

## L'incidence du travail par quarts rotatifs sur la vie familiale du personnel de correction

Les établissements pénitentiaires requièrent bien évidemment la présence de personnel 24 heures sur 24, ce qui oblige un grand nombre de leurs employés à travailler par quarts, fixes ou rotatifs. Dans les établissements du Service correctionnel du Canada, la plupart des employés sont soumis à un régime de quarts rotatifs. Les quarts des agents de correction sont de huit heures, tandis que ceux des employés des services de santé, de l'entretien et d'autres secteurs peuvent être de huit ou de 12 heures.

Le service de la plupart des agents de correction se fait par quarts rotatifs, la rotation la plus courante étant de 7-3/7-4: ils travaillent sept jours et ont ensuite trois jours de congé, et après avoir travaillé à nouveau pendant sept jours, ils ont droit à quatre jours de congé. Les heures d'entrée varient, les plus courantes étant 7 h, 15 h et 23 h. L'ordre du quart varie également selon l'établissement et le niveau de l'agent, les agents de niveau supérieur étant affectés à moins de quarts de nuit. Jusqu'ici, la plupart des recherches sur le travail par quarts ont porté sur la productivité et la sécurité, bien que certaines études aient également exploré les effets du travail par quarts sur les activités en dehors du milieu de travail, comme la vie familiale. Cet article ne consiste toutefois pas en une analyse détaillée des recherches. Il vise plutôt à présenter une vue d'ensemble des conséquences du travail par quarts rotatifs sur la vie familiale des travailleurs en général et des agents de correction en particulier.

Les résultats de recherche présentés ci-dessous proviennent d'une étude sur les changements qui pourraient être apportés aux heures de travail des agents de correction. Toutefois, ils s'appliquent également à de nombreux autres employés du Service qui travaillent par quarts rotatifs. L'horaire de base de notre société est organisé en fonction d'un jour ouvrable qui va de 8h à 18 h, les soirées et les fins de semaine étant passées loin du milieu de travail. Bien que beaucoup de personnes ne suivent pas ce régime de travail, celui-ci dicte l'horaire des entreprises, des bureaux, des écoles et des activités sociales.

Pour voir à quel point cette routine est bien ancrée dans notre société, il suffit de penser aux personnes qui travaillent toujours la nuit: elles passent ordinairement au «cycle social», à savoir être éveillé le jour et dormir la nuit, pendant leurs journées de congé, ce qui les force à se réadapter à un horaire de nuit lorsqu'elles reprennent le travail. Les conséquences physiologiques du travail par quarts Une des conséquences les plus constantes du travail par quarts est la perte de sommeil attribuable à l'obligation d'être éveillé à des heures inhabituelles. Les personnes affectées aux quarts de nuit perdent jusqu'à deux heures de sommeil par jour, et leur fatigue s'accumule au fil de la semaine de travail. Celles qui travaillent les quarts de jour (commençant avant 8h) perdent souvent moins d'heures de sommeil, tandis que celles qui travaillent les quarts de soirée sont celles qui en perdent le moins.

En plus de perdre des heures de sommeil, les personnes qui travaillent par quarts souffrent de la perturbation de leur rythme circadien. Le rythme circadien est l'horloge biologique qui contrôle nos périodes de sommeil, d'éveil et d'activation. Chez des personnes placées dans un milieu qui ne leur fournit aucun indice externe quant à l'heure, ce rythme suit un cycle de 25 à 26 heures. Toutefois, il s'adapte facilement au cycle social de 24 heures.

Les chercheurs qui étudient le rythme circadien et les effets qu'entraîne sa perturbation utilisent la température du corps pour le suivre pendant la journée. Plus la température du corps est haute, plus le

niveau d'activation est élevé et vice versa. Les personnes aux heures de travail régulières ont un cycle régulier de changement de température pendant la journée. Le travail par quarts perturbe ce cycle en entraînant des changements constants des heures d'éveil et de sommeil.

Une telle perturbation du rythme circadien entraîne une sensation de fatigue, de l'irritabilité, une légère nausée et une perte d'appétit jusqu'à ce que le corps s'adapte au cycle changeant de sommeil et d'éveil requis pour les différents quarts. Ces malaises ressemblent aux effets du décalage horaire ressentis par les voyageurs qui traversent plusieurs fuseaux horaires.

Des changements dans les heures de travail influent également sur les heures et la qualité des repas. Souvent, les personnes qui travaillent en soirée ou la nuit ne peuvent pas prendre de repas nourrissants sur les lieux de travail, et leurs habitudes alimentaires, tant au travail qu'à la maison, sont perturbées. Un mauvais régime alimentaire et des heures de repas inhabituelles entraînent des problèmes digestifs.

La perte de sommeil, la perturbation du rythme circadien et les problèmes alimentaires et digestifs sont autant de facteurs d'irritabilité et de dépression, ce qui peut avoir une incidence négative sur les relations familiales. Les conséquences du travail par quarts sur la vie familiale Le travail par quarts rotatifs a aussi des conséquences sur la vie familiale. L'irrégularité des heures et des jours de travail nuit aux rapports interpersonnels. Ainsi, les enfants d'âge scolaire ne verront pas leurs parents si ces derniers travaillent le quart de soirée (de 15 h à 23 h) durant la semaine et sont parfois obligés de travailler la fin de semaine, lorsqu'il n'y a pas d'école.

