



Équilibre de vie – la conciliation  
comme facteur de réussite

## MODÈLE UND

Dimensions de bonne conciliation - la description détaillée de notre modèle



© Fachstelle UND

## MODÈLE UND

Le modèle UND constitue la base de notre activité d'analyse ou de conseil aux organisations et aux particuliers et se fonde sur notre longue expérience et sur l'état actuel de la science. Son but est d'améliorer la conciliation entre les différents aspects de la vie.

### Les cinq aspects de la vie

Les multiples activités des personnes dans leur vie peuvent être résumées en cinq aspects de la vie :

- Les relations sociales (p.ex. vie de couple, enfants, amis)
- Le foyer (p.ex. ménage, lessive, courses, administration)
- Moi (p.ex. loisirs, sommeil, soins du corps)
- Le métier (p.ex. formation et formation continue, exercice d'une profession).
- Le bien commun (p.ex. activités associatives, aide de voisinage, engagement politique)

Les individus façonnent leur vie de manière très différente, et ils le font toujours différemment au cours de leur vie. Les aspects de la vie sont étroitement liés les uns aux autres. Ils peuvent exister côte à côte avec succès ("équilibre"), s'enrichir et se compléter mutuellement, servir à compenser les charges dans l'un des autres domaines, et ils peuvent être en conflit les uns avec les autres de différentes manières.



### Définition de la conciliation

Nous définissons la conciliation comme une mesure de la manière dont les cinq aspects de la vie peuvent être harmonisés. L'aspect "métier" est particulièrement important à cet égard, car il constitue la base matérielle pour la plupart d'entre nous. Nous parlons donc de conciliation entre le travail et les autres aspects de la vie. La conciliation se mesure subjectivement et est dynamique.

