

## Formation de maître socioprofessionnel et vie privée



**Voutaz Jean-Christophe**

Référent thématique : Régis Volluz

Filière ASP - Promotion 2013

Année Académique 2015-2016

Sion, janvier 2016

## Résumé

La formation de maître socioprofessionnel en emploi nécessite de la part de l'étudiant un investissement non négligeable. Il doit concilier vie privée, activité professionnelle et vie d'étude. Ce travail traite de l'impact qu'a cette formation en emploi sur la vie privée de l'étudiant avec ses conséquences relationnelles et personnelles.

Les analyses des réponses démontrent que des perturbations plus ou moins importantes sont ressenties chez les étudiants dans leur vie privée. Toutefois, l'effet institutionnel et d'accoutumance ainsi que les caractéristiques socio démographiques nuancent les résultats.

Une bonne gestion du temps ainsi que des réaménagements dans l'organisation personnelle de l'étudiant se révèlent indispensables afin qu'il ne subisse pas trop lourdement les effets de la formation.

## Mots-clés

Vie privée – Etudiants - Formation d'adulte – Stress - Gestion du temps

## Remerciements

Je remercie toute les personnes qui ont contribué directement ou indirectement à l'élaboration de ce dossier :

- Les étudiants en formation de maître socioprofessionnelle qui ont eu la gentillesse de remplir mon questionnaire.
- Les étudiants qui ont accepté un entretien afin de donner un ressenti plus personnel sur mon questionnaire.
- Mon épouse, pour sa patience, sa compréhension ainsi que pour son aide précieuse à la correction orthographique du dossier.
- Monsieur Régis Volluz, mon référent thématique, qui m'a été d'un grand conseil et un guide disponible et rigoureux tout au long de ce travail.
- Monsieur Jean-Yves Riand, pour ses cours concernant la méthodologie et ses conseils qui m'ont aidé à réaliser ce travail.
- La Direction de la Fondation Foyers/Ateliers Saint-Hubert, qui m'a permis de prendre du temps sur mes heures de travail afin d'avancer dans mes recherches.

## Avertissements

« Les propos émis dans ce document n'engagent que leur auteur qui atteste que ce document résulte de son propre travail ».

Afin de respecter l'anonymat des personnes intégrées dans ce dossier, un prénom fictif leur a été attribué.

Pour faciliter la lecture de ce travail, je choisis de le rédiger à la forme masculine. Celle-ci désigne indistinctement les hommes et les femmes.

## Illustration

Photo de couverture tirée de :

[http://www.anact.fr/web/actualite/essentiel?p\\_thingIdToShow=38243638](http://www.anact.fr/web/actualite/essentiel?p_thingIdToShow=38243638)

# Table des matières

|   |    |
|---|----|
| <b>1. Introduction</b>  | 1  |
| 1.1 Cadre de recherche  | 1  |
| 1.1.1 Illustration  | 1  |
| 1.1.2 Thématique traitée  | 2  |
| 1.1.3 Intérêt présenté par la recherche                                     | 3  |
| 1.2 Problématique   | 3  |
| 1.2.1 Question de départ  | 3  |
| 1.2.2 Précisions, limites posées à la recherche                             | 4  |
| 1.2.3 Objectifs de la recherche   | 4  |
| 1.3 Cadre théorique   | 4  |
| 1.3.1 Vie privée ou quotidienne   | 4  |
| 1.3.2 Formation d'adulte  | 5  |
| 1.3.3 Stress  | 5  |
| 1.3.4 Gestion du temps  | 6  |
| 1.4 Cadre d'analyse   | 6  |
| 1.4.1 Terrain de recherche et échantillon retenu                            | 6  |
| 1.4.2 Méthodes de recherche   | 7  |
| 1.4.3 Méthodes de recueil des données et résultats de l'investigation       | 7  |
| <b>2. Développement</b>   | 8  |
| 2.1 Présentation de la recherche  | 8  |
| 2.2 Présentation des données, analyses et discussions des résultats obtenus | 8  |
| 2.2.1 Axe relationnel   | 8  |
| 2.2.2 Bilan axe relationnel   | 16 |
| 2.2.3 Axe personnel   | 17 |
| 2.2.4 Bilan axe personnel   | 26 |
| <b>3. Conclusion</b>  | 28 |
| 3.1 Résumé et synthèse de la recherche                                      | 28 |
| 3.2 Limites du travail  | 29 |
| 3.3 Perspectives et pistes d'action   | 30 |
| 3.3.1 Personnel   | 30 |
| 3.3.2 Professionnel   | 31 |
| 3.3.3 Étude avenir  | 31 |
| 3.4 Remarques finales   | 32 |
| 3.4.1 Opinion sur les résultats obtenus                                     | 32 |
| 3.4.2 Bilan personnel   | 32 |
| <b>4. Ressources bibliographiques et sitographiques</b>                     | 32 |
| <b>ANNEXES</b>  |    |
| Tableau des indicateurs   |    |
| Questionnaire   |    |
| Grille d'entretien remplie  |    |
| Extrait grille de dépouillement   |    |
| Extrait logiciel Sphinx (variables)   |    |
| Plan d'étude fin de 2 <sup>ème</sup> année                                  |    |

# 1. Introduction

## 1.1 Cadre de recherche

### 1.1.1 Illustration

La formation de maître socioprofessionnel (MSP) regroupe des hommes et des femmes venant de tous les horizons avec des identités, des expériences professionnelles et personnelles différentes. Je me suis engagé pour trois ans à suivre cette formation, appelée communément formation pour adulte. Cette dernière, suivie à l'Ecole Supérieure, domaine Social Valais à Sion, offre la possibilité à des personnes ayant déjà obtenu un diplôme de reprendre des études dans le but de donner une orientation nouvelle à leur carrière.

Le site internet « [ecoles-entreprises.com](http://ecoles-entreprises.com) » décrit les intérêts à suivre une formation continue : « *Pour évoluer, s'adapter à un monde du travail toujours en mouvement, et mener de front développement personnel et activité professionnelle, la formation tout au long de la vie s'impose... comme une évidence.* »

([http://blog.univ-provence.fr/gallery/32/formation\\_continue.pdf](http://blog.univ-provence.fr/gallery/32/formation_continue.pdf))

La définition du rôle du MSP présentée sur le site « [orientation.ch](http://orientation.ch) » répond parfaitement à la représentation de ce métier : « *Le maître socioprofessionnel ou la maîtresse socioprofessionnelle ES aident les personnes inadaptées ou handicapées physiques, sensorielles, motrices, psychiques, intellectuelles et sociales à effectuer divers gestes et activités professionnelles appropriés et ciblés. Ils les aident à acquérir des capacités professionnelles précises qui favorisent leur épanouissement et leur autonomie. Ils les préparent ainsi à s'intégrer au mieux dans un atelier adapté ou dans le circuit économique ordinaire d'une entreprise.* »

(<http://www.orientation.ch/dyn/1109.aspx?id=752>)

Intéressé et désireux de changer d'orientation professionnelle, j'ai choisi de m'orienter vers ce métier en étant engagé au sein des ateliers St-Hubert de Martigny afin d'aider les personnes les plus défavorisées de notre société. C'est en toute confiance que je me suis lancé dans le cursus de formation prévu en emploi.

Ma propre expérience m'a montré que l'investissement personnel dans une telle formation implique une remise en question sur son propre parcours de vie, une réorganisation au sein de son activité professionnelle, des changements de priorité ainsi que des réaménagements de temps à disposition dans sa vie quotidienne, sans oublier une charge de travail importante et supplémentaire à planifier dans son emploi du temps.

Ce changement ne s'est pas fait ressentir dès le début de la formation mais après quelques mois. Je prenais peu à peu conscience que la charge de travail s'amplifiait et remplissait le peu de temps libre que j'avais encore à disposition. Devenant de plus en plus irritable avec mes proches, n'ayant jamais l'esprit totalement consacré à mon travail professionnel et à mes diverses autres activités, je n'avais, pour ainsi dire, guère le choix de changer de rythme de vie et d'y trouver un nouvel élan.

Afin de ne pas m'épuiser physiquement, psychiquement et de poursuivre ma formation en conciliant vie privée, professionnelle et scolaire, j'ai donc dû établir des priorités dans ma vie en procédant par choix.

C'est en portant un regard objectif sur le chemin déjà parcouru depuis le début de la formation et en discutant avec d'autres étudiants que des éléments importants concernant les changements au sein de nos vies privées depuis le début de la formation, sont ressortis. J'ai réalisé que pour certains, la formation n'avait aucune influence sur leur vie contrairement à d'autres, devant fournir d'énormes efforts pour parvenir à la suivre. Chacun gère également de façon différente son emploi du temps et réagit personnellement face aux situations stressantes. Une majorité d'étudiants a dû faire des sacrifices plus ou moins importants afin de concilier au mieux vie privée et formation de MSP en emploi.

Tous ces éléments m'ont amené à me poser cette question : « Quels impacts à la formation MSP en emploi sur la vie privée de l'étudiant ? ».

Mon intérêt pour cette problématique m'a amené à réaliser ce travail de recherche. Plusieurs travaux<sup>1</sup> ont déjà été réalisés dans ce sens mais en s'arrêtant plus précisément sur les effets concernant le couple et le conjoint. Cependant, la majorité des personnes qui suivent le cursus de la formation MSP, ne sont pas en couple. C'est pourquoi je trouvais dommage de ne pas parler d'eux et de l'intégralité de leur vie quotidienne ou privée.

### 1.1.2 Thématique traitée

En parcourant certains travaux de recherche concernant les effets qu'a la formation MSP en emploi sur le couple et le conjoint, j'ai vu naître en moi le besoin d'étudier plus en profondeur la vie privée de l'étudiant. En effet, c'est un domaine qui n'a pas été traité et qui, à mon sens, est très intéressant.

Ce que j'aimerais faire ressortir avant tout dans ce travail, c'est l'impact que la formation MSP en emploi produit sur la vie privée de l'étudiant. En d'autres termes, j'aimerais savoir quels sont les changements quotidiens que subit l'étudiant depuis le début de la formation. Est-ce que des sacrifices plus ou moins importants ont dû être faits afin de concilier au mieux vie privée, activité professionnelle et vie d'étudiant ?

Selon « [lintern@ute.com](mailto:lintern@ute.com) », la vie personnelle qui peut s'apparenter à la vie privée est définie ainsi : « *Ensemble des activités d'une personne qui concerne son intimité.* » (<http://www.linternaute.com/dictionnaire/fr/definition/vie-privee/>)

La vie privée englobe beaucoup d'éléments partant de la vie familiale aux heures de sommeil en passant par les activités sportives, sociétales, de détente, etc... Je pourrais résumer que toutes les activités qui sont hors-professionnelles font partie intégrante de la vie privée d'une personne.

J'ai jugé intéressant de traiter ce sujet car la formation MSP en emploi est ouverte à toutes les personnes possédant un(e) « *CFC, formation secondaire complète du deuxième degré académique (maturité, baccalauréat, diplôme de commerce de culture générale), maturité professionnelle, maturité spécialisée, diplôme officiel jugé équivalent.* » ([http://www.es-social.ch/action\\_socioprofessionnelle/admission/conditions\\_prealables](http://www.es-social.ch/action_socioprofessionnelle/admission/conditions_prealables))

La classe de MSP promotion 2013, dont je fais partie, est très diversifiée. Elle comprend des étudiants âgés de 20 à 50 ans, de genre féminin ou masculin, mariés avec enfants ou célibataires vivant chez leurs parents, occupant un taux professionnel de 50 à 100%, engagés au sein d'un atelier d'occupation, de production ou dans un centre éducatif fermé, domiciliés du Haut-Valais à Fribourg. Cela démontre à quel point les personnes suivant la formation de MSP sont différentes et c'est pourquoi j'ai été motivé de découvrir la façon dont les étudiants parviennent à concilier au mieux activité scolaire et vie privée durant ces 3 ans de formation.

Je remarque qu'au sein de ma classe, il y a des personnes qui se montrent minimalistes et d'autres perfectionnistes. Il y a celles qui s'y prennent à l'avance pour la réalisation des travaux et celles qui doivent demander une prolongation de délai. Toutes ces personnes ont leur propre manière de gérer leur emploi du temps privé ainsi que leurs priorités.

Un élément important aussi à ne pas omettre est, le stress. Celui-ci est défini par l'institut de recherche sur le stress comme ceci : « *le stress est ressenti lorsqu'un déséquilibre est perçu entre ce qui est exigé de la personne et les ressources dont elle dispose pour répondre à ces exigences. Bien que le stress soit perçu psychologiquement, il peut également porter atteinte à la santé physique.* » (<http://www.gestiondustress.net/index.php?o=13&m=2>)

En effet, moi-même qui suis marié et papa de deux filles âgées actuellement de 4 et 2 ans, je perçois très bien les effets du stress lorsque celui-ci se manifeste. Il se fait ressentir, entre autre, au niveau de la communication avec ma famille, des heures en moins consacrées à mes enfants, de mon sommeil perturbé, de la diminution de sorties, de la baisse de pratique

---

<sup>1</sup> Travaux de mémoire : 1. « La formation de Maître Socio-Professionnel en cours d'emploi : Vecteur de crise dans le couple ? (2008) » 2. « L'impact de la formation de maître socioprofessionnel sur le couple : Le point de vue du conjoint (2010) »

d'activités sportives. De plus, je suis sujet à des crises d'eczéma et je deviens irritable. Toutes ces répercussions physiques et psychologiques proviennent du stress.

### 1.1.3 Intérêt présenté par la recherche

A partir des changements organisationnels, des nouvelles priorités et des sacrifices auxquels j'ai été confronté, je trouve pertinent de relever et d'analyser la façon dont les individus qui suivent une formation en emploi comme celle de MSP gèrent leur vie quotidienne.

Avant le début de ma formation, je consacrais pleinement mon temps à ma vie professionnelle et privée. Le matin, j'arrivais généralement sur mon lieu de travail reposé, motivé, toujours de bonne humeur et enthousiaste avec mes collègues et les usagers.

Je rentrais le soir à la maison plein d'entrain afin de m'occuper de mes enfants et soutenir mon épouse dans les tâches ménagères. De plus, deux à trois fois par semaine, une activité sportive remplissait mes soirées. Je m'entraînais rigoureusement pour atteindre des objectifs élevés. J'investissais également mon temps au sein de plusieurs sociétés villageoises. J'avais, en effet, de l'énergie à revendre et je gérais mon emploi du temps plus ou moins comme je le souhaitais. Mais, après quelques mois, j'ai pris conscience que cette formation empruntait un autre tournant, qu'elle prenait une ampleur de plus en plus grande et remplissait le temps libre que j'avais encore à disposition. Avant de m'épuiser physiquement et psychologiquement, j'ai alors décidé de changer de rythme de vie et de m'adapter aux priorités du moment.

Je pense que cette situation a certainement été rencontrée chez beaucoup d'étudiants. Mon intérêt pour cette recherche est donc d'approfondir les causes de ce bouleversement organisationnel chez l'étudiant et d'établir des liens, s'il en existe, en rapport avec, par exemple le genre, l'âge ou le statut civil de la personne. De plus, suite à ces divers entretiens, je pourrai indiquer quelques pistes aux futurs étudiants afin qu'ils puissent organiser au mieux leur vie durant ces trois ans de formation.

Par ailleurs, cette recherche peut également présenter un intérêt pour l'école. Elle peut permettre à cette dernière de mieux appréhender les difficultés de l'étudiant et éventuellement d'adapter son organisation. Ce travail est également destiné aux futurs étudiants afin qu'ils puissent prendre connaissance des difficultés et changements possibles qui risquent de jaloner leurs parcours d'étudiants.

## 1.2 Problématique

### 1.2.1 Question de départ

Lors du projet de ce travail de recherche, je m'étais basé sur la question : « Comment concilier activité personnelle, formation MSP et vie personnelle ? » Lorsque j'ai dû amener des éléments de réponses à la question, je me suis rendu à l'évidence que cette dernière demeurerait encore trop vaste et n'était pas assez pertinente pour ma recherche.

C'est alors que je l'ai transformée en :

**Quels impacts à la formation de maître socioprofessionnel  
sur la vie privée de l'étudiant ?**

A partir de cette question, voici les indicateurs et les différents axes qui en résultent (cf. annexe A) :

**Axe 1** : Au cours de la formation, l'étudiant perçoit une transformation de sa vie au niveau relationnel.

Les sous axes retenus pour les changements relationnels sont :

La formation MSP en emploi engendre des difficultés au niveau de la vie de couple et familiale, social (sorties, relations amicales), des loisirs et des activités sportives, sociétal (bénévolat, sociétés, politique), relationnel avec l'entourage proche ainsi que relationnel avec les collègues de travail.

**Axe 2** : Au cours de la formation, l'étudiant perçoit une transformation de sa vie au niveau personnel.

Les sous axes retenues pour les changements personnels sont :

La formation MSP en emploi engendre des difficultés au niveau du sommeil et de la détente, de l'alimentation, de l'achat de vêtements, du salaire et du logement, de l'hygiène corporelle ainsi que du stress.

### 1.2.2 Précisions, limites posées à la recherche

Le climat de notre classe peut être qualifié de très bon voire même d'amical. Durant les premiers mois de la formation, des liens se sont petit à petit tissés entre les étudiants. Cela a été propice à la communication et au partage du vécu de chacun et m'a permis de me rendre compte que je n'étais pas le seul à être touché par des changements assez importants dans ma vie privée.

Mon travail de recherche aurait pu cibler d'autres formations sociales telles que celles d'éducatrices de la petite enfance, d'éducateurs spécialisés, d'animateurs socioculturels et d'assistants sociaux mais je me suis basé, pour des raisons pratiques, sur celle de maître socioprofessionnelle en emploi suivie à l'Ecole Supérieure, Domaine Social Valais à Sion. J'aurais pu également élargir mes recherches sur les étudiants suivant la formation de MSP à l'Ecole Supérieure ARPIH à Yverdon mais pour une raison de proximité et afin de faciliter l'enquête pour mon travail de recherche, je suis resté concentré en Valais.

Les questions relatives à la vie privée des étudiants ont été limitées pour ne pas trop rentrer dans la vie intime de ces derniers.

### 1.2.3 Objectifs de la recherche

Voici les objectifs, théoriques ainsi que pratiques, concernés par ma recherche sur lesquels je reviendrai au point 1.3.

- **Théoriques**

- Définir la vie privée, quotidienne
- Définir la notion de stress
- Définir les changements organisationnels principaux dans la vie des étudiants en formation en emploi

- **Pratiques**

- Faire remplir un questionnaire aux trois volées d'étudiants MSP en emploi de l'Ecole Supérieure, Domaine Social Valais à Sion
- Examiner les données par une analyse factorielle des correspondances
- Faire des liens à partir des caractéristiques des étudiants et des résultats des questionnaires
- Interroger six étudiants MSP, sortant du cadre, sur leurs ressentis par rapport au thème de ma recherche
- Amener quelques pistes afin de mieux concilier activité professionnelle, formation MSP en emploi et vie privée

## 1.3 Cadre théorique

Pour ce travail, voici les différents mots-clés que j'ai retenus et qui ont conduit mes recherches :

- Vie privée ou quotidienne
- Formation d'adulte
- Stress
- Gestion du temps

Voici le développement des mots-clés :

### 1.3.1 Vie privée ou quotidienne

L'évolution de cette problématique ne pouvait s'entreprendre sans connaître les bases de la vie privée ou quotidienne dans sa conception et son évolution. Pour ce faire, je me suis appuyé sur plusieurs définitions. Ainsi, tiré du livre *La Vie ordinaire, voyage au cœur du quotidien* de Jean-Claude Kaufmann, il est dit ceci : « *L'ordinaire de l'ordinaire, le presque rien, l'enchaînement de petites choses qui font notre vie de tous les jours et créent notre univers familial.* » (Kaufmann, 1989, quatrième de couverture)



Le site internet « wikipédia » donne cette définition : « *Les activités de la vie quotidienne ou AVQ ou encore activités élémentaires représentent les actes qu'une personne exécute pour satisfaire ses besoins primaires. Ils incluent les éléments indispensables à la survie : se loger, respirer, boire, manger, se reproduire, se protéger du froid et de la chaleur, se défendre contre les agressions....* » ([http://fr.wikipedia.org/wiki/Acte\\_de\\_la\\_vie\\_quotidienne](http://fr.wikipedia.org/wiki/Acte_de_la_vie_quotidienne))

Le site internet de l'Institut national de la statistique et des études économiques (Insee) décrit la vie quotidienne ainsi : « *Une journée peut se décomposer en cinq grandes périodes : le temps des besoins physiologiques (dormir, se laver, manger), celui du travail professionnel, celui du travail domestique, les déplacements et enfin, le temps qui n'est pas utilisé par les quatre premiers types d'activités : le temps libre. Les activités les plus appréciées sont celles associées au temps libre. Les activités physiologiques sont jugées également très agréables. Le temps passé dans les transports et le temps passé à effectuer des tâches domestiques arrivent ensuite dans l'échelle des appréciations, mais l'écart avec le jugement associé aux loisirs et activités physiologiques est grand. Enfin, les moments reliés au travail ou aux études sont les moins appréciés en moyenne.* »

([http://www.insee.fr/fr/themes/document.asp?ref\\_id=ip1378](http://www.insee.fr/fr/themes/document.asp?ref_id=ip1378))

Même si l'Insee englobe l'activité professionnelle dans sa définition, ce travail de mémoire sera concentré sur l'aspect strictement privé (familial, culturel, sportif, politique, associatif, etc...) de la vie de l'étudiant.