Si un des parents travaille la nuit, les enfants devront limiter leurs activités pour lui permettre de dormir le jour. Un grand nombre des activités sociales et sportives auxquelles se livrent des enfants exigent également la présence d'un parent, de sorte que si ce dernier travaille à des heures «étranges», la participation à ces manifestations peut être restreinte.

En outre, dans notre société, beaucoup d'activités ont lieu pendant la fin de semaine, et il est souvent impossible aux personnes qui travaillent par quarts d'y participer parce qu'elles doivent travailler. Il est aussi difficile pour ces personnes de prendre part à des activités organisées suivant un calendrier régulier (activités hebdomadaires, bimensuelles ou mensuelles), par exemple des activités sportives ou de clubs, des cours de perfectionnement ou des réunions communautaires, parce qu'elles ne peuvent pas toujours être présentes.

Pour ceux qui travaillent par postes, il est également compliqué d'entretenir des rapports avec les membres de leur famille élargie. Les grandes réunions de famille ont ordinairement lieu les fins de semaine ou les jours de fête, et il arrive souvent que les travailleurs par postes soient obligés de travailler ces jours-là. De plus, les membres de la famille élargie ont souvent de la difficulté à comprendre l'horaire des travailleurs par postes, et ils négligent de tenir compte de leurs jours de congé lorsqu'ils planifient des activités.

Tous ces facteurs limitent grandement le temps que les travailleurs par postes peuvent consacrer à leur famille. Ils risquent de se sentir isolés et coupables de ne pouvoir participer pleinement à des activités familiales et des activités avec leurs enfants. Recherches menées auprès des agents de correction Un

examen national des heures de travail des agents de correction employés par le Service correctionnel du Canada a mené à deux récents projets de recherche. Dans le premier, on a interrogé un petit groupe d'agents de correction pour déterminer quels aspects du régime actuel de travail par quarts leur plaisaient ou leur déplaisaient.

Des entrevues informelles et semi-structurées ont eu lieu avec des agents de correction à leur lieu de travail. Il ne s'agissait pas seulement d'obtenir des renseignements sur l'effet du travail par quarts sur la famille, mais beaucoup de réponses ont gravité autour de cet aspect. Voici quelques-unes des préoccupations exprimées par le personnel:

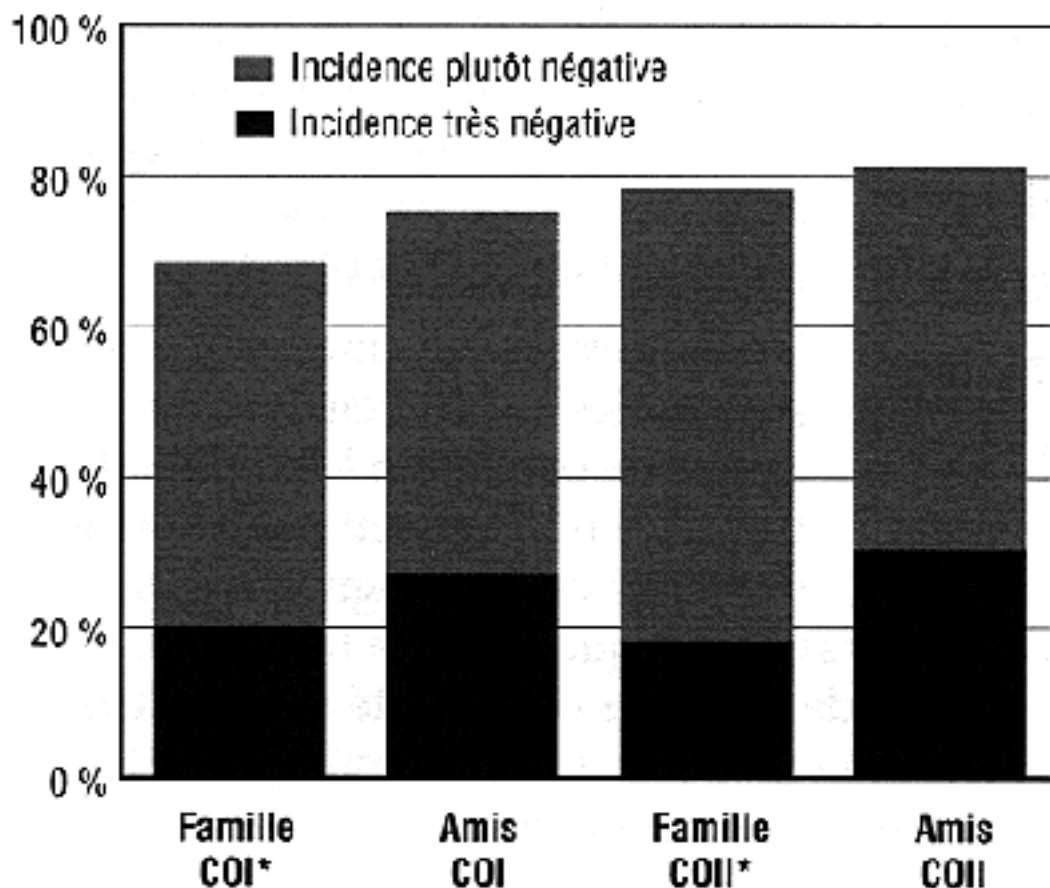
- l'impossibilité pour les agents de consacrer du temps à leurs enfants d'âge scolaire lorsqu'ils travaillent le quart de soirée (de 15 h à 23 h);
- le peu de temps qu'ils peuvent passer avec leurs jeunes enfants (qui sont couchés à 19 heures) lorsqu'ils travaillent le quart de jour;
- le fait qu'ils ne peuvent guère passer de temps avec leur famille lorsqu'ils travaillent les fins de semaine;
- la difficulté de participer à des activités rassemblant les membres de la famille élargie, qui ont ordinairement lieu la fin de semaine et qu'on organise sans tenir compte des contraintes du travail par postes;
- la difficulté qu'ont les membres de la famille élargie à comprendre que le travail par postes ne laisse guère de souplesse;
- la difficulté d'assurer des soins aux parents âgés;
- la difficulté de consacrer des périodes de temps aux enfants dans le cas des familles où les parents sont séparés ou divorcés;
- la difficulté de passer du temps avec son conjoint parce que les jours de congé ne coïncident pas.