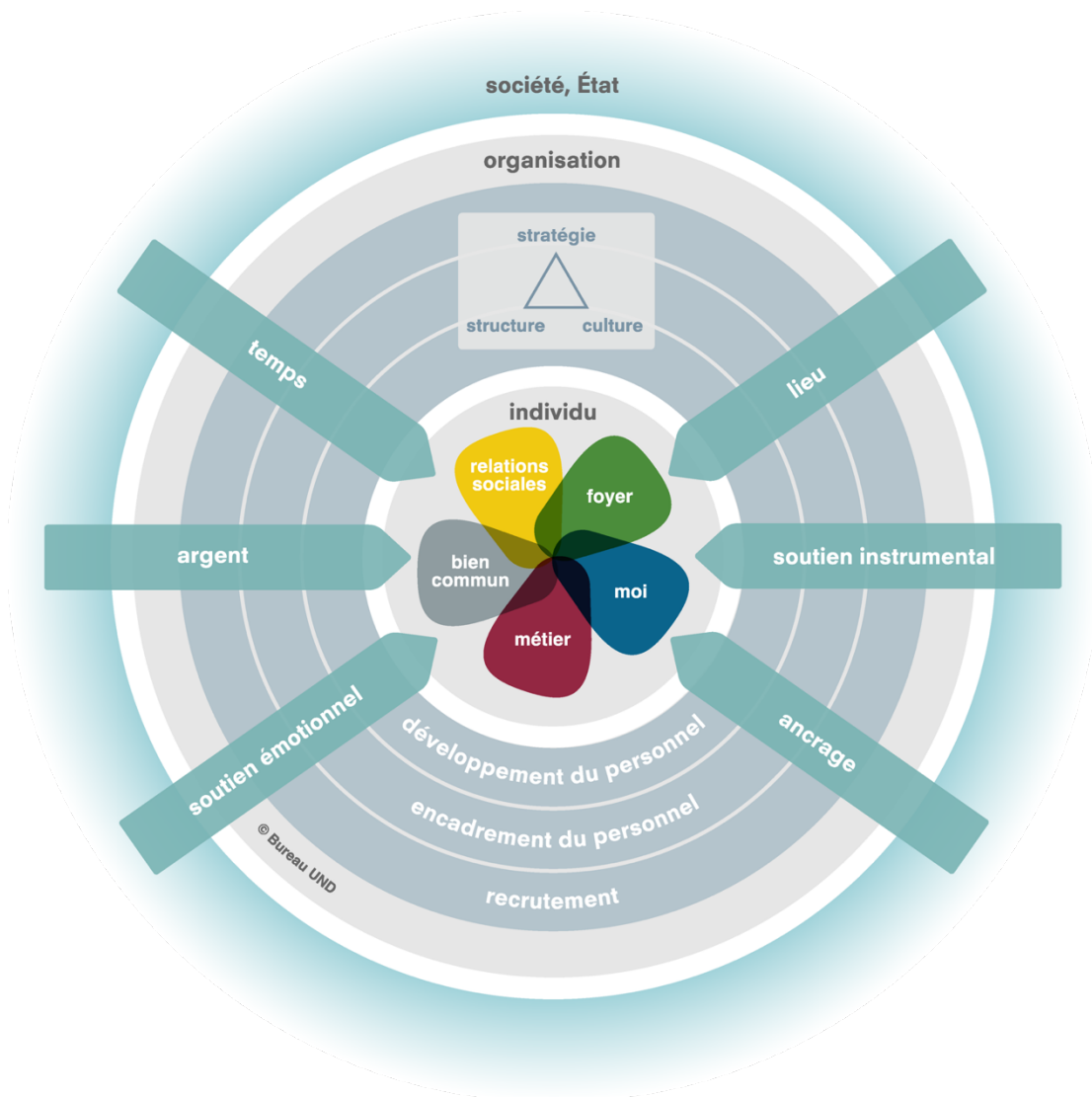
### Conciliation et égalité

Malgré l'égalité juridique entre les femmes et les hommes, des inégalités existent dans les possibilités de façonner la vie. La question de la conciliation est donc aussi une question de genre : pour les femmes, il s'agit souvent d'une plus grande participation à la vie professionnelle, pour les hommes, d'une plus grande participation à la vie familiale. La promotion de la conciliation présuppose donc l'égalité entre les femmes et les hommes, tout en la favorisant.

### Les trois niveaux d'action

Parvenir à une bonne conciliation des différents aspects de la vie est d'abord un défi individuel. Il est essentiel d'harmoniser continuellement les différents aspects de la vie au mieux. Cependant, l'individu n'est pas complètement libre de ses décisions, il dépend de l'interaction avec les autres acteurs. Nous distinguons trois niveaux d'action :

- Au niveau individuel : propres possibilités, besoins et décisions, mais aussi ceux de l'environnement immédiat et plus large (p.ex. partenaire, enfants, parents, ami(e)s, voisin(e)s, etc.)
- Au niveau de l'organisation : objectifs stratégiques et opérationnels de la direction (conseil d'administration, direction de l'entreprise, direction RH) et des supérieurs hiérarchiques, conditions générales de l'organisation (structure, culture, processus), comportement/attitude des supérieurs hiérarchiques et des collègues.
- Au niveau de la société/ de l'État : cadre juridique (droit du travail, prévoyance professionnelle, etc.), valeurs et évolutions sociales (numérisation, changement de génération, etc.)



### Les six facteurs d'influence

Plusieurs facteurs d'influence exercent un effet limitant ou favorable sur la conciliation. Nous identifions les six principaux facteurs d'influence suivants.

- **Le temps** : comprend tous les aspects de la disponibilité temporelle ou de la joignabilité, de la planification et de la coordination, de la durée ou de l'investissement en temps, de la continuité et de la flexibilité ainsi que de la limite de temps.
- **Le lieu** : couvre tous les aspects liés à l'espace, à savoir la localisation, la mobilité, la disponibilité sur place ou la joignabilité et la délimitation géographique.
- **L'argent** : englobe toutes les questions financières telles que le revenu disponible, les subventions, les provisions financières et la fortune.
- **Le soutien instrumental** : désigne l'ensemble des instruments, des équipements et des prestations de services.
- **Le soutien émotionnel** : fait référence à la manière dont les actrices et acteurs rencontrent la diversité des projets de vie dans la vie quotidienne. Cela inclut la reconnaissance et l'appréciation ainsi que la volonté d'aider et la promotion active.
- **L'ancrage** : se réfère à tous les principes, stratégies, objectifs et analyses d'impact généraux et formalisés.

Ces six facteurs d'influence peuvent être traités dans chacun des trois niveaux d'action. Ainsi, l'individu choisit son lieu de résidence. L'État détermine la durée maximale hebdomadaire de travail ou le nombre minimal de semaines de vacances dans le droit du travail.

### Les possibilités structurelles des organisations

Le bureau UND concentre son attention sur l'activité professionnelle dans les organisations : chaque organisation fait partie du cadre de vie de ses employés et détermine, avec ses exigences opérationnelles, la conciliation entre le travail et les autres aspects de la vie. Parmi les six facteurs d'influence, les possibilités organisationnelles suivantes sont importantes :

- Temps : modèles de temps de travail, planification des ressources, possibilités de vacances
- Lieu : sites, travail mobile, espace disponible
- Argent : niveau des salaires, primes, règlement des fonds de pension
- Soutien instrumental : interlocuteurs, structures de prise en charge extrascolaires, programmes de soutien
- Soutien émotionnel : attitude de base de l'entreprise, sensibilisation des cadres, modèles
- Ancrage : principe directeur/règles de politique du personnel, absence de préjugés dans le processus de recrutement, participation au processus décisionnel, formations

Ces solutions visant à promouvoir la conciliation et bien d'autres sont mises à votre disposition par le bureau UND dans le cadre de ses activités d'analyse et de conseil.