

temps&territoire

AIDER INITIATIVES

Lettre d'informations n°4
décembre 2012

La lettre d'information du Bureau des Temps d'AIDER

AIDER

INITIATIVES & DEVELOPPEMENT

Ecosite du Val de Drôme
26400 EURRE

Accueil :
Tél./Fax : 04 75 25 34 17
secretariat@aider-initiatives.fr

Pôle Vie des Territoires
Tél. : 04 75 25 77 39

Sommaire :

- Travailler & Bien-vivre
- Les temps, une question purement individuelle ?
- Que négligeons-nous quand le temps nous manque ?
- Les bonnes idées des territoires
- Le télétravail : accélérateur de stress ou de bien-être ?
- AIDER prolonge la quinzaine de l'égalité
- AIDER, c'est aussi...

Travailler & Bien-vivre

Dans une [enquête](#) menée en 2010 par l'institut Ipsos, 37% des français rencontraient des difficultés importantes pour concilier les différents aspects de leur vie, avec des impacts notables sur leur santé, et leur bien-être. Les jeunes parents actifs semblent les plus sensibles à cette question.

Ces difficultés dans l'organisation quotidienne peuvent être la source :

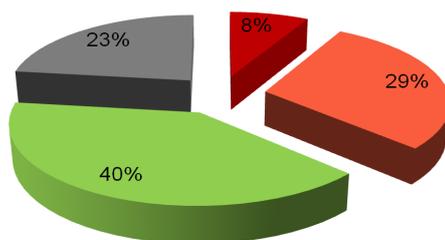
- de relations dégradées avec l'entourage (vie affective, sociale, et sexuelle)
- de sacrifices au niveau du bien-être personnel
- d'une incapacité à se détendre

Plus grave, près d'un français sur deux a déjà frôlé le « burn-out », tandis que plus d'un français sur trois s'est déjà senti fortement fragilisé physiquement au point de tomber malade.

La capacité que chacun-e a à concilier ses temps de vie professionnels et personnels devient alors un enjeu public de santé.

Nous vous proposons, à travers cette lettre d'information de repérer les liens entre qualité de l'emploi et bien-être, et de découvrir des actions temporelles mises en œuvre pour faciliter une meilleure conciliation des temps professionnels et personnels.

Rencontrez-vous des difficultés importantes pour réussir à concilier tous les différents aspects de votre vie (vie de couple, vie familiale, travail, loisirs, amis, etc) ?



- oui, des difficultés très importantes
- oui, des difficultés plutôt importantes
- non, pas vraiment importantes
- non, pas importantes du tout



Le temps, une question purement individuelle ?

Concilier vie professionnelle et vie familiale pourrait être une question d'organisation personnelle, et ainsi être un problème que chacun-e devrait appréhender avec ses proches, sa famille... Et pourquoi pas apprendre à mieux s'organiser ? C'est aujourd'hui devenu un objet de formation privilégié.

Mais les individus aménagent leur temps plus ou moins librement, en s'adaptant aux rythmes du territoire. Les horaires des entreprises, les horaires de transport, les horaires des services publics, les horaires des crèches, etc, conditionnent fortement l'organisation des habitant-e-s.

Les questions liées à la conciliation des temps ne peuvent pas être du ressort de la seule responsabilité individuelle; elles constituent des enjeux de politique publique pour les territoires.

Comment les territoires peuvent-ils prendre en compte les nouveaux rythmes de vie?



Le télétravail, accélérateur de stress ou de bien être?

Télétravail, télécentres, smarts-centers, coworking, cotravail, travail à distance : **De quoi parle t-on quand on parle de travail à distance ?**

Le **télétravail** à domicile est le plus fréquent, que l'on soit salarié-e dans une entreprise, ou indépendant-e : il s'agit d'installer son lieu de travail à domicile pour une durée variable.

Lorsque cette organisation est un accord amiable avec son employeur et n'est pas synonyme d'un cadre juridique strict, on parlera de « télétravail gris ».

Le **travail à distance** depuis des lieux équipés qu'il est convenu d'appeler les **télécentres**, réunit des salariés d'entreprises, des auto-entrepreneurs, ou des indépendants, sur un lieu de travail partagé et équipé en nouvelles technologies.

Si les territoires s'équipent de plus en plus fréquemment de télécentres, on distinguera les espaces de **co-working**, notion plus urbaine, situé près de nœuds de communication. Ils ciblent des actifs plus mobiles, qui se connectent quand ils sont de passage, et peuvent créer une vraie communauté d'échanges, de formation, de créativité.

Pour les entreprises, le télétravail peut être source de plus de flexibilité dans la gestion des ressources, réduit les retards, permet d'intégrer des salariés ayant des

contraintes familiales importantes, de fidéliser des équipes...

Mais ce peut aussi synonyme d'une plus grande distance entre les membres de l'équipe, d'un isolement des télétravailleurs, d'un empiètement du temps de travail sur le temps de famille...

Les diverses expériences menées tendent à prouver qu'à condition d'être bien conduite, l'introduction du télétravail peut être un réelle source de dynamisme pour les équipes :

- Instauration d'un climat de confiance,
- Réduction des déplacements et concordance avec des intentions de développement durable,
- Capacité accrue de concentration...