### 1.3.2 Formation d'adulte

La formation d'adulte permet aux personnes de participer aux processus de changements économiques et sociaux indépendamment de leur sexe, âge, statut civil, formation antérieure, situation professionnelle et sociale, orientation politique et vision du monde. Elle permet d'augmenter la qualité de la vie. De plus, elle sert également aux intérêts des employeurs en matière de qualification et contribue à l'amélioration des services ainsi que des produits.

Cette dernière est définie par le serveur suisse de documents pour l'éducation et la formation comme ceci : « *La formation des adultes englobe l'ensemble des processus d'apprentissage qui permettent aux adultes de développer leurs capacités, d'augmenter leurs connaissances et d'améliorer leurs qualifications générales et professionnelles, ou de prendre une orientation nouvelle qui corresponde mieux à leurs propres besoins et à ceux de la société qui les entoure.* »

([http://www.educdoc.ch/record/25684/files/Empf\\_EB\\_f.pdf](http://www.educdoc.ch/record/25684/files/Empf_EB_f.pdf) )

Il ne faut pas mélanger formation d'adulte, comme explicité auparavant et formation continue qui est une suite de la formation de base. La formation de maître socioprofessionnelle, elle, fait partie des formations d'adulte.

La formation d'adulte a un impact différent sur la vie privée de l'étudiant qu'une formation primaire. En effet, l'adolescent qui suit une formation de base et qui vit chez ses parents, connaîtra moins de changements au niveau de son quotidien qu'un adulte marié avec enfant(s) suivant une formation de MSP.

### 1.3.3 Stress

Le mot stress vient du latin, « stringere » et « stressus » qui signifie serré. En vieux français, « stress » signifie étroitesse et oppression. Ces origines étymologiques nous indiquent bien notre ressenti lorsque le stress nous envahit. La gorge et l'estomac se resserrent, la trachée artère se rétrécit et un sentiment d'oppression se fait ressentir.

Le stress est un phénomène existant depuis la nuit des temps, indispensable cependant à la vie. Il est source d'excitation motrice et sensorielle permettant la croissance des organismes sur la terre. Hans Selye, pionnier sur les études concernant le stress, nous donne cette citation : « *Trop de stress nuit aux organismes terrestres, absence de stress = mort.* » (Stora, 2010, p.3)

De nos jours, le stress est également appelé « le mal du siècle ». Le Bureau international du travail considérerait récemment que « *le stress était devenu l'un des plus graves problèmes de notre temps, non seulement pour les individus dont il met en péril la santé physique et mentale, mais aussi pour les entreprises et les gouvernements.* » (Stora, 2010, p.3)

« Le travail, c'est la santé ! » disaient nos aïeux mais ce n'est peut-être pas tout à fait vrai. De nos jours, le monde du travail ainsi que la société en général exposent l'individu à un niveau de stress démesuré. Les manifestations du stress et ses conséquences sont nombreuses. Celui que



l'on subit quotidiennement est causé essentiellement par la société actuelle, ce qui comprend entre autres :

- une intensification du travail pour accroître les gains de productivité;
- la recherche constante de la perfection;
- le culte de la compétition;
- des difficultés à concilier le travail, la vie personnelle et la vie familiale;
- une transformation profonde des valeurs et des normes sociales.

Le stress concerne toutes les classes d'âge et tous les groupes sociaux. Peu de personnes y échappent vraiment mais comme chaque individu est différent, il en subit les conséquences d'après son contexte personnel, professionnel, psychosocial et de santé.

La formation de MSP en emploi est un facteur stressant et savoir « comment les étudiants gèrent ce stress au quotidien? » a toujours suscité mon intérêt.

### 1.3.4 Gestion du temps

Le temps et sa gestion sont deux concepts fortement liés. Le problème du manque de temps amène à la gestion du temps. Afin de mieux les interpréter, plusieurs définitions sont utiles :

Le problème du manque de temps a toujours existé. Rares sont ceux qui ont assez de temps pour accomplir tout ce qu'ils ont projeté de faire dans une journée, que ce soit sur le plan personnel ou professionnel. Pourtant, d'après Lothar Seiwert<sup>2</sup>, « *chaque personne dispose de la totalité du temps nécessaire.* » (<http://www.archipel.uqam.ca/4414/1/M12286.pdf>). Voilà ce qu'il appelle le paradoxe du temps. Il déclare également : « *Un planning quotidien est toujours dicté par l'urgence, parce que tout le monde veut que les choses soient faites pour hier. Le planning hebdomadaire est plus équilibré. Inclure le week-end vous donne du temps pour prévoir les autres choses importantes de votre vie. La semaine est un petit résumé de votre vie et si vous ne parvenez pas à ménager du temps au cours de la semaine entière pour des choses capitales de votre vie, alors il faut changer. Sinon vous vous exposez à des maladies ou à un syndrome d'épuisement professionnel.* »

(<http://www.ressources-travailleur-independant.com/les-7-regles-dor-pour-une-bonne-gestion-du-temps-interview-de-lothar-seiwert>)

La gestion du temps est définie comme étant la méthode ou la stratégie employée qui utilise des outils et des techniques pour planifier le temps de la manière la plus efficace possible. Que ce soit dans sa vie privée ou professionnelle, la gestion du temps est importante. Chaque fois qu'un individu accomplit quelque chose dans sa vie, le temps s'écoule. Même dans la réalisation du mouvement le plus simple possible, comme cligner des yeux.

Laurent Hermel<sup>3</sup> relate ceci : « *La gestion du temps consiste à se doter des moyens et outils permettant de mieux connaître l'emploi de son temps afin d'en faire un meilleur usage. Le but de la gestion du temps est d'être en harmonie avec ses objectifs et ses priorités de vie.* » (<http://www.archipel.uqam.ca/4414/1/M12286.pdf>)

La gestion des priorités ainsi que l'optimisation de son temps sont devenus des enjeux importants voir essentiels dans la société dans laquelle nous vivons aujourd'hui. Les théories sur cette dernière ont beaucoup évolué à travers les générations. L'homme a passé du bloc-notes aux instruments de planification électronique comme l'ordinateur ou le smartphone.

Je suis quasiment sûr qu'aucun étudiant MSP de l'école ne gère son temps tel que le définit le professeur Seiwert. Certes, la gestion du temps est une méthode utile mais il est peu vraisemblable que les gens l'utilisent au quotidien particulièrement lorsqu'il s'agit d'organiser leur vie privée.

## 1.4 Cadre d'analyse

### 1.4.1 Terrain de recherche et échantillon retenu

Mon travail de recherche s'est réalisé auprès de mes collègues MSP en emploi, promotions 2012, 2013 et 2014 de l'Ecole Supérieure, Domaine Social Valais à Sion. La filière action socioprofessionnelle (ASP) comptabilise 59 étudiants répartis sur trois années. La diversité des personnes, par leurs âges, genres, statuts civils, pratiques de vie professionnelle et personnelle

---

<sup>2</sup> Lothar Seiwert : Allemand, considéré comme le meilleur spécialiste de la gestion du temps en Europe.

<sup>3</sup> Laurent Hermel : Français, spécialiste en stratégie de développement.

donne à cette formation force et expérience. J'ai donc jugé qu'il était primordial de recueillir l'avis de chacun afin de réaliser mon travail de recherche.

### 1.4.2 Méthodes de recherche

Ma démarche s'est déroulée en deux temps :

Premièrement, en me basant sur les discussions de mes camarades de formation, mon expérience personnelle et des livres, j'ai obtenu assez d'informations afin de relever deux axes importants ainsi que des indicateurs me permettant de réaliser un questionnaire (cf. annexe B). J'ai testé ce dernier sur deux étudiants Educateur Spécialisé de troisième année à la HES-SO à Sierre. Après avoir tenu compte de leurs remarques, j'ai demandé l'autorisation au responsable de la filière MSP ainsi qu'aux différents intervenants d'interrompre un de leur cours une vingtaine de minutes. Je me suis présenté et j'ai fait remplir mon enquête sous forme papier aux classes d'étudiants de chaque promotion.

J'aurais pu le faire remplir par voie informatique. C'était d'ailleurs mon but dans un premier temps mais pour obtenir le maximum de réponses, j'ai préféré me déplacer et intervenir directement dans les classes. Ceci m'a permis d'obtenir cinquante-sept questionnaires remplis. Deux personnes de troisième année, absentes ce jour-là, n'ont pas participé à mon enquête.

Après avoir terminé de dépouiller l'ensemble des questionnaires, j'ai sélectionné six étudiants pour un entretien individuel : trois personnes connaissant un grand changement organisationnel dans leur vie et trois autres très peu touchés. Pour parfaire ma démarche, j'ai choisi, sur les six étudiants, trois filles et trois garçons, avec des âges et des statuts civils différents, répartis dans les classes de chaque promotion. Afin de réaliser les interviews, durant environ une trentaine de minutes, je me suis basé sur leur questionnaire me servant de guide d'entretien (cf. annexe C). Cela se pratiquait sous forme de discussion semi-directive. Je conduisais la conversation sur les points principaux relevés sur le questionnaire afin d'obtenir des propos, des anecdotes, des précisions ou des nuances sur leurs expériences. Les lieux de rendez-vous ont été, pour deux étudiants, à l'école et pour les quatre autres, dans un établissement public.

Afin de faciliter la compréhension du développement qui va suivre, j'ai spécifié les caractéristiques des personnes qui ont participé aux entretiens individuels :

- Etudiants connaissant des **Grands** impacts dans leur vie privée (d'après le questionnaire) :

- **Gérard** : 1<sup>ère</sup> année de formation, Valaisan, plus de 40 ans, marié avec 2 enfants ;
- **Géraldine** : 2<sup>ème</sup> année de formation, Fribourgeoise, 25-30 ans, en couple vivant ensemble avant la formation, actuellement célibataire sans enfant ;
- **Gabrielle** : 3<sup>ème</sup> année de formation, Valaisanne, 30-35 ans, mariée sans enfant.

- Etudiants rencontrant des **Petits** impacts dans leur vie privée (d'après le questionnaire) :

- **Patricia** : 1<sup>ère</sup> année de formation, Valaisanne, 20-25 ans, en couple mais vivant séparément, sans enfant ;
- **Pascal** : 1<sup>ère</sup> année de formation, Valaisan, plus de 40 ans, marié avec 2 enfants ;
- **Pierre** : 2<sup>ème</sup> année de formation, Valaisan, 35-40 ans, marié avec plus de 2 enfants.

### 1.4.3 Méthodes de recueil des données et résultats de l'investigation

Premièrement, pour le dépouillement, j'ai retranscrit les résultats des questionnaires sur un fichier Excel puis, à l'aide de formules, j'ai obtenu les totaux relatifs à chaque question (cf. annexe D). En discutant avec mon référent thématique, nous avons convenu d'installer le logiciel « sphinx<sup>4</sup> » afin d'effectuer une analyse factorielle des correspondances. J'ai donc dû transformer les données en codes afin que le logiciel puisse les lire et que ces dernières soient plus compréhensibles à mes yeux. Malgré tout, ce logiciel n'a pas été très opérant. En effet, pour obtenir des résultats plus significatifs, il aurait fallu avoir un échantillon de réponses bien plus grand. Malgré cela, les données qui seront traitées dans le développement proviennent de ce logiciel avec lequel j'ai pu réaliser des tableaux croisés entre les différentes variables.

Deuxièmement, pour la retranscription des six entretiens enregistrés sous dictaphone, j'ai repris le questionnaire existant que j'ai copié sur fichier Word. J'ai complété ce dernier avec les propos des personnes sollicitées en y ajoutant leurs éventuelles anecdotes.

---

<sup>4</sup> Sphinx : logiciel d'enquête et d'analyse des données  
(<http://cpa.enset-media.ac.ma/Fixe/Sphinx.pdf>)

## 2. Développement

### 2.1 Présentation de la recherche

Pour présenter ma recherche, je décrirai, tout d'abord, l'ensemble des items de mon questionnaire. Puis, je m'appuierai sur les résultats de ces derniers afin d'établir des liens entre les différentes variables (cf. annexe E) que je ferai correspondre, par la suite, à des apports théoriques. De plus, certains propos récoltés lors des entretiens individuels viendront compléter ces analyses.

Pour terminer, à la fin de chaque chapitre, je développerai une conclusion et des réflexions personnelles.

### 2.2 Présentation des données, analyses et discussions des résultats obtenus

Pour faciliter la compréhension des comparaisons, tout en sachant que cela reste approximatif, je vais utiliser les pourcentages (%). Dans les situations plus spécifiques et afin d'être plus adéquat dans les analyses, je remplacerai les pourcentages par des chiffres correspondant au nombre d'individus.

#### 2.2.1 Axe relationnel

##### 2.2.1.1 Organisation au domicile

Seulement 23% contre 77% des étudiants de 3<sup>ème</sup> année subissent un changement organisationnel concernant l'organisation quotidienne des **repas** et des **courses**.

Pour les étudiants de 1<sup>ère</sup> et de 2<sup>ème</sup> année, 48% observent un déséquilibre contre environ 42% (très peu d'impacts dans leur vie privée).

Géraldine, relève : « *Oui, ce sont des tâches qui ont baissé actuellement. Au début de la formation, j'étais organisée, j'allais en commission tous les samedis et j'achetais pour toute la semaine. Puis, ça a commencé à devenir la désorganisation totale. Je devais aller tous les soirs acheter un petit truc pour le lendemain. Ça a passé de semaine en semaine à de jour en jour* ».

Concernant le genre, autant les filles que les garçons sont touchés similairement par cette question, à hauteur d'environ 43% contre 50% qui remarquent peu ou pas de changements.

Environ 55% contre 11% des étudiants ayant entre 20 et 25 ans ne subissent aucun ou peu de changements. De plus, 33% de ces jeunes ne prétendent pas être concernés par cette question. Patricia déclare : « *J'habite chez ma maman, c'est tout elle qui fait* ». Pour les autres tranches d'âge, les résultats sont assez équilibrés et donc pas significatifs.

Par contre, les personnes en couple vivant séparément ainsi que celles qui sont mariées avec enfant(s) subissent des modifications au sein de leurs vies. 66% des parents contre 33% ressentent un impact sur l'organisation des repas et des courses dans leurs vies privées. Gérard, dit : « *Ayant été 12 ans indépendant, j'ai toujours participé à cette tâche et je m'arrangeais pour aider ma femme, maintenant ce n'est plus possible* ».

Peu d'impacts se font ressentir sur l'organisation des repas et des courses pour les jeunes de moins de 25 ans ainsi que pour les célibataires contrairement aux personnes vivant en couple, surtout celles mariées avec enfant(s).

Environ 63% des étudiants de 1<sup>ère</sup> et de 2<sup>ème</sup> année prétendent ressentir des impacts dans leur quotidien par rapport à l'organisation quotidienne des **tâches ménagères** englobant « la lessive, le repassage, la vaisselle, le nettoyage et le rangement intérieur du domicile ». Quant aux 3<sup>èmes</sup> année, ils sont plus de 69% contre 23% à ne ressentir peu voir aucun changements.

Environ 58% des femmes et tout autant d'hommes subissent un changement à domicile. Gabrielle, déclare : « *J'ai engagé une femme de ménage depuis le début de la formation car ce n'était pas possible autrement. On l'a prise pour ne pas que je m'épuise, afin d'avoir plus de temps pour travailler. Et également car je pense que les tâches ménagères dans un couple, ça peut être très sujet à conflit. Je préfère payer une femme de ménage* ».

Je constate également que 22% contre 55% des jeunes étudiants de moins de 25 ans perçoivent un changement. Par contre, dans les autres classes d'âge, les résultats démontrent qu'il y a plus d'individus qui observent un changement dans leur quotidien que le contraire. Un pic est surtout constaté chez les étudiants âgés de 30 à 40 ans pour lesquels les résultats dépassent les 80%.

Les résultats montrent que les individus en couple ou mariés subissent des impacts à hauteur d'environ 60% contre 30%. Quant aux célibataires, 44% contre 55% y sont touchés. Globalement, cette question démontre un léger changement organisationnel chez quasiment toutes les personnes, même chez les célibataires pour lesquels l'impact est plus faible.

La vie privée des étudiants est peu modifiée par l'organisation des tâches ménagères. Cependant, chez les personnes de plus de 25 ans, en couple ou mariées, un changement organisationnel se fait ressentir à ce niveau.

100% des étudiants de 1<sup>ère</sup> année éprouvent un changement au sein de leur vie privée quant à l'organisation quotidienne de la **garde des enfants**, comprenant « tout ce qui est relatif à la crèche, à l'école ou au placement chez la famille élargie » et regroupant 16 étudiants parents sur l'ensemble des trois années. Par contre, pour ceux de 2<sup>ème</sup> et de 3<sup>ème</sup> année, seulement 25% discernent une transformation dans leur vie personnelle.

50% des parents féminins et masculins endurent un changement dans leur vie à contrario des autres 50%. Pour ces derniers, certainement qu'une organisation avait déjà été mise en place au préalable. Gérard, déclare : « *Maintenant, lorsque ma femme travaille, on a dû trouver des solutions comme amener les enfants à l'UAPE avant l'école. Avant je restais à la maison pour les garder jusqu'à l'heure du commencement des classes, idem pour le soir après l'école* ».

Voici un tableau croisé réalisé par le logiciel sphinx démontrant les étudiants ayant des enfants, d'après leur classe d'âge, qui sont confrontés à des changements dans l'organisation quotidienne relative à la garde des enfants. Il indique 2 points significatifs qui sont :

- aucune personne concernée pour la classe d'âge des 20 - 25 ans.
- 11 personnes âgées de plus de 40 ans ont des enfants dont 6 remarquant peu ou pas de changements et 5 observant une modification organisationnelle.

Croisement de la question "âge" avec la question "organisation quotidienne enfant"

| organisation quotidienne enfant →<br>âge ↓ | OQE- |        |       | OQE+ |        |       | OQE0 |        |       | Total |        |
|--|------|--------|-------|------|--------|-------|------|--------|-------|-------|--------|
|  | Eff. | % Rep. | Ecart | Eff. | % Rep. | Ecart | Eff. | % Rep. | Ecart | Eff.  | % Rep. |
| 20-25                                      | 0    | 0%     |       | 0    | 0%     |       | 9    | 100%   | + S   | 9     | 100%   |
| 25-30                                      | 1    | 5.9%   |       | 2    | 11.8%  |       | 14   | 82.4%  |       | 17    | 100%   |
| 30-35                                      | 1    | 9.1%   |       | 0    | 0%     | - PS  | 10   | 90.9%  | + PS  | 11    | 100%   |
| 35-40                                      | 0    | 0%     |       | 1    | 50%    | + PS  | 1    | 50%    |       | 2     | 100%   |
| 40+  | 6    | 37.5%  | + TS  | 5    | 31.2%  | + S   | 5    | 31.2%  | - TS  | 16    | 100%   |
| Total                                      | 8    | 14.5%  |       | 8    | 14.5%  |       | 39   | 70.9%  |       | 55    |        |

Les pourcentages sont calculés par rapport au nombre de réponses en ligne.

