'Enquête nationale sur la santé de la population (menée par Statistique Canada en 1996-1997) ait associé un nombre d'heures de travail supérieur à la normale à un risque accru d'une prise de poids, de tabagisme ou de consommation d'alcool, des études effectuées au Japon ont associé de longues heures de travail à l'hypertension et aux maladies cardio-vasculaires<sup>16</sup>. Il n'est pas étonnant alors de constater qu'en 1998, les personnes se disant des bourreaux de travail (environ 36 %) étaient moins susceptibles de déclarer qu'elles étaient très satisfaites de leur état de santé que les autres répondants (40 %).

---

14. D. Fassel, *op. cit.*, p. 16.

15. S. Haymon, «The relationship of work addiction and depression, anxiety, and anger in college males», (thèse de doctorat, Florida State University, 1992), *Dissertation Abstracts International*, vol. 53, 5401B, 1993; W. Oates, *Confessions of a Workaholic*, New York, World, 1971; J.T. Spence et A.S. Robins, «Workaholics: Definition, measurement, and preliminary results», *Journal of Personality Assessment*, vol. 58, 1992, p. 160 à 178.

16. Statistique Canada, « Les longues heures de travail et la santé », *Le Quotidien*, 16 novembre 1999, produit n° 11-001-XPF au catalogue.

Les avis des chercheurs diffèrent également pour ce qui est du degré de satisfaction que tirent vraiment les bourreaux de travail de leur activité professionnelle. Si la plupart d'entre eux affirment que la travaillite est un penchant malsain qui n'a rien à voir avec le plaisir ou la satisfaction, d'autres sont d'avis que certains bourreaux de travail sont motivés par le plaisir du travail bien fait. Des données de l'ESG indiquent que les bourreaux de travail tirent autant de satisfaction de leur carrière que les autres travailleurs. Ainsi, près de 4 bourreaux de travail sur 10, et la même proportion chez les autres travailleurs, déclarent être très satisfaits de leur emploi.

Les deux groupes présentent également la même probabilité de déclarer un degré de satisfaction élevé quant à leur situation financière : soit 18 % des bourreaux de travail comparativement à 19 % des autres répondants. Toutefois, à l'autre extrémité du spectre, 12 % des bourreaux de travail sont plus susceptibles d'être très insatisfaits de leur situation financière que 9 % des autres répondants.

Les données sur l'estime de soi viennent également contredire certains résultats de recherche selon lesquels les bourreaux de travail auraient une faible estime de soi comparativement aux autres personnes. Des données tirées de l'ESG ne montrent aucune différence entre les bourreaux de travail et les autres répondants : près de 4 personnes sur 10, dans les deux groupes, ont déclaré être très satisfaites de leur degré d'estime de soi.

## Résumé

Plus du quart des adultes canadiens se considèrent comme des bourreaux de travail, alors que la proportion des hommes et des femmes présentant cette caractéristique est presque la même. Certaines caractéristiques sociodémographiques semblent être liées à la travaillite, dont un niveau de revenu élevé, de longues heures de travail rémunéré et le fait d'avoir des enfants de 5 à 18 ans.

Les personnes qui se sont déclarées des bourreaux de travail sont plus inquiètes et moins susceptibles de se sentir heureuses ou satisfaites face à la vie que d'autres Canadiens. Elles disent se sentir stressées en permanence en essayant d'accomplir plus que ce qu'elles sont en mesure de faire et qu'elles se sentent prisonnières de la routine quotidienne; elles se plaignent aussi de ne jamais avoir de temps pour s'amuser. Ces personnes s'inquiètent également de ne pas passer assez de temps avec leurs proches et leurs amis et sont insatisfaites de la façon dont elles utilisent le temps qu'elles ne consacrent pas au travail. D'autre part, les bourreaux de travail sont tout aussi susceptibles que les autres adultes d'aimer leur emploi et d'être satisfaits de leur situation financière et de leur estime de soi.

**Anna Kemeny** est rédactrice principale de *Tendances sociales canadiennes*.