C'est souvent en alternant travail à distance dans une mesure de 2 jours par semaine et présence dans les locaux de l'entreprise que l'équilibre est le mieux conservé. Mesure et dialogue entre salarié-e-s et employeur dans la mise en pratique du télétravail et évaluations régulières permettent de se préserver des difficultés observées.

Pour aller plus loin :

les [actes du Mardi de Tempo](#) :

Travailler à distance pour mieux concilier ses temps de vie ?

Les [actes des Temporelles 2011](#) :

Le numérique : plus de temps ? plus de stress ?

**LE POUVOIR
A-T-IL UN SEXE ?**

5 - 19 OCTOBRE 2012

QUINZAINE POUR L'ÉGALITÉ FEMMES-HOMMES

www.egalite.rhonealpes.fr

AIDER prolonge la quinzaine de l'égalité

Rhône-Alpes Région

AIDER a préparé avec attention la quinzaine de l'Égalité qui s'est tenue en Rhône-Alpes en octobre dernier.

AIDER a ainsi organisé des animations publiques, à Montélimar et Crest, mais a également mis à jour sa « boîte à outils ». On y trouve désormais des jeux, des quizz, des jeux de rôle qui sont à la disposition des établissements scolaires, des associations d'éducation populaire et des entreprises pour des sensibilisations

sur-mesure !

De fait, l'équipe d'AIDER, très sensible à la question du temps disponible, a développé des outils modulables en fonction de l'âge du public, du contexte, du temps d'échange prévu...

En attendant la toute prochaine mise en ligne de notre nouveau site internet, et pour en savoir plus, contactez Marie Danjean au 04.75.25.77.39

AIDER, c'est aussi...

L'étude GTEC en Vallée de la Drôme se poursuit

Le pôle économique travaille actuellement à la réalisation d'une enquête sur les besoins des entrepreneurs du Diois. La cible de ce travail concerne les TPE du territoire (les très petites entreprises), qui emploient de 0 à 5 salarié-e-s. L'objectif de la démarche est de faire émerger des besoins tant techniques qu'humains. Il s'agit d'apporter un plus à ces entreprises, et de participer à l'amélioration des conditions de travail des ces entrepreneurs... En gros, de contribuer à leur bien être professionnel et personnel sur le territoire.

Une quarantaine d'entreprises seront rencontrées lors d'entretiens individuels afin de permettre l'expression de ces dirigeant-e-s peu ou mal connus par les professionnel-le-s de l'accompagnement économique. Cette méconnaissance vient généralement d'une absence de visibilité de ces petites structures qui ne font que très rarement appel aux services communautaires ou communaux pour des accompagnements de projets ou de développement. L'objectif de cette GTPEC (Gestion Territoriale Prévisionnelle des Emplois et des Compétences), initiée et soutenue par la DIRECCTE, est de développer de nouvelles actions répondant au plus près aux besoins et attentes de ces entrepreneurs. Une restitution de ce travail est programmée pour la fin de l'année 2012 et devrait permettre la mise en place d'actions dès 2013.

Vous êtes salarié-e ou employeur ?
Vous êtes un acteur privé ou un partenaire public ?
Vous souhaitez faciliter l'organisation des temps de vie dans votre entreprise ou sur votre territoire ?

temps&territoire

AIDER INITIATIVES

Faites-nous mieux connaître les rythmes du territoire et envisageons ensemble les réponses adaptées.

AIDER
Ecosite du Val de Drôme
26400 EURRE
Tél./Fax : 04 75 25 77 39
secretariat@aider-initiatives.fr



Datar



Ministère de l'Agriculture, de la Pêche et de l'Alimentation
Réseau Rural Français



Rhône-Alpes Région



À l'année prochaine !



Nous aurons la joie de vous retrouver après la pause de Noël. En cette période de fin d'année, AIDER vous souhaite de merveilleuses fêtes de fin d'année, avec celles et ceux qui vous sont chers.

Notez dès à présent la date du

Jeudi 11 avril 2013

AIDER prépare une journée de travail à Valence sur la prise en compte des temps de vie dans l'aménagement du territoire. A suivre...

Les brèves du bureau des temps

L'agenda de AIDER

Le samedi 1er décembre 2012

Intervention à la journée

Bénévolat 76 du conseil Général de Seine Maritime : les freins et les leviers influant sur l'engagement des femmes dans la vie associative

Sur www.seinemaritime.net

Vendredi 14 décembre 2012

Déjeuner Durable à l'Espace Rhône-Alpes de Rovaltain sur le thème : « Le temps, facteur d'inégalité entre les femmes et les hommes »

Sur [inscription](#) uniquement

Mardi 12 février 2013 à 18h30

Apéro-Femmes organisé par le collectif Droits des Femmes de Romans sur le thème de l'engagement en politique, avec la diffusion du documentaire « Mais qui va garder les enfants, la parité en politique dans le Val de Drôme »

Et aussi...

Mardi 26 février 2013

Tempo Territorial organise son premier Mardi de Tempo de l'année au sein du cycle « Temps, travail & Développement économique », sur le thème du temps de travail à l'heure du modèle économique serviciel nécessitant synchronisation entre celui qui produit le service et celui qui en bénéficie À suivre sur [le web](#)