OQE - : Organisation Quotidienne de la garde des Enfants (pas ou peu de changement)

OQE+ : Organisation Quotidienne de la garde des Enfants (assez ou beaucoup de changement)

OQE0 : Organisation Quotidienne de la garde des Enfants (pas concerné)

Pour les étudiants avec 1 ou 2 enfants, 60% contre 40% ne sentent aucun grand changement dans leur quotidien. En contrepartie, pour les parents ayant plus de 2 enfants, les résultats indiquent l'inverse. 66% contre 33% subissent des conséquences. Pierre communique : « *Ça n'a pas changé au niveau des jours, tous les samedis c'est moi qui m'en occupe car ma femme travaille toute la journée. Elle travaille à 80%, soit 4 jours par semaine toute la journée. En fait, ce qui a beaucoup changé, c'est l'après repas pendant la semaine. Entre le repas et le coucher, c'est ma femme qui s'en occupe. Avant je participais* ».

En fait, ce sont pour les deux célibataires avec enfant(s) à charge, qu'un important changement organisationnel s'est fait ressentir au sein de leur privée.

Même si la grande majorité des étudiants n'a pas d'enfant(s), il est intéressant de voir à quel point cet item peut avoir un impact dans la vie des personnes. Une enquête menée en mars 2012 par Technologia concernant les effets du travail sur la vie privée relève : « *Les salariés ayant un seul enfant sont soumis à plus d'interactions négatives et moins d'interactions positives dans leur vie privée que ceux qui n'en ont pas. Cherchant à garder la même implication professionnelle ou à montrer, s'agissant des femmes, qu'elles en sont toujours capables, ces salariés jonglent tant bien que mal, et souvent plutôt mal, entre leur vie privée et leur travail. Si les choses commencent à changer avec l'arrivée d'un second enfant, c'est à partir du troisième que l'amélioration de l'ensemble des interactions vie privée – vie professionnelle* ».

*devient manifeste ; et de manière beaucoup plus importante en ce qui concerne les femmes. Les témoignages recueillis auprès des mères de trois enfants et plus les montrent plus organisées que d'autres salariés tant à la maison qu'au travail pour mener de front ces deux vies. Ces récits indiquent également une capacité plus grande à un certain recul vis à vis des difficultés professionnelles sitôt franchie la porte du domicile ».*

([http://www.leparisien.fr/complements/2012/03/06/1892181\\_technologia-enquete-vie-privee-vie-professionnelle-mars-2012.pdf](http://www.leparisien.fr/complements/2012/03/06/1892181_technologia-enquete-vie-privee-vie-professionnelle-mars-2012.pdf))

Contrairement à ce qu'on pourrait imaginer, l'impact est plus grand pour les étudiants avec 1 ou 2 enfants que pour ceux en ayant plus. Il semblerait que pour ces derniers des réaménagements ont déjà été mis en place avant la formation. De plus, les parents célibataires sont confrontés à un changement organisationnel important relatif à la garde des enfants.

Les étudiants de 1<sup>ère</sup> et de 3<sup>ème</sup> année sont clairement les moins affectés concernant l'organisation quotidienne des **tâches administratives** (factures, comptabilité, courrier, etc...). 27% contre 63% des 1<sup>ères</sup> et 15% contre 85% des 3<sup>èmes</sup> sont concernés par un changement organisationnel. Tandis que les étudiants de 2<sup>ème</sup> année sont confrontés à ce problème à hauteur de 50% contre 40%. Géraldine exprime : *« J'ai beaucoup moins de temps à y consacrer. J'ai eu des retards dans les factures et les déclarations d'impôts. Ce sont des tâches qui sont devenues secondaires suite à la charge de travail que demande la formation. Avant, j'étais organisée, je tenais un classeur, je faisais un budget »*. Une charge de travail très conséquente en fin de 2<sup>ème</sup> année (cf. annexe F) pourrait expliquer pourquoi cette question les trouble plus que les deux autres promotions.

Autant chez les hommes que chez les femmes, tous âges confondus, célibataires ou mariés avec ou sans enfant(s), cette question a peu de répercussions sur la vie privée de l'étudiant. Pascal déclare : *« J'en faisais aucune avant et ça n'a pas changé »*.

Ce ne sont pas les tâches administratives qui entravent l'organisation de la vie quotidienne des étudiants. Une minorité, cependant, est confrontée à des difficultés.

D'après mon questionnaire, environ 40% des étudiants ne se sentent aucunement concernés par l'organisation quotidienne de **l'entretien extérieur** (pelouse, haie, jardin, etc...). En 1<sup>ère</sup> année, 62% contre 38% des étudiants subissent un changement dans leur vie à ce sujet. Gérard, évoque : *« Il est parfois difficile de se motiver pour l'entretien extérieur du chalet car je n'ai plus le temps mais par obligation je dois le faire de toute façon. Et c'est vrai, qu'une fois la débroussailleuse en main, mon esprit se libère et ça me fait du bien »*. Par contre, en 3<sup>ème</sup> année, 78% contre 22% des personnes ne présentent peu, voir aucun changements. Ces derniers sont certainement moins affectés car au moment du remplissage du questionnaire leur formation touchait à sa fin.

Les réponses démontrent que cette activité a quelques répercussions, mais cependant peu significatives, par rapport au genre, à l'âge et au statut civil.

Les personnes ayant plus de 2 enfants remarquent un changement organisationnel dans leur vie plus important que les autres.

Je distingue que 22 étudiants ne se sentent aucunement concernés par cette activité. Les résultats démontrent également que ce sont les personnes avec plus de 2 enfants qui sont les plus touchés dans leur organisation privée.

## Conclusion

Les étudiants de 3<sup>ème</sup> année ne ressentent quasiment aucun changement dans leur vie privée. Peut-être parce qu'avec leur expérience ou leur adaptation à ce rythme de vie, ils sont arrivés à organiser différemment leur emploi du temps ou parce que la formation touchant à sa fin, le stress relatif aux études s'est déjà estompé.

Ce sont les personnes mariées ou en couple vivant ensemble avec plus de 2 enfants qui sont mises en évidence au travers de cette analyse. L'organisation à la maison a un impact important dans leur vie quotidienne et un changement de priorités s'avère indispensable afin de concilier au mieux vie privée et formation en emploi.

Une enquête menée par l'Insee décrit l'inégalité au sein des tâches ménagère ainsi : *« La prise en charge du travail domestique tend à s'aggraver avec la mise en couple et plus encore, avec la présence d'enfants, notamment d'enfants en bas âge. Les hommes vivant seuls consacrent*



*aux tâches domestiques presque autant de temps que les femmes vivant seules. [...] Par contre, quand qu'ils vivent en couple sans enfants, la durée quotidienne du travail domestique des hommes ne varie pas, tandis que celle des femmes s'accroît de près d'une heure et demie. [...] Mais celui-ci échoit surtout aux femmes. Autrement dit, la présence d'enfants accroît considérablement l'inégalité dans le partage du travail domestique ».* (<http://framespa.revues.org/646?lang=en>)

L'étude de l'Insee démontre les changements qui surviennent quant à l'organisation au sein du domicile avec la venue des enfants mais elle se rapporte à toutes les familles et n'est pas spécifique aux personnes suivant une formation. Par contre, dans le cas des personnes interrogées, je constate quand même que le fait d'être parent modifie l'engagement dans les tâches à domicile. Ils sont plus en retrait qu'auparavant, surtout, suite à un manque de temps.

### 2.2.1.2 Relation couple / famille / enfant

La communication à domicile est différente selon le statut civil de l'étudiant. Pour les personnes en couple ou mariées, elle se fait avec le partenaire ou les enfants. Pour les célibataires vivant dans la maison familiale, elle se fait avec les parents, frères et sœurs. Par contre, si l'individu habite seul, il est moins concerné par cet item.

L'analyse de la **communication fuyante** (je fuis les conversations avec mon entourage à cause du stress ou de la fatigue dus à la formation) démontre un impact sur les étudiants de 1<sup>ère</sup> année qui sont perturbés à hauteur de 64% contre 36%. Contrairement aux étudiants des 2 autres promotions qui sont touchés à 18% contre 72% pour les 2<sup>èmes</sup> et à 7% contre 69% pour les 3<sup>èmes</sup> années. Pierre exprime : *« On est un couple qui fonctionne et avons très peu de conflits. J'arrive bien à faire la part des choses. J'ai appris à ne pas mélanger les problèmes – que ce soit ceux du boulot ou de la formation – à la maison. Je suis organisé, je bosse un peu tous les soirs pour ne pas être submergé juste avant les échéances ».*

Dans l'ensemble, la gente féminine connaît plus d'ébranlements que la gente masculine. Psycho-ressources décrit une des difficultés de la communication ainsi : *« Plus le temps passe, moins l'homme a tendance à se montrer communicatif dans l'intimité du couple. L'homme agit souvent comme si sa partenaire était acquise, comme s'il lui avait tout dit et qu'il n'était plus nécessaire de la tenir au courant de ses pensées et sentiments. Quand sa partenaire lui en fait la remarque, il lui répond qu'il ne veut pas la "déranger" avec ses préoccupations ou qu'il ne pense à rien et que tout va bien ».* (<http://www.psychos-ressources.com/bibli/parle-moi.html>)

L'âge n'est pas un facteur significatif dans cette question. Par contre, en examinant les résultats, je constate que 56% des célibataires ne sont pas affectés et les 44% restant ne se sentent aucunement concernés. De plus, la tendance montre que les personnes ayant des enfants sont plus grandement touchées que celles qui n'en ont pas.

Ce sont les étudiants de 1<sup>ère</sup> année qui subissent le plus d'impacts relatifs à la communication fuyante au sein de la famille. Je peux peut-être associer cet effet au fait que la 1<sup>ère</sup> année est plus difficile en raison des théories sur les relations humaines. Probablement que les nouvelles compétences qu'apportent les cours changent inévitablement le comportement à domicile. Afin que la vie quotidienne puisse amorcer un virage positif, il faut trouver une nouvelle organisation. Ceci explique pourquoi les volées de 2<sup>ème</sup> et de 3<sup>ème</sup> année sont moins empruntées. Les célibataires ne sont aucunement affectés. A contrario, les personnes mariées avec enfant(s) éprouvent des difficultés concernant la communication à domicile. Cela est certainement dû au fait que suivre une formation d'adultes est un élément déclencheur de stress supplémentaire venant s'ajouter au rôle de parents.

Concernant la **communication occasionnelle** (je consacre moins de temps aux discussions en raison du stress et de la fatigue liés à la formation) et **futile** (je n'arrive pas à me concentrer sur les conversations car mon esprit est saturé par la formation), les analyses démontrent clairement qu'une grande majorité des étudiants n'est pas affectée. En effet, 65% contre 29% des personnes interrogées ne subissent aucun ou très peu d'impacts à ce sujet.

L'impact de la communication occasionnelle et futile à domicile est faible et ne contribue, en règle générale, pas à une modification relationnelle de la vie privée même si certains étudiants éprouvent le contraire comme Gabrielle qui déclare : *« Moins de temps à consacrer aux discussions avec mon mari, j'ai toujours quelque chose dans la tête ».* Par ailleurs, quelques

étudiants relèvent que la communication avec les proches est devenue cependant meilleure. Pascal dit : *« Je ne suis pas un grand parleur de nature mais des professeurs nous ont conseillé de partager nos connaissances avec nos conjoints. Alors, la communication a même augmenté avec mon épouse car j'explique ce que je fais aux cours »*.

Est-ce que la communication à domicile est devenue une **source de conflits** ? La tendance indique que non. Les étudiants de 1<sup>ère</sup> année ne sont pas sujets au conflit à hauteur de 52% contre 48%. 57% contre 33% des 2<sup>èmes</sup> années disent ne pas être atteints par ce genre de soucis, tout comme 92% contre 8% des étudiants de 3<sup>ème</sup> année. Gabrielle relève : *« Non car mon conjoint a vécu la formation. On s'est rencontrés lorsqu'il était en deuxième année. Donc, lui avait déjà passé par là, y avait beaucoup de compréhension de sa part même si parfois on est très différent »*.

Aucune classe d'âge en particulier, de sexe masculin ou féminin, subissent d'impacts relatifs à cette question. Par contre, je remarque que les personnes en couple et celles avec 1 ou 2 enfants sont plus sujettes, à hauteur d'environ 65% contre 35%, à être en conflit avec leur conjoint. Géraldine explicite : *« Oui, clairement. J'ai remarqué en moi une évolution, un changement, je suis devenue quelqu'un d'autre. Mon ami m'a dit que j'avais changé, pas forcément en mal mais plutôt évolué. Au début de cette année, nos chemins se sont séparés après 7 ans de couple »*. Quant aux célibataires, 67% ne sont pas affectés, 22% ne se sentent pas concernés et seulement 11% prétendent avoir des conflits familiaux dus à la formation.

Les étudiants qui ne sont pas sujets à des conflits à domicile dus à la fatigue et au stress de la formation sont, logiquement, les célibataires. De plus, les analyses démontrent que les personnes vivant en couple et celles qui sont mariées avec enfant(s) sont un peu plus concernées par les conflits mais le résultat n'est pas très significatif. D'autant plus que le travail de recherche réalisé en 2008 par deux étudiants MSP traitant de la communication au sein du couple relève : *« Dans la majorité des réponses enregistrées, les conjoints étaient plutôt intéressés aux discussions relatives à la formation. [...] le tableau de dépouillement montre clairement que le partage des informations apprises à l'école peut apporter un plus dans le couple si elles sont bien gérées »*. (Ayora, Dumas, Thomas (2008), La Formation de maître socioprofessionnel en cours d'emploi : Vecteur de crise dans le couple, p.26)

Pour les étudiants de 1<sup>ère</sup> et de 3<sup>ème</sup> année, le **manque de disponibilité**, causé par la formation, ne modifie pas la relation avec le conjoint ou la famille à hauteur de 59% contre 41%. En contrepartie, 45% contre 36% des 2<sup>èmes</sup> années se sentent affectés. Géraldine déclare : *« Oui clairement. Le week-end, j'avais beaucoup de travail pour les cours. Je le voyais moins, vraiment, vraiment moins. J'étais basée sur la formation »*.

78% contre 11% des jeunes étudiants âgés entre 20 et 25 ans ne perçoivent pas de différences dans la relation à domicile. Par contre, chez les personnes âgées de 30 à 35 ans, 60% contre 30% ressentent une modification relationnelle.

Il est intéressant de constater que 67% contre 33% des personnes mariées avec 1 ou 2 enfant(s) subissent une modification au sein de leur quotidien contrairement à celles avec plus de 2 enfants qui, à hauteur de 75%, n'en discernent aucune.

Les étudiants de 2<sup>ème</sup> année se sentent moins disponibles envers leurs proches en raison de la charge de travail importante à fournir en fin d'année, comme explicité ultérieurement (chapitre concernant les tâches administratives). Les jeunes ont vraisemblablement toujours autant de disponibilités du fait de leur vie certainement moins chargée en responsabilités. Les individus avec plus de 2 enfants sont sûrement mieux organisés dans leur quotidien; raison pour laquelle, ils subissent moins de modifications au niveau relationnel que ceux ayant 1 ou 2 enfants.

Concernant l'**intimité** des couples, je remarque que pour les 1<sup>ères</sup> et les 2<sup>èmes</sup> années, les résultats sont mitigés. 50% des étudiants se sentent affectés contre 50% ne l'étant pas. Géraldine déclare : *« moins de temps, moins d'envie »*. Par contre, 77% contre 8% des 3<sup>èmes</sup> années se sentent épargnés par cette question. Il est important de relever que sur les 55 étudiants questionnés, 7 ne se considèrent pas concernés.

Je constate que 19 étudiants masculins sur 30 n'éprouvent quasiment aucun changements au sein de leur couple. Chez la gente féminine, 10 personnes sur 18 ne ressentent pas ou peu de transformations. De plus, les résultats sont peu significatifs concernant les différentes classes d'âges. En général, 52% contre 35% des personnes ne sont pas atteintes par un changement relationnel au sein de leur couple. Mais un pic est observé pour les individus âgés de 30 à 35



ans où 100% d'entre eux ne subissent aucune modification. Les célibataires ne sont pas concernés par cette question. Il est intéressant de constater que ce sont les étudiants en couple mais vivant séparément (10 personnes) qui souffrent le plus de changements dans leur vie intime à hauteur de 50%. Pour le reste des personnes en couple ou mariées, la tendance montre clairement que les moments intimes ne sont pas perturbés.

Dans l'ensemble, la formation a peu d'impacts négatifs sur la vie intime des étudiants même si l'étude menée par Technologia relate : « *Le travail s'est, au fil des ans, installé dans la chambre à coucher des couples avec des conséquences importantes. Ainsi, 72% des personnes interrogées affirment que la fatigue provoquée par le travail les empêche de faire l'amour. 24% des 1400 salariés rencontrés expliquent également avoir déjà eu des troubles sexuels en raison du stress dans leur vie professionnelle. Des troubles qui se traduisent la plupart du temps par une baisse du désir* ».

([http://www.leparisien.fr/complements/2012/03/06/1892181\\_technologia-enquete-vie-privee-vie-professionnelle-mars-2012.pdf](http://www.leparisien.fr/complements/2012/03/06/1892181_technologia-enquete-vie-privee-vie-professionnelle-mars-2012.pdf))

Peut-être que le fait d'avoir abordé un sujet privé et intime a poussé les étudiants à fausser leurs réponses et à ne pas jouer franc jeu afin d'éviter tout questionnement. Les étudiants, venant du monde du travail, ont déjà vu leurs moments intimes s'espacer vraisemblablement dus à la fatigue.

Je constate que tous les étudiants sont concernés par la diminution des rapports avec la **famille élargie** (grands-parents, oncles, tantes, etc...). Cette question a un impact dans les 3 volées de la filière MSP avec un changement plus conséquent pour les 1<sup>ères</sup> années à hauteur de 73% contre 27%. Gérard déclare : « *Je les vois moins souvent et moins longtemps lorsque je les rencontre.* » Dans l'ensemble, 64% contre 36% des personnes ont constaté une diminution des rapports vis-à-vis de la famille élargie.

Ce phénomène touche autant les filles que les garçons. Par contre, 56% contre 44% des jeunes de moins de 25 ans, tout comme les célibataires, ont gardé les mêmes rapports avec leur famille qu'avant la formation. Patricia relève : « *Pas de changement, je les vois toujours autant.* » Toutes les autres classes d'âges ainsi que les personnes en couple ou mariées ont quant à elles subies une diminution des relations. Géraldine affirme : « *Je reçois beaucoup de remarques de la part de mes grands-parents, mon frère, mes parents qui me reprochent d'avoir moins de temps à leur consacrer. Typiquement ma maman, qui me dit que ça ira mieux quand j'aurai terminé ma formation* ».

Je constate que 50% des étudiants avec plus de 2 enfants ont gardé les mêmes rapports avec la famille élargie contrairement aux personnes n'ayant aucun ou moins de 2 enfants.

La diminution des rapports avec la famille élargie touche une bonne partie des étudiants. Celle-ci est certainement due à un manque de temps et à des changements de priorités de la part de ces derniers. Par contre, les jeunes ainsi que les célibataires ne perçoivent peu, voire aucune diminution, dans leurs relations. De plus, les personnes mariées avec plus de 2 enfants ont toujours les mêmes contacts familiaux peut-être car ces derniers sont gardés par les grands-parents ou qu'un lien particulier les unit.

16 sur 57 étudiants sont moins **disponibles envers leur(s) enfant(s)** (jeux, discussions, activités, etc...) et dans **l'éducation** (devoirs, politesse, etc...) de ce(s) dernier(s). Sur les 6 étudiants de 1<sup>ère</sup> année, 67% contre 33% manquent de temps pour s'occuper de leur(s) enfant(s). Gérard dit : « *Je tire chapeau à mon épouse. Il est clair que je participe beaucoup moins activement à l'éducation scolaire de mes deux enfants. Parfois, deux minutes ici, deux minutes là, un moment le dimanche mais la plupart du temps c'est mon épouse qui s'en occupe* ». Par contre, pour les 2<sup>èmes</sup> et 3<sup>èmes</sup> années, les résultats démontrent l'inverse. Plus de 80% des personnes ont assez de temps pour l'éducation de leur enfant.