Le deuxième projet de recherche a consisté en une analyse des réponses à une série de questions sur le travail par quarts que renfermait le sondage national auprès des employés de 1994. Le questionnaire du sondage a été envoyé à tous les employés du Service.

---

## Graphique 1

## Incidence du travail par quarts sur les relations avec la famille et les amis



\* Les COI et les COII sont deux catégories d'agents de correction.

Environ 60 % d'entre eux y ont répondu, y compris quelque 2 000 agents de correction.

Il y a deux catégories d'agents de correction : les COI et les COII. Les COI sont généralement plus jeunes et ont moins d'expérience, tandis que les COII assument des fonctions de gestion de cas à l'égard des détenus.

Près de 70 % des COI et 80 % des COII ont dit que le travail par quarts avait une incidence assez négative ou très négative sur leurs relations avec leur famille (voir le graphique 1).

Plus précisément, 20 % des COI et 18 % des COII ont affirmé qu'il avait une incidence très négative sur leurs relations avec leur famille. Les répondants ont déclaré que le travail par quarts avait une incidence négative un peu plus marquée sur leurs relations avec leurs amis que sur leurs relations avec leur famille.

Le sondage renfermait également des questions sur la satisfaction au travail et le stress professionnel. D'après les résultats, il n'y avait pas de différence entre les COI et les COII quant au niveau de stress et à la satisfaction au travail. Toutefois, la satisfaction au travail était moins grande, tandis que le stress était plus élevé, chez les répondants qui ont affirmé que le travail par quarts avait une incidence négative sur leurs relations avec leur famille et leurs amis.

Bref, les conséquences négatives du travail par quarts sur les relations avec la famille et les amis peuvent intensifier le stress professionnel et diminuer la satisfaction au travail. Il faudrait mener d'autres recherches pour vérifier cette hypothèse. Que peut-on faire pour atténuer les conséquences du travail par quarts? Étant donné que le travail par quarts rotatifs a des conséquences négatives sur les relations entre les travailleurs et leurs famille et amis, que peut-on faire pour en limiter les effets? Il existe des programmes de formation qui aident les employés à adopter un mode de vie sain compatible avec le travail par quarts. Ces programmes soulignent l'importance de dormir suffisamment et de bien se nourrir.

Des horaires bien conçus peuvent également atténuer les conséquences du travail par quarts rotatifs. Dans certains cas, un changement de la rotation ou du nombre de jours de travail consécutifs peut être salubre.

L'allongement des quarts de travail (10 et 12 heures) permet également de réduire le nombre de jours ouvrables. En ayant plus de jours de congé, les travailleurs peuvent se rapprocher davantage de leur famille. Toutefois, cette solution est pas nécessairement la meilleure et elle ne peut s'appliquer qu'à certaines tâches.

Le Service correctionnel du Canada examine actuellement les horaires de tous les agents de correction pour déterminer s'il n'y aurait pas de meilleures solutions. S'il en trouve, il les mettra à l'essai dans certains établissements afin de juger si elles peuvent améliorer les relations entre les travailleurs et leurs famille et amis.

---

(1)Recherche et développement correctionnels, Service correctionnel du Canada, 340, avenue Laurier ouest, 2e étage, Ottawa (Ontario) K1A 0P9. Linda Lefebvre a analysé les données utilisées pour cet article. Nous remercions tout spécialement les agents de correction qui ont participé aux entrevues ou qui ont répondu au sondage national.