Sur les 13 hommes avec enfant(s), 10 n'ont pas changé leur implication quant à l'éducation de ce(s) dernier(s). Par contre, ils sont moins disponibles pour les loisirs avec eux. Sur les 3 femmes qui sont mamans, 2 sont touchées par le manque de temps relatif à la disponibilité et à l'éducation de leur(s) enfant(s).

Sur les 11 personnes de plus de 40 ans avec enfant(s), 7 sont devenues moins disponibles pour leurs enfants contre 4 étant toujours autant présentes. Pascal exprime : « *Je suis très carré, alors j'ai toujours un peu d'avance avec les travaux. J'essaie de ne jamais travailler le week-*

*end. Je m'occupe des enfants jusqu'à 19h30 et tous les week-ends je les consacre à ma famille. Je bosse mes cours le soir après avoir mis les enfants au lit, donc à partir de 19h30 ». A contrario, concernant l'éducation, 7 étudiants, âgés de plus de 40 ans, ont nullement changé leurs habitudes contre 4 n'arrivant plus à s'impliquer dans cette tâche. Pour les autres classes d'âges, il n'y a pas assez de parents pour que cela puisse être significatif.*

Pour les 2 célibataires ayant des enfants, leurs réponses sont partagées autant pour la disponibilité que pour l'éducation. Pour 2 des 3 parents en couple mais non mariés, aucun ou très peu de changements relatifs à ces 2 items sont survenus depuis le début de la formation. Par ailleurs, 8 des 11 personnes mariées avec enfant(s) sont toujours autant concernées par l'éducation de leurs progénitures. Par contre, ils sont 9 à être moins disponibles pour s'occuper de leur(s) enfant(s).

Je remarque que pour les personnes avec enfants, des bouleversements se sont fait ressentir dans leur quotidien concernant leur manque de disponibilité. En effet, quasiment 80% de ces derniers subissent un changement à ce niveau.

Concernant le temps accordé à l'éducation, 67% des étudiants affirment ne pas percevoir de changements.

Il est intéressant de souligner que les étudiants « parents » remarquent un changement important dans leur vie privée. Le manque de disponibilité envers leur(s) enfant(s) font partie des impacts rencontrés durant la formation, surtout pour les 1<sup>ères</sup> années. L'enquête menée par Technologia concernant le travail et la famille, des valeurs en discussion, relate ceci : « A la question de savoir ce qui tient la place la plus importante au quotidien, la moitié de notre échantillon (50%) place la vie professionnelle en première position. Vient ensuite la vie de famille (30%). La vie de couple est citée par 17% des personnes et la vie sociale par seulement 3% ».

([http://www.leparisien.fr/complements/2012/03/06/1892181\\_technologia-enquete-vie-privee-vie-professionnelle-mars-2012.pdf](http://www.leparisien.fr/complements/2012/03/06/1892181_technologia-enquete-vie-privee-vie-professionnelle-mars-2012.pdf))

#### • Conclusion

Les relations interfamiliales sont particulièrement affectées du point de vue de la **communication**. Cela concerne pratiquement tous les étudiants, en particulier les étudiants de 1<sup>ère</sup> année. Ce changement est certainement dû au fait qu'il est plus difficile de concilier étude et vie familiale en début de formation. Les différents cours abordant les relations humaines ainsi que ceux abordant les nouvelles compétences à acquérir ont vraisemblablement un effet sur la communication et les attitudes dans la vie privée. Les étudiants des 2 autres années sont moins touchés car l'expérience et la mise en place de certains réaménagements quotidiens les rendent moins vulnérables sur ce point. Il est évident également que les personnes mariées avec enfant(s) sont plus sujettes que les autres à des changements au niveau de la communication avec le conjoint. Certainement que le fait de rajouter encore un élément stressant dans leur vie, en plus des enfants, affectent les rapports avec le partenaire.

Les **relations intimes, la disponibilité avec le conjoint** et la **famille élargie** semblent moins touchées. Par contre, pour certains, surtout les étudiants qui ont des enfants, des impacts sur la vie privée peuvent être remarqués. Gérard communique : « Lorsque j'ai un travail à rendre, au lieu de m'asseoir sur le canapé ou sur la terrasse en compagnie de ma femme et de mes enfants, je suis assis au bureau pour réaliser mon dossier ».

Il est intéressant de remarquer que les hommes sont toujours actifs dans **l'éducation** des enfants. Par contre, envers ces derniers, ils sont beaucoup moins **disponibles**. Pierre relate : « Ma priorité est plus basée sur la formation mais c'est clair que s'il faut aider pour des devoirs, je suis là. Tout était discuté et réfléchi avec mon épouse avant la formation. C'est elle qui m'a dit, vas-y, je m'occupe du reste ». Peut-être que pour la plupart des étudiants parents masculins, il est convenu que pendant la formation, leur conjointe gère plus ce qui est relatif à l'occupation des enfants. Par contre, les papas sont indispensables concernant l'éducation de ces derniers.

En définitive, les relations interfamiliales sont peu touchées sauf chez les étudiants de 1<sup>ère</sup> année.

#### 2.2.1.3 Relations amicales

Tous les étudiants sont concernés par les diminutions des **petites** (boire un verre) **et grandes sorties** (restaurant, cinéma, manifestations, etc...). En dépit de l'année de formation, du genre, de l'âge, du statut actuel et du nombre d'enfants, environ 70% contre 30% des personnes ont dû baisser le nombre de sorties. Il est intéressant de relever que les célibataires sont les seuls à

être moins affectés. En effet, 55% contre 45% n'ont pas diminué la cadence des sorties. Géraldine exprime : « *Avant, je sortais pas mal, boire des verres, faire des activités. Cela n'a pas diminué mais même augmenté avec les nouvelles relations de la classe* ».

Ce sont les individus « parents » qui ont le plus dû réduire leurs sorties. Gérard déclare : « *Oui elles ont diminué même si j'ai toujours été un peu casanier. Mais il est clair que si j'ai un travail à réaliser pour l'école, je ne sors pas boire un verre* ».

Les célibataires sont donc ceux qui sont le moins touchés par la baisse des moments de détente entre copains. Plus les gens ont de responsabilités dans leur vie (famille, enfants), moins ils ont de temps de sortir.

Je constate que plus de 70% des étudiants ne subissent peu voire aucun changement par rapport à la diminution du **nombre d'amis** pendant la formation. Les étudiants de 1<sup>ère</sup> année sont les personnes pour qui cette question représente le plus d'impacts dans leur vie quotidienne. 8 contre 14 personnes disent ressentir une diminution du nombre d'amis depuis le début de la formation. Par contre, parmi les individus qui n'éprouvent pas de changements, certains expriment même que le nombre d'amis a augmenté depuis qu'ils sont en formation, comme le dit Patricia : « *Avec les camarades de classe, le nombre d'amis a augmenté* ».

La formation n'a que très peu d'impacts sur la diminution du nombre d'amis. Les 1<sup>ères</sup> années perçoivent plus de changements à ce niveau car les priorités ont changé et qu'il n'est plus possible d'avoir autant de temps à disposition. Peut-être que la formation sert également à faire un tri dans ses amis comme l'exprime Géraldine : « *Sur Fribourg, j'en ai beaucoup perdu. Ça m'a permis de voir qui étaient mes vrais amis, cela a fait un sacré tri. Mais j'en ai gagné ici en Valais, avec les personnes de la formation. A voir si le lien va rester après la formation* ».

#### • Conclusion

Concernant les **sorties**, ce sont les célibataires qui sont le moins perturbés à contrario des personnes avec enfant(s). Manifestement, par manque de temps, les personnes avec une famille mettent les sorties au second plan et se privent de voir leurs amis.

Les relations amicales fluctuent durant notre vie. Pendant la formation, le **nombre d'amis** ne baisse pas vraiment dans l'ensemble et peut même augmenter pour une partie des étudiants. Il est clair que des liens forts peuvent se créer entre étudiants et qu'une amitié peut naître. Toutefois, la formation dure 3 ans et une fois ces derniers séparés, il serait intéressant de voir si les relations subsistent.

#### 2.2.1.4 Evolution des relations

Je distingue que 70% contre 30% des étudiants remarquent un changement dans leurs comportements (vocabulaire, façon de voir les choses) avec l'entourage proche. 15 sur 22 étudiants de 1<sup>ère</sup> année et 19 sur 22 personnes de 2<sup>ème</sup> année remarquent une transformation dans leurs relations avec les proches. Tandis que pour les 3<sup>èmes</sup> années, 7 sur 13 individus ne distinguent peu ou pas de modifications.

Autant les hommes que les femmes sont affectés par cette question. Par ailleurs, les résultats démontrent que les étudiants ayant plus de 30 ans sont touchés à hauteur d'environ 85%, ceux entre 20 et 25 ans sont, quant à eux, atteints à 66% et ceux entre 25-30 ans, à 50%. Patricia exprime : « *Avec ma maman, ça a changé. Je la comprends mieux quand elle parle de sa journée au boulot par exemple. Par contre avec mon ami ça n'a pas changé, on est resté les mêmes* ».

Les célibataires, les couples vivant séparément et les mariés perçoivent une modification relationnelle à hauteur de 80%. Seulement les personnes en couple vivant ensemble sont affectées à 50% par l'évolution des rapports avec les proches.

Je remarque également que les étudiants ayant des enfants observent un changement plus grand dans les rapports avec l'entourage. Il se monte même à 100% pour ceux ayant plus de 2 enfants. Pascal relève : « *J'ai plus de points communs avec mon fils qui est à l'école et plus de dialogues avec ma femme* ».

Les étudiants de 1<sup>ère</sup> et de 2<sup>ème</sup> année considèrent que les relations avec leur entourage ont évolué plus que pour les 3<sup>èmes</sup> années. Gérard évoque : « *Clairement, déjà par un manque de temps et parce que ma vision des faits depuis le début de la formation a changé, ce qui modifie obligatoirement la relation avec mon entourage* ». Certainement qu'avec les cours de politique sociale, de droit et qu'avec le nouveau vocabulaire appris, une évolution du langage ainsi qu'une autre façon de percevoir les choses ont inévitablement modifié les rapports avec les proches.

Pour les individus avec des enfants, les unités d'enseignements relatifs au stade de développement, à la pédagogie et aux maladies infantiles sont d'une grande aide dans la manière d'interagir en famille.

70% contre 30% de l'ensemble des étudiants observent un changement comportemental avec **leurs collègues de travail** (msp, éducateur, responsable). Pascal révèle : « *J'ai pris plus de confiance en moi, j'ose plus donner mon avis lors des colloques. Mon vocabulaire a changé, évolué* ». Les résultats sont cependant peu significatifs en fonction du genre, du statut social actuel et du nombre d'enfants.

De plus, les résultats des différentes classes d'âge démontrent que 7 individus sur 9, âgés entre 20 et 25 ans, ressentent des modifications relationnelles avec leurs collègues de travail et 6 personnes sur 11 entre 30 et 35 ans remarquent un changement. Géraldine déclare : « *Oui mon vocabulaire a changé, j'ose plus donner mon avis. Où je travaille, il y a une majorité de personnes non-formées et plus âgées que moi. Lors des colloques, quand j'amène des idées, je reçois des remarques de leur part. Ils me disent que je me prends la tête. Et dès qu'il y a une synthèse à remplir, c'est « hé Géraldine, aide moi à la faire, donne-moi un coup de main vu que maintenant tu es douée là-dedans* ».

Les jeunes de moins de 25 ans semblent subir un changement relationnel plus important que les autres classes d'âge. Il est possible que le fait d'avoir pris de l'assurance lors des présentations de travaux à l'école, de disposer d'un vocabulaire professionnel et technique plus performant et de pouvoir mettre en pratique les théories apprises aux cours leur permettent de se sentir plus impliqués au sein des Institutions auxquelles ils sont engagés. Patricia relate : « *Je suis plus considérée car j'ai plus de responsabilités. Par exemple : au premier colloque après que je me sois faite engager, j'ai été étonnée car le patron m'a demandé mon avis sur une situation. Avant, j'étais un peu mise de côté* ».

#### • Conclusion

Que ce soit sur le plan privé ou professionnel, je remarque qu'une majorité d'étudiants voient leur vie relationnelle évoluer. Cela est dû principalement aux unités d'enseignements suivies à l'école. Pierre relève : « *Les cours m'ont permis de remettre les choses à leurs justes valeurs. Je les vois différemment, il y a des événements beaucoup plus graves que les petits soucis de tous les jours. Je relativise beaucoup plus. Je suis devenu une personne ressource automatiquement pour mes usagers et pour certains collègues, surtout à cause des responsabilités que j'ai professionnellement* ». Vraisemblablement, les théories, la façon de concevoir les événements ainsi que toutes les compétences acquises font inévitablement évoluer les étudiants dans leur façon d'être et d'agir avec les proches et leurs collègues de travail.

### 2.2.2 Bilan axe relationnel

En résumé, les analyses de l'axe relationnel, font ressortir 2 éléments principaux :

**Les étudiants de 3<sup>ème</sup> année** sont moins affectés que leurs camarades de 1<sup>ère</sup> et de 2<sup>ème</sup> année par l'organisation des tâches à domicile ainsi que par les difficultés relationnelles (couple et famille).

Grâce à l'expérience acquise et aux réaménagements déjà mis en place dans leur quotidien durant les 2 premières années d'étude, ils ont déjà acquis une certaine routine. Il est également possible que le fait d'être interrogé à 2 semaines de la fin de leur cursus de formation joue un rôle prépondérant dans leurs réponses. En effet, l'influence liée aux examens et au travail de recherche que subissent les étudiants des 2 premières années a disparu chez eux. Par ailleurs, lors de mon intervention pour le remplissage des questionnaires, j'ai ressenti que la pression et le stress étaient nettement moins perceptibles chez eux que chez leurs collègues. Ils paraissaient libérés et détendus.

Voilà ce que j'appelle « l'effet d'institution », sur lequel je reviendrai dans la synthèse finale.

L'organisation différente des tâches à domicile, le manque de communication avec le conjoint et la famille élargie et de temps consacré aux sorties touchent principalement **les étudiants avec enfant(s)**. Certainement que la formation venant encore s'ajouter à leur vie déjà bien remplie fait passer les amis au second plan. Peut-être aussi que le manque de temps est la cause principale de ces difficultés. Par ma propre expérience, je peux affirmer qu'il n'est pas évident de concilier étude, activité professionnelle et vie familiale, surtout avec des enfants en bas âge où la présence des parents est davantage sollicitée.

Je pourrai parler ici « d'un effet socio démographique » que je développerai également dans la synthèse finale.

De plus, les résultats démontrent que la majorité des étudiants remarquent une évolution positive dans leur vie relationnelle autant sur le plan privé que professionnel. L'enrichissement du vocabulaire, la manière différente de voir les choses, une meilleure confiance et estime de soi ainsi que des connaissances approfondies sur des thèmes primordiaux relatifs au milieu professionnel, font que la formation de MSP, dans la plupart des cas, apporte une amélioration importante et enrichissante dans la vie des étudiants.

## 2.2.3 Axe personnel

### 2.2.3.1 Loisirs / sport

10 étudiants sur les 57 interrogés ne sont pas concernés par la diminution des **activités sportives en groupe** (football, zumba, yoga, sport de combat, etc...). En moyenne, 60% contre 40% des étudiants qui exercent un sport de groupe prétendent ressentir un changement dans leur quotidien. Géraldine relève : « *Je faisais du uni hockey, de la danse, je faisais beaucoup de choses. J'avoue que c'est peut-être là-dessus que j'ai directement mis la priorité pour arrêter. C'est en premier, le sport que j'ai enlevé* ».

Que cela concerne les années de formation, le genre, l'âge et le statut social actuel, les résultats indiquent toujours la même tendance, à quelques personnes près; ce qui n'est pas très éloquent pour mes analyses. Cependant, je constate que les individus n'ayant pas d'enfant(s) subissent de façon plus forte ce bouleversement personnel. Ils sont 66% contre 34% à ressentir une baisse. Par contre, les personnes avec enfant(s) sont touchées par cette question à hauteur d'environ 50%.

Une majorité d'étudiants perçoit une diminution des activités sportives en groupe pendant la formation. Les personnes avec enfants sont cependant moins nombreuses à être touchées car elles ont certainement déjà pris les mesures adéquates avant le début de la formation afin de se consacrer plus pleinement à leur famille.

3 étudiants sur les 57 ne se sentent pas concernés par la diminution des **activités sportives individuelles** (vélo, course à pied, ski, fitness, etc...). Comme pour l'item concernant les activités sportives en groupe, en moyenne 60% contre 40% des étudiants subissent un changement dans leur quotidien. Les individus de 1<sup>ère</sup> année sont partagés au sujet de cette question à hauteur de 50%. Quant aux 2 autres volées, 67% contre 33% ressentent une diminution des activités sportives individuelles. Gabrielle raconte : « *Je fais pas mal de ski, mais je ne pouvais plus y aller tous les dimanches. Je devais en sacrifier, je sélectionnais les sorties, c'était assez rude* ».

67% contre 33% des étudiants, peu importe leur genre et leur statut social, remarquent une diminution. Par contre, il est intéressant de remarquer que 7 personnes sur 9 ayant entre 20 et 25 ans ne subissent peu voir aucun changements quant à leur vie sportive habituelle. Patricia énonce : « *Je fais du vélo, de la grimpe et de la gym une fois par semaine. J'ai pu garder ces activités pour le moment* ». A contrario des autres classes d'âges qui perçoivent une perturbation dans leur vie sur ce thème à hauteur de 70%.

Je constate également que les personnes avec plus de 2 enfants discernent moins de changements par rapport aux autres.

La plupart des étudiants remarquent une diminution des activités sportives individuelles depuis le début de la formation. Les étudiants de 1<sup>ère</sup> année sont certainement moins touchés en raison de la charge de travail pour l'école qui n'a pas encore atteint son apogée comme en 2<sup>ème</sup> et en 3<sup>ème</sup> année.

Pour les jeunes de moins de 25 ans qui ne ressentent aucun changement dans leur vie sportive, c'est probable qu'en raison de leur âge, ils ont plus d'énergie et d'entrain et n'ont pas encore quitté le nid familial et sont, pour cette raison, exemptés des tâches liées au domicile.

Comme pour les activités sportives en groupe, les personnes ayant plus de 2 enfants ont certainement déjà dû abandonner ces activités pour se consacrer pleinement à leur famille.

6 étudiants dont 5 femmes ne se sentent pas concernés par une diminution de la **pratique des loisirs** (chasse, théâtre, groupe musical, etc...). Les étudiants de 1<sup>ère</sup> année observent un changement à hauteur de 68% contre 32%. Pour les 2<sup>èmes</sup> années, 81% contre 19% ressentent également cette même perturbation dans leur vie. Tandis que seulement 54% contre 46% des 3<sup>èmes</sup> sont touchés.

Que ce soit concernant le genre et le statut social actuel, les analyses révèlent que la plupart des personnes ont dû baisser la pratique des loisirs pendant la formation à hauteur d'environ 70%. Par contre, 57% contre 43% des jeunes entre 20 et 25 ans n'ont, quant à eux, rien changé dans leur quotidien. Pour les autres tranches d'âges, une moyenne proche de 80% remarquent une réduction de leurs loisirs. Gérard soulève : « *La seule activité que je pratique est la moto. Il est clair que j'ai diminué sa pratique, je la prends plus que pour me rendre au travail ou aux cours* ».

Je constate également que les personnes ayant des enfants sont plus affectées par ce changement. Par ailleurs, 100% de ceux qui en ont plus de 2 ont dû diminuer voir arrêter la pratique des loisirs. Pierre relève : « *Oui ça a diminué un petit peu, j'ai pris une année sabbatique concernant la guggen dont je fais partie* ».

Les étudiants de 2<sup>ème</sup> année sont plus sérieusement touchés, certainement à cause d'une charge de travail plus importante. Géraldine exprime : « *Oui, avant je faisais du théâtre. En première année, j'ai réussi à garder ce loisir, mais mon implication avait déjà un peu diminuée. Maintenant, j'ai complètement arrêté* ». La diminution de la pratique des loisirs n'effleure pas la plupart des jeunes de moins de 25 ans, peut-être du fait que la plupart de ces derniers vivent encore chez leurs parents, comme expliqué dans le point à propos des activités sportives individuelles. Concernant les personnes ayant des enfants, il est tout à fait logique qu'ils perçoivent une diminution voire un arrêt complet de la pratique des loisirs vu le temps et le travail que demande la gestion d'une famille.

#### • Conclusion

Une majorité d'étudiants observe **une diminution des activités sportives et des loisirs** dans leur vie privée depuis le début de la formation sauf, pour les jeunes de moins de 25 ans, vivant toujours dans la maison familiale qui leur permet de garder des occupations en dehors des études et du champ professionnel. Forcément qu'en raison de nombreux et d'importants travaux avec des dates d'échéance, les étudiants de 2<sup>ème</sup> ont remarqué plus de changements au sein de leur vie à ce sujet. C'est en toute logique, également, que les étudiants parents ont moins de temps à consacrer à ce genre d'activités. Probablement également que la fatigue due aux études venant s'ajouter à celle de la gestion de la vie familiale en est une des causes principales tout comme le manque de temps.

#### 2.2.3.2 Sociétal

Les résultats démontrent qu'un bon nombre d'étudiants ne se sentent pas concernés par la **diminution ou l'arrêt d'une activité responsable** au sein d'une **société** (ski-club, guggenmusique, pompiers, théâtre, etc...). En effet, 28 sur 57 personnes interrogées ne font pas partie de sociétés sportives, villageoises ou culturelles. Le 80% des étudiants de 1<sup>ère</sup> année observent un changement. Tandis que pour les 2<sup>èmes</sup> année, le résultat est partagé car 6 étudiants sur 12 sont confrontés à des perturbations. Quant aux 3<sup>èmes</sup> année, la situation démontre que pour 4 personnes sur 7, leurs responsabilités, au sein des sociétés dans lesquelles ils sont actifs, n'ont pas diminué.

Je remarque qu'autant de femmes que d'hommes sont touchés par ce sujet. Dans les classes d'âges, il est intéressant de constater que ce sont les individus de plus de 40 ans qui endurent le plus de modifications au niveau sociétal à hauteur de 78% contre 22%. Pour les autres, les résultats ne sont pas assez significatifs. Gérard communique : « *Je suis pompier et je n'ai pas voulu arrêter une des seules activités que j'exerçais mais j'ai dit clairement que j'allégeais ma participation au sein de la société. Par contre, je ne participe plus à la sortie d'été avec le ski club qui se déroule en juin car il y encore des travaux à fournir pour l'école* ».

67% contre 33% des célibataires observent peu ou pas de changements. Par contre, 100% des étudiants mariés avec enfant(s) subissent cette perturbation au sein de leur vie privée.

9 individus sur 19 n'ayant aucun enfant sont affectés. Quant aux parents, 5 personnes sur 7 avec 1 ou 2 enfant(s) et 100% des celles ayant plus de 2 enfants sont touchées par une diminution de leurs responsabilités ou d'un arrêt dans une société. Pierre relate : « *J'étais vice-président de la guggenmusique et j'ai quitté le poste à cause de la formation* ».



Je distingue que les étudiants de 1<sup>ère</sup> année semblent les plus touchés. Il est possible que ces derniers aient déjà anticipé un manque de temps par rapport à la charge de travail relative à la formation. Probablement que les conseils prodigués par plusieurs intervenants sur l'importance d'une bonne gestion du temps ont été pris en considération. Pour les étudiants de plus de 40 ans, il est plausible que reprendre des études à cet âge n'est pas forcément chose aisée. Afin d'assimiler les nouvelles théories et réaliser les travaux, un maximum de temps leur est indispensable. Concernant les personnes mariées avec enfant(s), il est logique qu'ils subissent une modification à ce niveau. L'énergie et le temps qu'ils mettaient auparavant à disposition des sociétés sont investis, durant quelques années, en faveur de la sphère familiale et formative.

22 sur 57 étudiants ne se sentent pas concernés par la diminution de l'engagement au niveau **bénévolat** (manifestation, aide à autrui, etc...). Pour 16 personnes de 1<sup>ère</sup> année sur 22 touchées par ce sujet, 11 remarquent une baisse. En 2<sup>ème</sup> année, 9 sur 16 et en 3<sup>ème</sup> année 6 sur 12 étudiants ressentent également une réduction de leur engagement. Géraldine manifeste : *« Je ne peux plus aller voir les représentations théâtrales de ma troupe car ça me fait vraiment mal de réaliser que je ne suis plus impliquée là-dedans »*.

Autant la gente masculine que féminine est affectée par ce changement à hauteur de 60% contre 40%. Pour les différentes classes d'âges, je perçois que les personnes âgées de plus de 40 ans sont plus grandement touchées que les autres à hauteur de 71% contre 29%. Tandis que pour les individus des autres classe d'âge, la moyenne se situe à environ 55%.

Les célibataires sont nettement moins atteints que les autres personnes. Pour 5 individus sur 7, aucun ou peu d'impacts sont perçus. Par contre, pour les étudiants en couple ou mariés, un changement est observé en moyenne à hauteur de 70%.

Encore une fois, les personnes n'ayant pas d'enfant(s) sont moins affectées. Patricia relate : *« Je fais partie d'un ski-club dans lequel je travaille lors du camp hivernal pendant les Fêtes de Noël et je n'ai pas arrêté »*. Les parents ayant des enfants remarquent une diminution d'environ 75% contre 25%, tandis que ceux qui n'en ont pas, seulement 55% contre 45% sentent un changement relatif à cette question. Pierre dit : *« Pour la guggen on organise des bals. L'année passée je n'y ai pas participé. J'ai mis en retrait tout ça »*.

Les étudiants de 1<sup>ère</sup> et de 2<sup>ème</sup> année remarquent une diminution plus grande que les 3<sup>èmes</sup> année. Peut-être que le fait d'avoir adopté un rythme de travail et d'être plus organisé dans leurs emplois du temps, permet aux étudiants de dernière année de reprendre des engagements qui leur étaient impossible d'avoir durant les 2 premières années. Gabrielle explique : *« J'avais arrêté, je recommence maintenant à donner des coups de main »*. La plupart des personnes âgées de plus de 40 ans avec enfant(s) remarquent une baisse dans cette activité en raison certainement d'un manque de temps qu'ils dévouent à leur(s) enfant(s). Il est aussi logique que les célibataires perçoivent davantage de temps pour le bénévolat.

Les résultats démontrent que seulement 12 personnes sur 57 se sentent concernées par une **baisse de l'implication au niveau politique** (activité au sein d'un parti, assemblée primaire, etc...). La totalité de ces derniers sont de genre masculin et la moitié d'entre eux ont plus de 35 ans. Parmi eux, 67% contre 33% distinguent une diminution. Sur les 5 étudiants avec un ou des enfants, 4 ressentent un changement dans leur vie privée. Gérard soulève : *« Avant je me rendais à chaque fois aux assemblées primaires de ma commune mais depuis le début de la formation je ne me suis plus rendu car le jeudi soir je préfère aller au lit pas trop tard afin d'être en forme pour les cours le lendemain »*. Tandis que sur les 7 étudiants n'ayant pas d'enfant(s), 4 perçoivent leur quotidien modifié par cette question.

Les résultats démontrent que les 2/3 des personnes impliquées au niveau politique subissent une diminution dans leur engagement. Encore une fois, ce sont les étudiants avec enfant(s) qui sont les plus touchés.

Je remarque que 50 des 57 étudiants manifestent un plus grand **intérêt face aux sujets traitant de la politique** (migrations, élections, votations, etc...). 66% de ces derniers observent un plus grand intérêt relatif aux sujets politiques. Les étudiants de 1<sup>ère</sup> année sont touchés à hauteur de 75% contre 25%. Les 2<sup>èmes</sup> année perçoivent un changement moindre : Ils sont 55% contre 45% à percevoir une augmentation d'intérêt face à ce sujet. Les personnes de 3<sup>ème</sup> année sont, quant à elles, affectées par un changement à hauteur de 67% contre 33%.



Gabrielle relève : « *La formation m'a ouvert les yeux sur ce qui se passe, je suis beaucoup plus attentive à la télévision, aux journaux, aux articles* ».

Les hommes sont 70% et les femmes 61% à percevoir une augmentation. Les résultats démontrent que toutes les classes d'âges ainsi que les personnes des différents statuts sociaux distinguent un accroissement sur les sujets traitant de la politique, peu importe qu'ils aient des enfants ou non. Pierre exprime : « *Oui il y a des sujets qui m'intéressent, les migrants, les droits d'asile. Avant, ça ne m'intéressait pas trop. La formation réveille certains instincts, intérêts que je n'avais pas avant. Le fait d'aller voter, de penser que ma voix compte* ».

Une majorité d'étudiants portent un intérêt plus grand aux sujets traitant de la politique qu'avant la formation. Ceci est dû aux apports des différents cours conversant de la politique suisse et étrangère durant les 3 années de formation comme la politique sociale, le droit, l'interculturalité, etc... Par contre, il est possible que les étudiants de 2<sup>ème</sup> année manifestent moins d'intérêts car le fait d'avoir dû réaliser un travail assez conséquent sur la politique sociale suisse, quelques semaines avant le remplissage du questionnaire, les a certainement saturés momentanément. Géraldine explique : « *Avant j'adorais lire les journaux, écouter la radio, le télé journal. Et puis vu qu'on en parle déjà tellement en cours, j'ai plus du tout envie* ».

#### • Conclusion

Les résultats indiquent que les étudiants de 1<sup>ère</sup> année sont plus grandement concernés que ceux des 2 autres années par une diminution de l'implication au sein des **sociétés**, du **bénévolat** et de la **politique**. Le fait de suivre une formation supérieure a probablement bouleversé leur gestion du temps et les ont amenés à mettre entre parenthèses leur engagement au niveau sociétal.

Les personnes âgées de plus de 40 ans remarquent également des impacts dans leur vie privée à ce niveau. Reprendre des études à cet âge n'est pas forcément évident. Un texte relatif aux personnes de plus de 40 ans reprenant leurs études, trouvé sur le site de canalvie relate : « *Eh oui, après des années durant lesquelles vous n'aviez pas de devoir, d'examens et de comptes rendus ou présentations orales, il va falloir vous y remettre! Contrairement au travail où il est possible (la plupart du temps) de laisser vos pensées au bureau, les livres et les devoirs vont vous suivre à la maison. Il est donc nécessaire de prévoir des plages horaires pour étudier, lire, faire des recherches à la bibliothèque, etc.* ».

(<http://www.canalvie.com/sante-beaute/bien-etre/articles-bien-etre/retourner-a-l-ecole-apres-plusieurs-annees-a-quoi-s-attendre-1.11957209>)

De plus, les étudiants avec enfants perçoivent un retrait dans l'implication sociétale.

#### 2.2.3.3 Sommeil

Environ 75% des étudiants se sentent affectés par une **diminution des heures de sommeil** et dorment mal **avant les échéances** importantes pendant la formation. Les étudiants de 1<sup>ère</sup> et de 2<sup>ème</sup> année sont touchés à hauteur d'environ 80%. Gérard dit : « *Je suis quelqu'un de trop soucieux, perfectionniste et je n'arrive pas à lâcher prise, je cogite continuellement* ». Tandis que 54% contre 46% des étudiants de 3<sup>ème</sup> année ont leur sommeil agité avant les examens.

Les hommes et les femmes sont concernés de façon similaire à hauteur de 75% contre 25%. Les personnes âgées de 20 à 25 ans sont nettement moins atteintes que les personnes de plus de 40 ans. En effet, environ la moitié des plus jeunes ne ressentent pas ou peu de modification(s) dans leur sommeil. Par contre, 13 des 16 étudiants les plus âgés subissent une modification dans leur phase de repos. Pour les autres classes d'âges, l'écart n'est pas significatif.

Autant les célibataires que les couples et les individus mariés sont troublés. Le nombre d'enfant(s) n'a pas d'influence sur les résultats.

Les étudiants de 1<sup>ère</sup> et de 2<sup>ème</sup> année sont perturbés dans leur sommeil dès le début de leur formation. Je peux imaginer que le fait de devoir retourner sur les bancs d'école atteint leur sommeil. La veille d'un examen, même si la personne est confiante et bien préparée, le fait d'être évalué pour un travail, l'agitera. Les étudiants de 3<sup>ème</sup> année dorment mieux car, d'une part, ils ont beaucoup moins d'échéances durant l'année et d'autre part, ont probablement acquis une confiance en eux plus élevée. Il est possible que les étudiants, vivant encore chez leurs parents, dorment également mieux car ils ont plus de temps à disposition pour anticiper la réalisation des travaux. Vraisemblablement que le facteur biologique rentre en ligne de compte comme le résume Henderson sur le site dormir et se reposer : « *Les problèmes liés au sommeil sont courants parmi la population âgée. Le vieillissement entraîne divers changements physiologiques qui affectent le cycle veille-sommeil. Mais d'autres facteurs d'ordre*

psychologique, sociologique, culturel et/ou spirituel peuvent eux aussi perturber le sommeil des personnes âgées ».

(<http://papidoc.chic-cm.fr/573Hend05dormir.html>)

Vu l'âge des plus jeunes étudiants, il est également plausible qu'une partie d'entre eux sont encore dans le cursus scolaire et sont toujours habitués à ce genre d'épreuves, à contrario des personnes de plus de 40 ans.

70% contre 30% des étudiants sont atteints par une diminution des moments de **détente** (lecture, balade, ordinateur, etc...). Les personnes de 1<sup>ère</sup> et de 2<sup>ème</sup> année sont touchées à hauteur de 73% contre 27%. Géraldine relève : « *Avant, je faisais beaucoup de peinture. Maintenant, je n'en fais plus. Ça serait encore un stress supplémentaire, alors j'ai préféré arrêter* ». Quant aux étudiants de 3<sup>ème</sup> année, 58% contre 42% remarquent une diminution à ce sujet.

Les femmes, tout comme les hommes, subissent un changement quotidien relatif aux moments de détente à hauteur de 70%. Par ailleurs, les individus âgés entre 20 et 30 ans ressentent moins de perturbations que les plus âgés. En effet, environ 65% contre 35% des étudiants de moins de 30 ans sont concernés alors que plus de 80% des autres en sont affectés.

Les résultats démontrent également que les personnes mariées avec enfant(s) sont plus grandement troublées que les célibataires, les couples et les mariés sans enfant(s). 83% contre 17% des parents sont touchés tandis que les autres personnes sont, en moyenne, affectées à hauteur d'environ 67%. Pour ceux ayant plus de 2 enfants, 100% constatent une diminution des moments de détente. 75% des étudiants avec 1 ou 2 enfants distinguent également une baisse. Pour les étudiants sans enfant, ils sont 67% contre 33% à subir un changement quotidien relatif à ce sujet.

Les étudiants de 1<sup>ère</sup> et de 2<sup>ème</sup> année sont légèrement plus affectés que les 3<sup>èmes</sup> année par une diminution des moments de détente. Gérard exprime : « *Je me suis désabonné du Nouvelliste car je n'avais plus le temps de le lire* ». Il est possible, comme pour les activités sportives et les loisirs, que le manque de temps en soit la cause principale. Pour les étudiants parents, en plus du manque de temps en général, certainement que les activités liées à la famille et aux enfants limitent encore plus ces moments.

Lors des **vacances** ou des **congés** scolaires, est-ce que les pensées relatives à l'école sont toujours présentes dans l'esprit ? Pour 70% contre 30% des étudiants, la réponse est oui. En effet, les étudiants de 1<sup>ère</sup> année sont touchés à hauteur de 64% contre 36%. Quant aux 2<sup>èmes</sup> années, 95% contre 5% sont affectés. Géraldine communique : « *Oui tout le temps, dernièrement encore, j'ai une idée qui m'est venue sous la douche. En vacances c'est la même chose* ». Par contre, 62% contre 38% des 3<sup>èmes</sup> année arrivent à lâcher prise.

Pour ce qui est relatif au genre, à l'âge, au statut social actuel et au nombre d'enfant(s) des personnes, les résultats ne sont pas assez significatifs pour être relevés.

L'esprit des étudiants est toujours mis à contribution et continue à vagabonder ou à cogiter, pour la plupart, pendant les congés ou les vacances scolaires. Les étudiants de 1<sup>ère</sup> et de 2<sup>ème</sup> année sont largement touchés par ce phénomène, à contrario de ceux de 3<sup>èmes</sup> année.

#### • Conclusion

Je constate une grande différence entre les étudiants des 2 premières années et ceux de dernière année concernant les perturbations liées au **sommeil** et aux **moments de détente**. En effet, les personnes de première et de seconde année sont plus grandement affectées que celles de dernière année. Gabrielle relate : « *Entre la deuxième et la troisième année, nous sommes partis 3 semaines en Bretagne et au milieu d'une nuit je me suis réveillée en pensant au travail de mémoire, j'ai eu un flash sur des recherches et il m'a été impossible de me rendormir* ». Il est fort possible qu'en raison de la charge de travail importante en fin d'année, les étudiants des 2 premières années soient plus fortement touchés par le stress. De plus, pour ceux de 2<sup>ème</sup> année, le travail de mémoire s'y ajoute encore. Sur le site coup de pouce, j'ai trouvé un texte qui décrit : « *Ce que le stress entraîne, plutôt que des problèmes de sommeil proprement dit, ce sont des difficultés d'endormissement. L'explication est simple: Les enfants sont couchés, vous êtes dans votre lit, la maison est calme, il n'y a plus de bruit... Que faites-vous si quelque chose vous préoccupe? Vous pensez. Trop!* ».

(<http://www.coupdepouce.com/bien-dans-mon-corps/sante/le-stress-m-empeche-de-dormir/a/31253>)

Par ailleurs, pour les individus de 3<sup>ème</sup> année, au moment de remplir le questionnaire, la formation touchait gentiment à sa fin et ces derniers avaient vraisemblablement l'esprit plus libre.

Il y a également plus d'impacts pour les personnes avec enfant(s). Certainement que le facteur stressant de la formation se rajoute encore à celui du rôle de parents; ce qui explique les conséquences qui en découlent.

#### 2.2.3.4 Alimentation

En général, 55% contre 45% des étudiants n'ont pas modifié la **qualité de leur alimentation** (repas pris sur le pouce, plats surgelés, boissons énergisantes, etc...). 55% contre 45% des étudiants de 1<sup>ère</sup> année et 77% contre 23% de ceux de 3<sup>ème</sup> année ne subissent pas ou peu de changement(s) à ce niveau. En contrepartie, 60% contre 40% des personnes de 2<sup>ème</sup> année témoignent d'un déséquilibre.

11 femmes sur 22 et 13 hommes sur 33 sont affectés par ce sujet. De plus, les individus de moins de 35 ans distinguent moins de perturbations que ceux plus âgés. Par exemple, 67% contre 33% des « 20-25 ans » ne sont pas touchés alors que 56% contre 44% des « plus de 40 ans » sont concernés par un changement.

Les résultats ne sont pas significatifs par rapport au statut social des étudiants. Autant les célibataires, les couples et les personnes mariées ne sont pas troublés par une diminution de la qualité alimentaire. En contrepartie, 3 sur 4 des personnes ayant plus de 2 enfants sont touchés directement par ce phénomène. Pierre exprime : « *Les jours de cours, oui sûrement. Le soir et le week-end avec les enfants, on est obligé de bien s'alimenter. Je pense que sans eux, je m'alimenterai moins bien aussi en dehors des cours* ».

La diminution de la qualité alimentaire ne touche pas la majorité des étudiants. Seulement les étudiants de 2<sup>ème</sup> année connaissent un léger changement. Par ailleurs, les hommes sont moins affectés par ce sujet tout comme les étudiants âgés entre 20 et 25 ans, à contrario des femmes, des personnes de plus de 40 ans et des parents avec plus de 2 enfants.

17 sur 57 personnes consomment plus de **produits récréatifs** (drogue, alcool) qu'auparavant. Pour les autres, aucun voir peu de changement(s) les affectent.

Que ce soit l'année de formation, le genre, la classe d'âge et le nombre d'enfant(s), aucun de ces critères ne démontrent de résultats significatifs. Par contre, je remarque que 5 célibataires sur 8 distinguent une augmentation de prise d'alcool et/ou de drogue pendant la formation. Géraldine relate : « *Je suis plus festive pendant la formation. C'est mon truc pour décharger le trop plein dû à la formation. Je bois plus qu'avant. Par exemple, lorsqu'on mange un petit truc devant la télé chez mon camarade de classe, on se boit une bouteille de vin, chose que je ne faisais jamais avant* ».

Un tiers des étudiants affirment avoir augmenté la consommation de produits récréatifs, en particulier les personnes célibataires.

62% contre 38% des étudiants observent un changement de poids (prise ou perte). 57% contre 43% des étudiants de 1<sup>ère</sup> année et 79% contre 21% des 2<sup>èmes</sup> année distinguent une évolution de ce dernier. Géraldine exprime : « *Oui, j'ai pris pas mal de poids durant la formation* ». Par contre, 58% contre 42% des individus de 3<sup>ème</sup> année ne discernent aucune modification pondérale.

10 femmes sur 19 et 20 hommes sur 31 perçoivent une variation. Dans toutes les classes d'âges, une modification est ressentie sauf pour les personnes se situant entre 25 et 30 ans où 63% contre 37% ne discernent aucun changement.

Les résultats ne s'avèrent pas éloquent pour une analyse concernant le statut social actuel et le nombre d'enfant(s).

La fluctuation pondérale pendant la formation touche un peu plus de la moitié des étudiants. Un bouleversement important est à signaler chez les étudiants de 2<sup>ème</sup> année. De plus, les hommes ainsi que les personnes âgées entre 25 et 30 ans remarquent une modification de leur poids plus importante que les femmes et les autres classes d'âges.

### • Conclusion

Les résultats indiquent que les étudiants de 2<sup>ème</sup> année remarquent des changements dans la qualité de leur consommation et, par conséquent, dans la fluctuation de leur poids. Il est également possible que la diminution des activités sportives ait un impact sur l'évolution de ce dernier. Il est intéressant de constater que les hommes ainsi que les jeunes (20-25 ans) ne ressentent pas nécessairement un changement dans la qualité de leur nourriture. Peut-être que l'habitude de manger dans les « fast food » (restauration rapide) avant la formation contribue également à ces résultats. A contrario, les femmes, les plus de 40 ans et les parents sont quant à eux habitués à se nourrir de façon plus équilibrée, soit pour maintenir leur forme, soit par habitude ou soit pour servir d'exemple à leur(s) enfant(s).

#### 2.2.3.5 Vêtements

Les résultats démontrent qu'environ 50% contre 30% des étudiants observent un changement dans leurs habitudes par rapport au temps consacré au **shopping** (vêtements, chaussures, etc...) ainsi qu'aux **achats en ligne** (internet). Ceci est perçu dans les 3 classes de façon égale.

Les chiffres indiquent que ce sont les femmes qui sont les plus perturbées. En effet, 15 sur 20 d'entre elles ont diminué le temps consacré au shopping et 12 sur 15 ont augmenté leurs achats sur internet. Tandis que chez les hommes, aucune conséquence particulière n'est remarquée. Patricia dit : « *Je me rends moins au magasin vu mon emploi du temps chargé. Avant, je faisais les magasins les temps de midi et maintenant je travaille mes cours* ».

Les personnes entre 20 et 40 ans ainsi que les célibataires et les couples sont affectés à part égale. Par contre, 11 sur 14 individus, ayant plus de 40 ans, constatent un changement pour le shopping tout comme 8 sur 11 des personnes mariées. 10 des 13 parents sont également touchés.

Concernant les achats en ligne, un changement est discerné chez les étudiants de moins de 30 ans à hauteur de 60% contre 15%. Pour les autres classes d'âge ainsi que pour les célibataires, les couples et les personnes mariées, aucun changement n'est significatif. Par ailleurs, ce n'est pas le nombre d'enfants qui modifie les commandes sur internet.

Ce sont les femmes qui perçoivent le plus de changements par rapport à l'achat de vêtements. Les personnes de plus de 40 ans se rendent moins aux magasins tout comme une majorité des personnes mariées et parents. Quant aux jeunes de moins 30 ans, ils se démarquent par rapport aux achats en ligne.

### • Conclusion

Ce sont les femmes, en général, qui ont dû modifier leurs habitudes depuis le début de la formation. Le manque de temps et le changement de priorités semblent en être les causes principales. Toutefois, l'aspect financier, dû à un taux d'activité professionnelle plus bas, peut rentrer également en ligne de compte. Géraldine relève : « *J'adorais ça, mais voilà, j'y consacre moins de temps et c'est surtout pour des raisons financières* ».

Pour les étudiants de plus de 40 ans, les mariés et les parents, il est vraisemblable que le manque de temps et d'énergie soient les raisons principales pour ne pas se déplacer dans les magasins. De plus, il est possible que le manque de motivation en soit également une cause, comme Pierre qui affirme : « *C'est ma femme qui me commande les habits ou va les acheter au magasin* ».

Pour ce qui est des achats en ligne, certainement que les jeunes de moins de 30 ans en ont plus l'habitude à contrario des plus âgés, phénomène qui pourrait être expliqué par des habitudes de consommation. Géraldine communique : « *C'est un moyen rapide, si ça ne va pas, je renvoie. Alors, oui je commande beaucoup plus en ligne pendant la formation* ».

#### 2.2.3.6 Salaire

Est-ce que le salaire actuel que touchent les étudiants en formation, leur permet de vivre de manière **autonome** ? Les résultats indiquent que 56% contre 44% des étudiants ressentent une baisse au niveau de leur autonomie financière. Les individus de 1<sup>ère</sup> et de 2<sup>ème</sup> année perçoivent un changement à hauteur de 59% contre 41%. Géraldine manifeste : « *Je ne peux pas vivre de manière autonome avec mon salaire actuel, avant je le pouvais. C'est pour ça que je suis revenu chez mon papa* ». Tandis que chez les 3<sup>èmes</sup> années, la parité est égale. Gabrielle communique : « *Mon salaire me permet d'être autonome car j'ai été engagée en tant que collaboratrice. Je touche un salaire comme si j'étais formée* ».

15 sur 33 hommes subissent un bouleversement financier. De plus, chez les femmes, 15 sur 22 sont affectées. Il est intéressant de constater que 9 sur 9 jeunes, âgés entre 20 et 25 ans,

ressentent un changement. A contrario, une majorité des étudiants de plus de 30 ans n'en perçoivent aucun.

De plus, je peux faire la distinction entre les personnes non-mariées et les personnes mariées. En effet, les premiers perçoivent des modifications dans leur autonomie financière à hauteur d'environ 66% contre 33%. Les étudiants mariés ne distinguent pas de changements particuliers à hauteur d'environ 73% contre 27%.

Le nombre d'enfants a également une influence à ce niveau. 9 sur 12 étudiants avec 1 ou 2 enfant(s) ne remarquent peu ou pas de soucis financiers dus à la formation. Tandis que 4 sur 4 des personnes accompagnées de plus de 2 enfants, ressentent des changements. Pierre relève : « Si mon épouse ne travaillait pas 80%, on ne s'en sortirait pas ».

La majorité des étudiants ressentent une baisse dans leur autonomie financière. Par contre, les personnes, avec une situation stable, rencontrent moins de difficultés. Les conjoints des étudiants amenant un revenu annexe au ménage est un élément non négligeable également.

74% contre 26% des étudiants perçoivent des modifications relatives aux **sacrifices budgétaires** (sorties, vacances, niveau de vie, etc...). Les étudiants de 1<sup>ère</sup> et de 2<sup>ème</sup> année sont touché(e)s à hauteur de 77% contre 23%. Pascal relate : « Dans mon ancien métier, j'avais une voiture de fonction. Je m'aperçois que les frais annuels pour une voiture sont énormes. J'ai donc dû revoir mon budget ». 62% contre 38% des 3<sup>èmes</sup> année ressentent également un changement.

Que ce soit pour la gente féminine ou masculine ainsi que pour les différentes classes d'âges, des sacrifices ont été faits par les personnes à hauteur moyenne de 73% contre 27%. Par contre, je constate que les personnes mariées, sont confrontées à hauteur de 50% à ce sujet contre plus de 80% pour les célibataires et les personnes en couple. Patricia argumente : « Oui, surtout sur l'achat des habits. Maintenant, je vis plus simplement mais pas forcément moins bien ».

Les chiffres démontrent également que les parents avec plus de 2 enfants sont affectés à hauteur de 75% contre 25% par ce phénomène et 58% contre 42% pour les individus ayant 1 ou 2 enfant(s).

La plupart des étudiants ont dû revoir leur budget pendant la formation. Les étudiants de 1<sup>ère</sup> et de 2<sup>ème</sup> année sont plus grandement affectés que ceux de 3<sup>ème</sup> année. Cette analyse démontre également que les personnes non mariées sont plus contraintes à des sacrifices relatifs à leur budget que les personnes mariées. Par ailleurs, le nombre d'enfant(s) est aussi un élément qui rentre en ligne de compte pour les parents.

### • Conclusion

Je constate qu'une majorité d'étudiants sont atteints dans leur autonomie financière. Certains d'entre eux sont aussi dans l'obligation de faire des sacrifices au niveau budgétaire. Gérard dit : « On arrive à vivre grâce à ma femme qui travaille à 60% ». Les étudiants de 1<sup>ère</sup> et de 2<sup>ème</sup> année ressentent ce manque à gagner du fait qu'ils sont moins rétribués que ceux de dernière année. En effet, la plupart des institutions augmente le salaire des MSP en formation à la fin de chaque année.

Par ailleurs, les jeunes avec une faible qualification et expérience dans le monde professionnel touchent certainement un salaire plus bas. Patricia énonce : « En 1<sup>ère</sup> année j'étais stagiaire avec un salaire de 400.- par mois. Alors, j'étais contente de vivre chez ma maman. Je n'avais pas le choix ». Néanmoins, je pense que la cause principale liée à ce manque à gagner est dû au fait que les individus en formation ne sont sûrement pas, pour la plupart, engagé à 100%. Le site de l'école supérieure de Sion indique : « Enseignement à l'école et formation pratique à un poste d'employé MSP non formé. 50% min. de taux d'activité ».

([http://www.es-social.ch/action\\_socioprofessionnelle/formation\\_de\\_base/contenu\\_et\\_duree](http://www.es-social.ch/action_socioprofessionnelle/formation_de_base/contenu_et_duree))

Par ailleurs, la plupart des employeurs versent un salaire par rapport au nombre de jours de présence sur le lieu de travail et ne paient, en l'occurrence, pas les jours de cours. C'est pourquoi la majorité des étudiants sont rétribués à hauteur de 60%.

Pour les parents avec plus de 2 enfants, le fait d'être en formation et de toucher un salaire plus bas qu'auparavant se reporte inévitablement sur la vie privée et familiale. Un salaire annexe de la part du conjoint s'avère presque fondamental.



### 2.2.3.7 Hygiène

47 sur 57 étudiants ont gardé leurs habitudes et ne ressentent aucun changement par rapport à leur **aspect physique** (barbe, coiffure, habillement etc...) et au temps consacré à leur **soins corporels** (se laver, s'épiler, se maquiller, etc...). Les étudiants de 1<sup>ère</sup> et de 3<sup>ème</sup> année prêtent toujours autant attention à leur physique à part quelques cas (4 sur 31). Gérard relève : « *Je suis toujours très propre. Je m'occupe de moi-même. Pour le temps que ça prend !* ». Chez les 2<sup>èmes</sup> années, 6 sur 22 individus négligent quelque peu leur aspect.

Aucun résultat significatif n'est relevé chez les différents genres. Par ailleurs, 5 sur 17 personnes ayant entre 25 et 30 ans sont affectées par cette problématique. En contrepartie, pour les autres classes d'âges, les célibataires, les couples et les personnes mariées, quasiment aucun étudiant ne discerne de changement sur leur apparence.

Aucun élève avec enfant(s) n'est touché par ce sujet. Il est probable qu'à partir du moment où l'on prend soin des enfants, on s'occupe également de soi-même.

|| Une petite partie des étudiants de 2<sup>ème</sup> année prennent moins soin de leur apparence physique. Egalement, quelques étudiants entre 25 et 30 ans prennent moins soin d'eux.

#### • Conclusion

Il est probable que la charge de travail importante durant la 2<sup>ème</sup> année puisse être une cause engendrant un laisser-aller au niveau hygiène corporelle pour quelques étudiants. Probablement que la fatigue causée par ce surcroît de responsabilités démotive certains à prendre soin d'eux.

Quant à la génération des étudiants de moins de 30 ans, il est possible que la recherche d'identité, d'un équilibre ou d'une stabilité sociale puisse aussi rentrer en ligne de compte. De plus, sûrement que l'aspect financier a des retombées sur l'achat de nouveaux vêtements ou de soins. Gabrielle exprime : « *Je m'occupe un peu moins de moi. Par exemple, je ne vais plus me faire masser ou chez l'esthéticienne, mais c'est surtout dû en raison des moyens financiers que je n'y vais plus* ».

### 2.2.3.8 Stress

Les étudiants subissent des modifications à hauteur moyenne de 66% contre 34% concernant l'influence du stress : **physique** (eczéma, maux de tête, perte ou prise de poids, etc...), **comportementale** (consommation alimentaire ou d'alcool perturbée, agressivité, etc...), **psychologique** (anxiété, irritabilité, baisse de l'estime de soi, etc...), **somatique** (fatigue, troubles digestifs ou du sommeil, etc...) et **efficacité** (démotivation, perte de mémoire, difficulté de concentration, etc...).

59% contre 41% des personnes de 1<sup>ère</sup> année et 54% contre 46% de celles de 3<sup>ème</sup> année y sont influencées. Tandis que chez les individus de 2<sup>ème</sup> année, 82% contre 18% le subissent. Géraldine énonce : « *J'ai eu quelques petits problèmes de santé pendant la formation, je pense que c'est lié un peu à cause du stress. Je mange plus qu'auparavant et je suis également troublée dans mon sommeil. Réaliser mon travail de mémoire avec un collègue de classe est simplement l'enfer. On est les deux stressés, on est désagréables. On se dispute et on s'en rend très bien compte* ».

Autant la gente féminine que masculine observe des changements à ce niveau. Je remarque également que toutes les classes d'âge sont affectées de façon similaire à hauteur d'environ 66% contre 34%. Pascal relève : « *Un petit peu d'anxiété lorsqu'on reçoit les consignes par les professeurs pour la réalisation des dossiers. L'effet de groupe est angoissant également. Certains camarades de classe stressent directement et paniquent à la moindre chose et cela à un effet sur tout le groupe. Je ressens également du stress anxieux lorsque mon organisation est perturbée : par exemple, je me souviens qu'au mois de décembre, un prof nous a demandé de réaliser un dossier d'une quinzaine de pages que je n'avais pas mis dans mon programme de l'année. J'ai dû me réorganiser, ça a été un moment d'anxiété, de stress. J'aime bien avoir un calendrier complet afin de m'organiser pour la réalisation des travaux* ».

Les personnes sans enfant(s) sont plus grandement troublées que les étudiants parents. En effet, les chiffres indiquent que ces derniers ressentent des troubles suite à un stress à hauteur de 58% contre 42% pour ceux ayant 1 ou 2 enfant(s) et 25% contre 75% pour ceux avec plus de 2 enfants. Pierre relate : « *Le stress ne fait pas partie de mon quotidien. Je pars du principe que le stress, on se le fait soi-même par une mauvaise organisation, une mauvaise préparation stress, donc j'anticipe beaucoup et jusqu'à présent la formation ne m'a pas fait ressentir le moindre stress. Parfois, je ressens un peu d'anxiété mais plus avec les exigences personnelles,*

*vu que je suis perfectionniste, qu'avec des liens avec l'école mais c'est du bon stress qui me motive et me fait aller de l'avant. Ce n'est pas un stress négatif ».*

Les étudiants de 2<sup>ème</sup> année sont plus sujets aux troubles liés au stress que les 2 autres promotions. Je constate également que les personnes avec enfant(s), surtout celles avec plus de 2, sont nettement moins atteintes par ce phénomène que les autres étudiants.

#### • Conclusion

J-B Stora décrit le stress dans la carrière professionnelle comme ceci : *« A chaque étape de sa carrière, un individu est soumis à des tensions et des épreuves qu'il franchit avec plus ou moins de difficultés d'adaptation psychologique. [...] Toute étude du stress individuel ne peut ignorer les problèmes familiaux, les difficultés financières, les conflits des demandes de l'organisation professionnelle et de la famille ».* (Stora, 2010, p.23-26)

La formation est apparemment un élément stressant dans la vie privée de la majorité des étudiants venant s'ajouter aux soucis de la vie quotidienne. Elle contribue forcément à créer de nouveaux problèmes : aspect financier, sacrifices entrepris, gestion du temps, etc...

Comme évoqué dans plusieurs conclusions au préalable, je peux imaginer que le stress, chez les étudiants de 2<sup>ème</sup> année, a plus de répercussions sur ces derniers en raison d'une charge de travail plus conséquente en fin d'année que pour les 2 autres volées. Il est aussi possible que le travail de recherche, omniprésent dans les esprits, soit un facteur stressant supplémentaire.

Par ailleurs, les parents de plus de 2 enfants sont manifestement moins perturbés du fait qu'ils avaient une organisation quotidienne déjà fluide et bien mise en place avant le début de la formation.

Les humains ne sont pas tous égaux face au stress et certains d'entre eux y sont inévitablement plus sensibles. Un élément paraissant « très » stressant pour une personne peut l'être « que très peu » aux yeux d'une autre. C'est en fait la façon de voir les choses, de ressentir un événement qui le rend plus ou moins stressant et non la chose en elle-même.

#### 2.2.4 Bilan axe personnel

Comme dans l'axe relationnel, 2 éléments principaux en ressortent :

Les résultats indiquent que les étudiants de 2<sup>ème</sup> année sont plus particulièrement affectés que ceux de 1<sup>ère</sup> et de 3<sup>ème</sup> année par les impacts liés à l'axe personnel, tout comme déjà observé auparavant dans l'axe relationnel.

En effet, la plupart des étudiants de seconde année ont dû effectuer des sacrifices importants afin de concilier au mieux formation, activité professionnelle, vie privée (activités sportives et sociétales, sommeil, alimentation, salaire, hygiène corporelle, stress). Par contre, pour les individus de dernière année, à part quelques exceptions, quasiment aucune conséquence n'est observée dans leur vie quotidienne. Les raisons de cette différence sont certainement les mêmes que celles évoquées dans le bilan de l'axe relationnel comme explicité au point 2.2.2 de la page 16.

Par rapport au stress, tous les étudiants y sont confrontés à un moment ou à un autre durant la formation. Lors de mon enquête, les étudiants de 1<sup>ère</sup> et de 2<sup>ème</sup> année étaient en période d'examens tandis que ceux de 3<sup>ème</sup> année avaient déjà, pour la plupart, réussi leur travail de diplôme. C'est certainement une raison pour laquelle une aussi grande différence s'est faite ressentir dans les réponses des questionnaires.

En définitive, je repère de nouveau un effet d'institution ou d'accoutumance que je développerai dans la synthèse finale.

Je constate aussi un net décalage entre les différentes classes d'âge, plus particulièrement entre les jeunes de moins de 30 ans et les personnes âgées de plus de 40 ans. Les chiffres montrent que les plus jeunes sont plus sujets à des perturbations dans leur vie contrairement à leurs aînés. Une des raisons notables est probablement l'aspect financier. Les jeunes ont certainement plus de soucis d'argent que les plus âgés.

Une autre cause éventuelle de cette différence entre les générations se situe au niveau des habitudes et du mode de vie. Il est probable que la recherche d'identité rentre en ligne de compte chez les jeunes adultes. Eric Deschavanne, professeur français de philosophie dit : *« Nous assistons à une mutation dans le "devenir adulte". [...] On était paysan et catholique de père en fils, recevant en héritage un patrimoine, un statut, des croyances et des mœurs. [...]*



*L'impératif est désormais de se construire par soi-même dans un monde en perpétuelle mutation. »*

(<http://www.atlantico.fr/decryptage/en-mal-valeurs-jeunes-en-quete-identite-tout-prix-eric-deschavanne-561262.html>)

Ce que ce texte énonce, c'est qu'auparavant les jeunes avaient comme modèle leurs parents. Les caractéristiques identitaires (organisation, rigueur au travail et éducation stricte) étaient transmises de générations en générations. En Valais, cela fut en vigueur jusque vers les années 80. Depuis, une éducation moins rigoureuse, oblige les jeunes à se construire par eux-mêmes. Aujourd'hui, cela peut se remarquer dans leur façon de parler, de se nourrir, de se vêtir, etc. Par ailleurs, les jeunes âgés d'une vingtaine d'années ont grandi avec des nouvelles technologies. Ils utilisent ces nouveaux moyens de communication et informatiques de façon innée et naturelle contrairement aux personnes des autres générations.

De plus, comme dans l'axe relationnel, les étudiants avec enfant(s) sont plus touchés par un changement. Ils ont dû, en effet, faire davantage de sacrifices que les autres dans leur vie privée.

Ici, je pourrai évoquer, de nouveau, un effet socio démographique que j'expliquerai dans la synthèse finale.

## 3. Conclusion

### 3.1 Résumé et synthèse de la recherche

Cette étude démontre clairement que la formation de maître socioprofessionnel a des impacts plus ou moins importants dans la vie privée des étudiants. Je les classerai en 2 catégories. La première qui relève les conséquences majeures vécues dans le quotidien des personnes interrogées et la deuxième relatant les effets minimes ressentis par ces derniers.

Cependant, ces impacts sont différents en fonction des effets institutionnels ou d'accoutumance et des statuts socio démographiques relatifs à l'étudiant.

Dans l'axe relationnel, les résultats démontrent que les étudiants ressentent des changements importants au sein de leur vie privée dans les relations amicales ainsi qu'avec la famille élargie. Par ailleurs, les chiffres indiquent également qu'une forte majorité des individus questionnés remarquent une évolution des relations aussi bien dans leur vie privée que professionnelle.

Dans l'axe personnel, la diminution des activités sportives et sociétales, les troubles du sommeil, la baisse des moments de détente et de loisirs, le manque de temps pour l'achat de vêtements, la réduction des moyens financiers ainsi que le stress sous toutes ses formes font partie des impacts notables ressentis par les étudiants durant la formation.

Les analyses indiquent que, dans l'axe relationnel, les étudiants rencontrent des impacts mineurs dans leur vie privée concernant l'organisation quotidienne à domicile et des relations au sein du couple, avec la famille et les enfants.

De plus, dans l'axe personnel, la mauvaise alimentation et la diminution de l'hygiène corporelle sont aussi des thèmes qui affectent peu les étudiants.

Je remarque que dans la quasi-totalité des réponses, des différences sont perçues par les étudiants en fonction des trois années de formation. Les étudiants de 3<sup>ème</sup> année ressentent beaucoup moins d'impacts dans leur vie privée que les individus de 1<sup>ère</sup> et de 2<sup>ème</sup> année. Cela pourrait être expliqué non seulement à cause d'une charge de travail moindre en dernière année, mais également par un effet d'institution. Ce dernier est précisé comme ceci : *« Ensembles d'aptitudes et de comportements acquis au sein de l'institution. [...] un groupement dont les règlements statutaires sont octroyés avec un succès relatif à l'intérieur d'une zone d'action délimitant à tous ceux qui agissent d'une manière définissable selon les critères déterminés. »*

([http://www.memoireonline.com/10/09/2785/m\\_Les-institutions-democratiques1.html](http://www.memoireonline.com/10/09/2785/m_Les-institutions-democratiques1.html))

Une autre hypothèse pourrait être l'effet d'accoutumance que rencontrent les étudiants au fur et à mesure de la formation. Celui-ci est défini comme ceci : *« Tolérance progressive d'un organisme vivant ou d'une société à des modifications survenant dans l'environnement. »*

([http://www.actu-](http://www.actu-environnement.com/ae/dictionnaire_environnement/definition/accoutumance.php4)

[environnement.com/ae/dictionnaire\\_environnement/definition/accoutumance.php4](http://www.actu-environnement.com/ae/dictionnaire_environnement/definition/accoutumance.php4))

En définitive, les étudiants de 3<sup>ème</sup> année sont confrontés à moins de changements dans leur sphère privée, probablement en raison de ces 2 effets. Ils ont, progressivement, au fil des années de formation, dû réorganiser leur quotidien et dû apprendre à gérer leur emploi du temps. C'est pourquoi ils sont nettement moins concernés que les personnes des 2 premières années qui sont vraisemblablement toujours en quête de solutions afin de concilier au mieux les différentes activités de leur vie.

Je constate également que l'effet socio démographique est également un élément important à prendre en ligne de compte dans l'influence des résultats. Celui-ci est expliqué comme ceci : *« Critère de segmentation de la population qui repose sur des variables socio démographiques : âge, sexe, habitat, etc. »*

(<http://www.linternaute.com/dictionnaire/fr/definition/critere-socio-demographique/>)

Il est certain qu'une personne célibataire, âgée de 20 ans, sans enfant(s) et vivant chez ses parents, ne ressentira pas les mêmes effets sur sa vie privée pendant la formation qu'un individu de plus de 40 ans, marié avec enfant(s). Le site canalvie relève ceci : *« Si vous avez des enfants, ce n'est pas parce que vous retournez aux études qu'ils seront moins exigeants. Votre travail de parent ne s'arrêtera pas pour autant! Cela veut dire que vous pourriez passer une nuit blanche au chevet d'un bambin fiévreux et avoir un examen le lendemain... D'où la nécessité de toujours prendre de l'avance et ne pas faire les choses à la dernière minute. Votre*

*vie est semée d'imprévus, contrairement à celle des jeunes de 19-20 ans que vous côtoierez en classe. »*

(<http://www.canalvie.com/sante-beaute/bien-etre/articles-bien-etre/retourner-a-l-ecole-apres-plusieurs-annees-a-quoi-s-attendre-1.11957209>)

Ce texte reflète que les étudiants parents, retournant sur les bancs d'école ont plus de priorités à gérer que les autres (famille, enfants) et qu'une organisation structurée et quasi impeccable doit inévitablement être en place.

Pour répondre à la question de ma recherche : « quels impacts à la formation de MSP en emploi sur la vie privée de l'étudiant ? », je peux prétendre que la formation a, en effet, des répercussions inévitables dans la vie privée des étudiants. Les troubles du sommeil et la diminution des activités sportives, de détente et des loisirs se distinguent plus nettement dans les résultats de mon enquête. Ces conséquences diffèrent en dépit de l'année de formation avec ses effets d'accoutumance et les caractéristiques socio démographiques des étudiants.

En définitive, d'après les analyses de cette étude, je peux affirmer que ce sont les étudiants de 3<sup>ème</sup> année sans enfants qui sont les moins touchés dans leur vie privée pendant la formation à contrario des étudiants de 1<sup>ère</sup> année avec une famille et enfant(s) qui eux, sont les plus affectés dans ces différents domaines.

Par ailleurs, les idées que j'avais avant d'aborder ce travail se sont vérifiées et confirmées tout au long de la démarche.

### **3.2 Limites du travail**

Mes 57 questionnaires ne sont certainement pas suffisants pour en extraire une conclusion complète et scientifique. Il aurait certainement fallu multiplier les recherches sur d'autres formations en emploi ou sur les étudiants suivant la formation de MSP à l'ARPIH à Yverdon pour arriver à une enquête plus pertinente. De plus, les résultats ont pu être faussés car des personnes n'ont peut-être pas entièrement joué franc jeu.

Le logiciel Sphinx, auquel j'ai eu recours pour l'analyse de mes données, n'a pas révélé de résultats très éloquentes, justement à cause de la taille trop petite de l'échantillon retenu. Il aurait fallu interroger plus de 500 personnes pour obtenir une analyse significative.

Par ailleurs, si cette étude avait été faite il y a 5 ans ou dans 5 ans, les résultats ne seraient certainement pas les mêmes qu'aujourd'hui. Des changements au niveau technologique et dans le modèle de formation font que, probablement, les conclusions différeraient. De plus, les étudiants eux-mêmes, par leurs différences, modifieraient les résultats.

Ma démarche s'est basée sur deux axes traitant de plusieurs indicateurs chacun. Ces derniers pourraient faire office de plusieurs travaux de recherche plus développés et détaillés dans les années à venir. En effet, j'ai réalisé une recherche « globale » et je n'ai pas pu me focaliser sur un thème précis. Par ailleurs, il serait intéressant de prendre en ligne de compte le taux d'activité professionnel de chaque étudiant afin d'établir des liens, s'il y en a, avec les changements organisationnels au sein de leur vie privée.

J'ai également remarqué que les six étudiants interviewés sont restés un peu sur leur réserve. J'ai pourtant tenté de les mettre à l'aise mais ces derniers ont répondu avec une certaine retenue. Il est évident que parler de sa vie privée à quelqu'un « d'inconnu » n'est pas forcément évident. J'aurais, il est vrai, aimé avoir un peu plus de propos et d'anecdotes sur leurs expériences de vie mais j'ai dû respecter leur choix et leur personnalité.

Le temps à disposition réduit également le champ d'action. C'est une difficulté que j'ai rencontrée quasiment tout au long de la démarche. Avec une fin de 2<sup>ème</sup> année chargée en échéances importantes, il m'a été difficile de me consacrer uniquement à ce travail. De plus, le dépouillement des 57 questionnaires contenant chacun 48 questions, faisant un total de 2736 réponses, m'a pris un temps non négligeable.

### 3.3 Perspectives et pistes d'action

Ce travail s'est tissé sur la base des réponses de mes camarades et également quelque peu sur mon expérience de vie. Mon but est de pouvoir informer les prochains étudiants sur les changements, presque certains, auxquels ils seront appelés à faire face au sein de leur vie privée durant la formation MSP en emploi.

En les mettant en garde, ils pourront prendre des mesures anticipatives afin de ne pas être pris au dépourvu et de s'aventurer dans l'inconnu.

Les résultats de mon travail démontrent qu'il est très important d'être organisé dans sa vie quotidienne et de gérer son emploi du temps de façon optimale.

#### 3.3.1 Personnel

L'apport de mon travail peut-être une source intéressante dans le cadre de la formation. L'influence de cette dernière sur la vie privée de l'étudiant se traduit comme ceci :

- Les exigences de l'école augmentent au fur et à mesure de l'évolution de la formation et font émerger un stress conséquent sur l'élève pouvant se répercuter sur son entourage proche.
- La formation et ses exigences deviennent la principale préoccupation de l'étudiant.
- Afin de concilier au mieux les différents aspects de la vie, des sacrifices et des changements de priorités se font essentiellement dans la sphère privée de l'étudiant.

Je pense que si l'étudiant prend en ligne de compte et met en place les quelques conseils ci-dessous, cela pourrait atténuer d'éventuelles difficultés au sein de sa vie privée :

- **Organiser les tâches quotidiennes au domicile**, le blog « organisersonquotidien » donne quelques indications :
  - 1. Réfléchir et noter;
  - 2. Noter en détail tout ce que j'ai à faire à la maison en définissant les moments de la journée;
  - 3. Répertorier toutes les autres tâches ménagères à faire;
  - 4. Classer vos notes, en envisageant la maison par domaines d'action;
  - 5. Etablir des plannings;
  - Et surtout : **NE METTEZ PAS AU POINT UN PROGRAMME TROP AMBITIEUX** ».  
(<http://organisersonquotidien.over-blog.com/article-organiser-ses-taches-menageres-92866812.html>)

Une bonne organisation des tâches à domicile est essentielle. Cela demande d'être méthodologique et rigoureux sur la base d'un planning effectué à l'avance comme le dit le texte ci-dessus. Vus les changements de priorités, il est important de mettre son énergie et son temps dans les impératifs du moment.

Tous les étudiants avec lesquels je me suis entretenu et qui ne subissent peu ou pas de changements dans l'organisation des tâches à domicile ont mis en place depuis longtemps ce genre de programme et s'y tiennent.

- **Opter pour une bonne communication dans votre couple/famille**, l'enquête « Technologia » relève : « *Le temps accordé à la discussion et à la parole sur le travail<sup>5</sup> au sein du couple, la formulation de ses contraintes, la connaissance de celles de son conjoint, la capacité à se représenter le travail réel de l'autre, sont autant d'éléments permettant de mettre la vie professionnelle à distance et d'en ressentir une interaction positive avec la vie privée.* »  
([http://www.leparisien.fr/complements/2012/03/06/1892181\\_technologia-enquete-vie-privee-vie-professionnelle-mars-2012.pdf](http://www.leparisien.fr/complements/2012/03/06/1892181_technologia-enquete-vie-privee-vie-professionnelle-mars-2012.pdf))

La communication est la base de toutes bonnes relations. Il est primordial, dans la mesure du possible, d'essayer de l'entretenir. Partager, expliquer les matières qui sont étudiées à ses proches est nécessaire. Cela permet, d'une part, de renseigner l'entourage sur ce qui est enseigné à l'école et, d'autre part, de renforcer des liens avec sa famille et éviter de s'isoler.

- **Mener une vie plus équilibrée**, le site « memoireonline » énonce : « *En général les personnes qui souhaitent trouver un meilleur équilibre entre leur vie professionnelle et*

---

<sup>5</sup> La formation peut-être synonyme de mot travail dans notre situation.

*leur vie privée ont avantage à définir clairement leurs priorités, à gérer leur temps en fonction de ces priorités et à bien réfléchir à la manière dont elles souhaitent utiliser leur temps et dans quelles activités. Pour les personnes engagées dans une relation de couple, le partage des tâches, l'appréciation et le respect mutuels sont importants. »*  
([http://www.memoireonline.com/04/08/1039/m\\_conciliation-vie-privee-vie-professionnelle-engagement-travail0.html](http://www.memoireonline.com/04/08/1039/m_conciliation-vie-privee-vie-professionnelle-engagement-travail0.html))

Il y a des priorités et des choix à établir pendant la formation car, il faut se rendre à l'évidence, mener le même mode de vie qu'auparavant n'est pas concevable. Cela ne veut pas dire qu'il n'est plus possible d'avoir des activités autres, mais il faut trouver le juste milieu pour mener une vie plus ou moins équilibrée.

Afin que le facteur « stress » ne vienne pas submerger le quotidien de l'étudiant, je peux faire deux recommandations :

➤ **Gérer les travaux et ne pas les réaliser à la dernière minute**

Il est fondamental d'être rigoureux avec soi-même pour la réalisation des divers travaux demandés par l'école. Le retard pris dès le début n'est que très rarement rattrapable. Se faire un programme (de Gantt, par exemple) est donc recommandé. Ce n'est pas de le faire qui est difficile mais plutôt de s'y tenir. Plus le planning sera respecté, moins le stress se fera ressentir.

➤ **Apprendre à gérer son stress**

Pendant la formation, il y a beaucoup de cours qui abordent la notion de stress sans vraiment nous donner les moyens d'apprendre à le gérer. Les humains ne sont pas tous égaux face à ce phénomène et certains y sont inévitablement plus sensibles. Un élément paraissant « très » stressant pour une personne peut l'être « que très peu » aux yeux d'une autre. C'est la façon de voir les choses, de ressentir un événement qui le rend plus ou moins stressant et non la chose elle-même.

En résumé, beaucoup d'éléments entrent en ligne de compte dans les perturbations de la vie privée de l'étudiant pendant la formation. Il faut retenir que cette dernière amène inévitablement des changements dans le quotidien des étudiants qui sont vécus plus ou moins bien en fonction des capacités qu'a la personne à les gérer. Si l'individu est de nature organisée, rigoureuse et méthodique, la formation se passera dans un contexte favorable et sera vécue de façon plus harmonieuse et dans un bon état d'esprit.

### 3.3.2 Professionnel

Je me permets de faire quelques suggestions car il serait bénéfique d'informer et de prévenir les futurs étudiants des impacts qu'apporte cette formation sur la vie privée :

- Lors de la **séance d'information** obligatoire, je propose de rajouter dans l'ordre du jour un point concernant les difficultés que le futur étudiant rencontrera inévitablement. Pour présenter le sujet, il suffirait d'introduire quelques pages dans le Powerpoint dédiées aux conséquences de la formation sur la vie privée des étudiants aux niveaux relationnels et personnels.

- Puis, plutôt que de réunir tous les étudiants des 3 volées le dernier jour de l'année scolaire pour un bilan, il serait plutôt judicieux d'instaurer une **réunion en début d'année**. Le partage d'informations et d'expériences de la part des personnes de 2<sup>ème</sup> et de 3<sup>ème</sup> année à celles de 1<sup>ère</sup> année pourrait certainement les aider à prendre connaissance des dispositions nécessaires à mettre en place dans leur vie privée pour réussir au mieux la formation.

- Finalement, afin de soutenir les étudiants les plus fragilisés et troublés par des difficultés privées, il serait bon d'instaurer des **séances de coaching** individuels tout au long de la formation qui permettraient aux personnes le souhaitant, de parler et de trouver des solutions avec l'aide d'un professionnel (psychologue) afin de concilier au mieux vie privée et étude.

### 3.3.3 Étude à venir

Par ailleurs, je pense qu'il serait également intéressant, dans le futur, de pousser des recherches plus approfondies sur « le stress », qui prend inévitablement une grande place durant la formation. Vu que « le stress » n'était pas le sujet principal de mon exposé, j'en ai parlé de façon brève et superficielle mais c'est tout de même un facteur important à traiter. Ce sujet ferait office d'une recherche captivante et enrichissante étant donné la grande place qu'il prend dans notre société d'aujourd'hui.

## 3.4 Remarques finales

### 3.4.1 Opinion sur les résultats obtenus

Ce travail démontre, que pendant la formation, des impacts plus ou moins importants se font ressentir dans la vie privée des étudiants. Cependant, les résultats de mon enquête me surprennent quand même. Je savais que des réaménagements dans le quotidien des personnes devaient être entrepris durant les 3 ans de formation, mais je ne m'imaginais pas qu'ils seraient aussi nombreux et conséquents, surtout chez les étudiants de 1<sup>ère</sup> année. Par ailleurs, je ne m'attendais pas à ce que les effets d'accoutumances soient aussi flagrants chez les 3<sup>èmes</sup> année. Cela montre que l'humain s'adapte à toutes les situations avec le temps.

Cependant, les prédictions que je m'étais faites concernant les personnes mariées avec enfant(s) et celles ayant plus de 40 ans, se sont confirmées au travers de ce travail. En effet, j'ai toujours pensé que pour ces étudiants, suivre une formation aurait plus de conséquences néfastes dans la sphère privée que pour les autres.

Néanmoins, je suis tout de même étonné qu'aucune personne, lors des entretiens, n'ait abordé un autre sujet, comme par exemple, les effets qu'a la formation sur l'activité professionnelle. Certainement que la formation provoque des changements dans l'organisation et la collaboration au sein des institutions.

Malgré tout, je constate que les étudiants en général sont « fragiles » et que des perturbations dans leur quotidien peuvent être conséquentes. Il est possible que le stress en soit une des causes principales. Le fait d'être mal préparé et de prendre cette formation à la légère pourrait être également une raison.

Probablement que si certaines personnes pouvaient se projeter dans le futur avant de débiter la formation, elles y réfléchiraient à deux fois avant de s'engager.

Toutefois, il me semble avoir atteint les objectifs (théoriques et pratiques) que je m'étais fixés au départ, comme cité au point 1.2.3 de la page 4. De plus, une certaine fierté et un sentiment de satisfaction m'envahissent au terme de l'élaboration de ce travail de recherche.

### 3.4.2 Bilan personnel

Ce projet a été pour moi un véritable défi duquel je retire beaucoup d'effets bénéfiques. Le fait d'avoir dû, tout d'abord, intervenir devant les 3 classes de la filière action socioprofessionnel afin de faire remplir mes questionnaires m'a donné une certaine assurance. Puis, j'ai trouvé les entretiens avec les personnes sélectionnées, pour la plupart inconnues, très enrichissants. Ensuite, la longue recherche des apports théoriques relatifs à cette problématique à travers des livres et internet, le dépouillement des données sur le logiciel sphinx qui m'était totalement inconnu, la lecture des analyses ainsi que la rédaction m'ont apporté un grand lot de connaissances. Finalement, étant plus à l'aise dans le contact relationnel et social, la rédaction s'est avérée être un vrai challenge.

Ce qui a été le plus difficile dans ce travail de mémoire a été de mettre en retrait mon expérience personnelle et de tenir compte des indicateurs touchant les étudiants de façon générale. Le fait de travailler sur ce thème pendant plusieurs mois m'a permis de vraiment mettre le doigt sur les conséquences qu'avait cette formation sur ma vie privée et quotidienne.

Cette expérience m'a permis d'aller puiser des ressources que je ne connaissais pas au fond de moi et de plus me découvrir en profondeur. Je ressens même une certaine fierté par rapport au résultat que m'a apporté ce travail de mémoire en partant d'un simple questionnaire. J'y suis parvenu grâce aux apports personnels et à la précieuse collaboration de mes camarades.

« Les conséquences de la formation sur la vie privée » ayant été le sujet et le centre d'intérêt principal durant de nombreux mois, ont certainement pris une place presque omniprésente dans les conversations avec mes proches. C'est pourquoi, j'aimerais remercier mon épouse qui a su faire face à cette situation et nous a évité beaucoup de difficultés. Elle m'a été d'un grand soutien autant sur le plan psychologique que rédactionnel tout au long de ce travail.

En guise de conclusion, lors d'une formation en emploi, il est inévitable que la vie privée des étudiants soit perturbée. Etre organisé dans sa gestion du temps et savoir fixer des priorités s'avèrent être les éléments indispensables afin de se prémunir contre le stress et d'aller à la rencontre de la réussite sans trop d'encombres.

## 4. Ressources bibliographiques et sitographiques

- Atlantico, en mal de valeurs, les jeunes en quête d'une identité à tout prix : <http://www.atlantico.fr/decryptage/en-mal-valeurs-jeunes-en-quete-identite-tout-prix-eric-deschavanne-561262.html>: consulté le 27.10.2015
- Ayora G., Dumas C., Thomas C. (2009). La Formation de Maître Socio-Professionnel en cours d'emploi : Vecteur de crise dans le couple ? Sion, Valais : Médiathèque Valais.
- Caillaud, C. (2008). Concilier travail et vie privée. Paris, France : groupe Eyrolles
- Canalvie, retourner à l'école après plusieurs années : <http://www.canalvie.com/sante-beaute/bien-etre/articles-bien-etre/retourner-a-l-ecole-apres-plusieurs-annees-a-quoi-s-attendre-1.1195720> : consulté le 14.10.2015
- Coup de pouce, le stress m'empêche de dormir : <http://www.coupdepouce.com/bien-dans-mon-corps/sante/le-stress-m-empêche-de-dormir/a/31253> : consulté le 15.10.2015
- Dictionnaire environnement, accoutumance : [http://www.actu-environnement.com/ae/dictionnaire\\_environnement/definition/accoutumance.php4](http://www.actu-environnement.com/ae/dictionnaire_environnement/definition/accoutumance.php4): consulté le 06.11.2015
- Dictionnaire l'internaute, définition caractéristiques socio démographique : <http://www.linternaute.com/dictionnaire/fr/definition/critere-socio-demographique/>: consulté le 06.11.2015
- Dictionnaire l'internaute, définition de la vie privée : <http://www.linternaute.com/dictionnaire/fr/definition/vie-privee/> : consulté le 02.01.2015
- Ecole supérieure, Domaine Social Valais, conditions d'admission et durée : [http://www.es-social.ch/action\\_socioprofessionnelle/admission/conditions\\_prealables](http://www.es-social.ch/action_socioprofessionnelle/admission/conditions_prealables) : consulté le 11.09.2015
- Ecoles et entreprises, qu'est-ce que la formation continue : [http://blog.univ-provence.fr/gallery/32/formation\\_continue.pdf](http://blog.univ-provence.fr/gallery/32/formation_continue.pdf): consulté le 17.09.2015
- Gérontologie en institution, personnes âgées et besoin de dormir et se reposer : <http://papidoc.chic-cm.fr/573Hend05dormir.html>: consulté le 04.11.2015
- Institut de recherche sur le stress, définition du stress : <http://www.gestiondustress.net/index.php?o=13&m=2> : consulté le 11.09.2015
- Institut national de la statistique et des études économiques, les moments agréables de la vie quotidienne : [http://www.insee.fr/fr/themes/document.asp?ref\\_id=ip1378](http://www.insee.fr/fr/themes/document.asp?ref_id=ip1378) : consulté le 04.03.2015
- Introduction au logiciel Sphinx : <http://cpa.enset-media.ac.ma/Fixe/Sphinx.pdf> : consulté le 29.09.2015
- Javeau C. (2011). « Que Sais-je » Sociologie de la vie quotidienne (2<sup>e</sup> éd). Paris, France : Puf
- Kaufmann, J-C. (1989). La vie ordinaire : Voyage au cœur du quotidien. Paris, France : greco
- Les cahiers de Framespa, le partage inégal des tâches ménagères : <http://framespa.revues.org/646?lang=en>: consulté le 26.09.2015



- Méda, D. (2010). *Que sais-je ? Le Travail* (4<sup>e</sup> éd.). Mayenne, France : Puf
- Mémoire online, la conciliation entre vie privée et vie professionnelle et son impact sur l'engagement au travail : [http://www.memoireonline.com/04/08/1039/m\\_conciliation-vie-privee-vie-professionnelle-engagement-travail0.html](http://www.memoireonline.com/04/08/1039/m_conciliation-vie-privee-vie-professionnelle-engagement-travail0.html): consulté le 25.10.2015
- Orientation.ch, maîtres socioprofessionnels ES:  
<http://www.orientation.ch/dyn/1109.aspx?id=752> : consulté le 06.09.2015
- Psycho textes, chéri parle-moi :  
<http://www.psychos-ressources.com/bibli/parle-moi.html>: consulté le 26.09.2015
- Pugin E., Van Den Plas J. (2010). L'impact de la formation de maître socioprofessionnelle sur le couple : Le point de vue du conjoint. Sion, Valais : Médiathèque Valais.
- Replay, concilier sa vie professionnelle et sa vie privée :  
[http://www.anact.fr/web/actualite/essentiel?p\\_thingIdToShow=38243638](http://www.anact.fr/web/actualite/essentiel?p_thingIdToShow=38243638): consulté le 25.08.2015
- Ressources travailleurs indépendants, règles d'or pour une bonne gestion du temps :  
<http://www.ressources-travailleur-independant.com/les-7-regles-dor-pour-une-bonne-gestion-du-temps-interview-de-lothar-seiwert>: consulté le 18.09.2015
- Révolution RH, Vie personnelle et vie professionnelle : comprendre ce qu'est la conciliation :  
<http://revolution-rh.com/vie-personnelle-et-vie-professionnelle-comprendre-ce-quest-la-conciliation/>: consulté le 25.10.2015
- Rions aujourd'hui avec la gestion du temps de travail:  
<http://mykaia.fr/blog/2008/06/10/rions-aujourd'hui-avec-la-gestion-du-temps-de-travail/>: consulté le 29.10.2015
- Serveur suisse de documents pour l'éducation et la formation :  
[http://www.educdoc.ch/record/25684/files/Empf\\_EB\\_f.pdf](http://www.educdoc.ch/record/25684/files/Empf_EB_f.pdf) : consulté le 06.09.2015
- Steiner G. (1987). Aspect de la formation professionnelle : résultats du programme national. Education et vie active du Fonds national suisse de la recherche scientifique concernant la formation professionnelle non-académique. Bâle : Institut de psychologie de l'Université de Bâle.
- Stora, J-B. (2010). *Que sais-je, le stress*. (8<sup>e</sup> éd.). Paris, France. Presse Universitaires de France.
- Technologia, les effets du travail sur la vie privée :  
[http://www.leparisien.fr/complements/2012/03/06/1892181\\_technologia-enquete-vie-privee-vie-professionnelle-mars-2012.pdf](http://www.leparisien.fr/complements/2012/03/06/1892181_technologia-enquete-vie-privee-vie-professionnelle-mars-2012.pdf): consulté le 30.09.2015
- Terrettaz G., Truffer M. (2006). Production et formation, un mariage pour le meilleur en tentant d'éviter le pire. Sion, Valais : Médiathèque Valais.
- Trucs et astuces au quotidien, organiser ses tâches ménagères :  
<http://organiserquotidien.over-blog.com/article-organiser-ses-taches-menageres-92866812.html>: consulté le 25.09.2015
- Université du Québec, analyse de l'organisation et de la gestion du temps des gestionnaires à travers les tâches et les activités :  
<http://www.archipel.uqam.ca/4414/1/M12286.pdf> : consulté le 18.09.2015
- Wikipédia l'encyclopédie libre, activités de la vie quotidienne :  
[http://fr.wikipedia.org/wiki/Acte\\_de\\_la\\_vie\\_quotidienne](http://fr.wikipedia.org/wiki/Acte_de_la_vie_quotidienne) : consulté le 26.02.2015

# ANNEXES

## Table des annexes

Annexe A Tableau des indicateurs

Annexe B Questionnaire

Annexe C Grille d'entretien remplie

Annexe D Extrait grille de dépouillement

Annexe E Extrait logiciel Sphinx (variables)

Annexe F Plan d'étude fin de 2<sup>ème</sup> année

# Annexe A

Tableau des indicateurs

## **Élément de réponse à la question**

« Quels impacts à la formation de maître socioprofessionnel en emploi sur la vie privée de l'étudiant ? »

La conciliation de ces 3 éléments ne peut pas se faire sans sacrifices. Personnellement, je pense que c'est la vie privée qui en souffre le plus car, ni l'activité professionnelle, ni la formation de MSP, ne peuvent subir de changements importants tant dans l'organisation que dans la planification et les échéances.

En effet, je pense que la vie de couple ou familiale, sociale, sportive et associative sont les activités qui sont touchées le plus particulièrement. Pour arriver à concilier ces 3 éléments, cela implique une réorganisation totale de sa vie privée tant sur le plan relationnel que personnel. L'accumulation de stress pendant la formation est une chose importante également en prendre en considération au niveau de la sphère privée de l'étudiant. Elle peut avoir des répercussions néfastes à différents niveaux (physique, comportemental, psychologique, somatique et efficacité).

### **Indicateurs**

**Axe 1** : Au cours de la formation, l'étudiant perçoit une transformation de sa vie au niveau relationnel.

**Sous-axe 1.1** : La formation MSP en emploi engendre-t-elle des difficultés au niveau de la vie de couple et familiale?

**Sous sous-axe 1.1.1** : Changement organisationnel des activités quotidiennes au sein du couple et du ménage.

- le manque de temps dû à la formation, demande de la part du conjoint un investissement plus grand dans l'organisation des courses, des repas, de la garde des enfants, des tâches ménagères et ce qui touche au côté administratif du foyer.
- l'implication du conjoint dans l'éducation des enfants est plus importante.

**Sous sous-axe 1.1.2** : Changement relationnel avec le conjoint et la famille.

- la communication au sein du couple est réduite, moins pertinente et peut devenir source de conflit dû au stress et à la fatigue.
- l'étudiant va évoluer et cela va avoir des répercussions sur relation de couple.
- les moments d'intimité au sein du couple sont en baisse pendant la formation.
- le temps partagé avec la famille élargie (parents, grands-parents, etc...) se raréfie.

**Sous-axe 1.2** : La formation MSP en emploi engendre-t-elle des difficultés au niveau sociale (sorties, relations amicales) ?

Conserver des sorties entre amis, tout en fixant des priorités

- à cause d'un emploi du temps surchargé, les sorties avec les copains deviennent occasionnelles (boire un verre au bistrot).
- étudier devient la seule préoccupation de l'étudiant, d'où l'isolement et le refus de sortir avec les copains (cinéma, restaurants, activités).
- pendant la formation, seules les relations amicales solides sont préservées.

**Sous-axe 1.3** : La formation MSP en emploi engendre-t-elle des difficultés au niveau des loisirs et des activités sportives?

Baisser les objectifs tout en gardant du temps pour se défouler.

- le nombres d'heures consacrées aux activités sportives (en équipe) diminuent pendant la formation.
- la diminution des moments libres influe sur la pratique des loisirs (la chasse, ski de randonnée, la marche, etc...)

**Sous axe 1.4** : La formation MSP en emploi engendre-t-elle des difficultés au niveau sociétal (bénévolat, sociétés, politique)?

Garder un pied dans la société active pour le bien être de sa personne.

- se décharger de certaines responsabilités sociétales.
- le planning surchargé laisse moins de temps à consacrer au bénévolat (manifestation, déménagement, etc...).
- l'implication au niveau politique est réduite par un manque de temps.

**Sous-axe 1.5 :** La formation MSP en emploi engendre-t-elle des difficultés au niveau relationnel avec l'entourage proche?

- L'évolution de l'étudiant (changement de la vision des choses, comportements, vocabulaire) pendant la formation peut créer de la distance avec l'entourage proche (famille, amis).

**Sous-axe 1.6 :** La formation MSP en emploi engendre-t-elle des difficultés au niveau relationnel avec les collègues de travail?

- L'évolution de l'étudiant (changement de la vision des choses, comportements, vocabulaire) pendant la formation peut créer de la distance avec les collègues de travail (chef, MSP, Educ, etc...)

**Axe 2 :** Au cours de la formation, l'étudiant perçoit une transformation de sa vie au niveau personnel.

**Sous-axe 2.1 :** La formation MSP en emploi engendre-t-elle des difficultés au niveau du sommeil et de la détente?

- les heures de sommeil sont en diminution depuis le début de la formation, surtout avant les échéances importantes à respecter.
- la fatigue physique et psychique diminue le temps consacré aux moments de détente (lecture, ordinateur, musique, bricolage, etc...).
- l'implication pour la formation est omniprésente dans l'esprit même pendant les vacances.

**Sous-axe 2.2 :** La formation MSP en emploi engendre-t-elle des difficultés au niveau de l'alimentation?

- le manque de temps, la fatigue et le stress sont propices à la malnutrition (boissons énergisantes, repas vite faits)

**Sous-axe 2.3 :** La formation MSP en emploi engendre-t-elle des difficultés au niveau de l'achat de vêtements?

- le manque de temps a une influence sur les achats en ligne (habits, chaussures, accessoires)

**Sous-axe 2.4 :** La formation MSP en emploi engendre-t-elle des difficultés au niveau du salaire et du logement?

- le revenu salarial de l'étudiant, d'après son taux d'activité, ne permet pas de vivre en indépendance.

**Sous-axe 2.5 :** La formation MSP en emploi engendre-t-elle des difficultés au niveau de l'hygiène corporelle?

- l'absence de temps influe sur un « laisser-aller » de notre hygiène corporelle (coiffeur, barbe, ongles, etc...)

**Sous-axe 2.6 :** La formation MSP en emploi engendre-t-elle des difficultés au niveau du stress ?

- L'accumulation de stress peut avoir des répercussions néfastes à différents niveaux (physique, comportemental, psychologique, somatique et efficacité).

# Annexe B

Questionnaire



## Questionnaire en vue du travail de mémoire de Jean-Christophe Voutaz

### Quels impacts a la formation MSP en emploi sur la vie privée de l'étudiant?

Ce questionnaire a pour but de mieux comprendre l'évolution de la vie privée des étudiants réalisant la formation MSP en emploi. Il va également permettre d'amener une ou plusieurs réponses à mon travail de recherche. Merci d'y répondre le plus sincèrement et justement possible.

Les données retranscrites sur ce document resteront strictement confidentielles.

Réponds à ces question en faisant le rapport entre avant la formation et maintenant. Mets une croix dans la colonne 1, 2, 3, 4 ou 5 sachant qu'une seule réponse est possible.

1 = Pas du tout d'accord      2 = Pas d'accord      3 = Partiellement d'accord      4 = Tout à fait d'accord  
5 = Pas concerné

#### Organisation au domicile

**1.** Je suis plus en retrait dans l'organisation des activités quotidiennes comme:

Les repas?

Les courses/commissions (alimentation)?

Les tâches ménagères (ménage, lessive, etc...)?

La garde des enfants (crèche, école, grands-parents)?

Les tâches administratives (factures, comptabilité, courrier, etc...)?

L'entretien extérieur (pelouse, haie, etc...)?

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

#### Relation couple/famille

**2.** La communication au sein du couple a changé, elle est devenue:

Fuyante (je fuis les conversations importantes)?

Occasionnelle (je consacre moins de temps aux discussions)?

Futile (je n'arrive pas à me concentrer sur les conversations)?

Une source de conflit?

**3.** Mon manque de disponibilité modifie la relation avec mon conjoint?

**4.** Les moments intimes (sexuels) au sein de mon couple sont plus espacés?

**5.** Les moments de rencontres avec la famille élargie (parents, frères et sœurs, grands-parents, etc...) ont diminué?

**6.** Je suis moins disponible pour mes enfants (jeux, discussions, balades, etc..)?

**7.** Je consacre moins de temps à l'éducation de mes enfants (devoirs, politesse, etc...)?

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

#### Relations amicales

**8.** Les petites sorties avec les copains (boire un verre) ont diminué?

**9.** Les sorties plus conséquentes avec les copains (repas, cinéma, activités) ont diminué?

**10.** Le nombre d'amis que j'avais avant la formation a baissé?

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

1 = Pas du tout d'accord      2 = Pas d'accord      3 = Partiellement d'accord      4 = Tout à fait d'accord  
5 = Pas concerné

### Loisirs/sport

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

**11.** Le nombre d'heures hebdomadaires consacrées aux activités sportives en groupe (football, hockey, zumba, yoga, sport de combat, etc...) a baissé?

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

**12.** Le nombre d'heures hebdomadaires consacrées aux activités sportives individuelles (vélo, course à pied, ski de randonnée, fitness, etc...) a baissé?

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

**13.** La pratique des loisirs (chasse, groupe musical, théâtre, etc...) a diminué?

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

### Sociétal (bénévolat/société/politique)

**14.** Je me suis déchargé de certaines responsabilités au sein des sociétés dans lesquelles je m'investissais?

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

**15.** J'ai quitté mon poste à responsabilité dans une/des sociétés?

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

**16.** Mon engagement au niveau bénévolat (manifestations, aide à autrui) a baissé?

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

**17.** Mon implication au niveau politique (partis, assemblées) a baissé?

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

**18.** Mon intérêt sur les sujets traitant de la politique (journaux, tv, radio) a augmenté?

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

### Sommeil/détente

**19.** Mes heures de sommeil ont diminué même avec une accumulation de fatigue plus importante?

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

**20.** Mon sommeil est plus perturbé avant les échéances importantes?

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

**21.** Je consacre moins de temps aux moments de détente (lecture, ordinateur, musique, bricolage, etc...)?

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

**22.** Lorsque je suis en congé ou vacances, je pense souvent aux cours, à la formation?

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

### Alimentation

**23.** Je m'alimente moins bien (repas sur le pouce, boissons énergisantes, etc...)?

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

**24.** Je consomme plus de produits récréatifs (alcool, drogues)?

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

**25.** Mon poids a fluctué (perte ou prise)?

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

### Vêtements

**26.** Je consacre moins de temps au shopping (vêtements, chaussures, etc...)?

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

**27.** Je commande mes vêtements, chaussures sur internet?

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

### Salaire/Logement

**28.** Mon salaire actuel ne me permet pas de vivre de façon autonome?

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

**29.** Des sacrifices budgétaires ont dû être pris (moins de sorties et loisirs, vacances moins chères, niveau de vie plus modeste)?

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

### Hygiène corporelle

**30.** Je suis plus négligent quant à mon aspect physique (barbe, coiffure, etc...)?

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

**31.** Je consacre moins de temps à prendre soin de moi (se laver, s'épiler, s'hydrater la peau, maquillage, etc...)?

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

1 = Pas du tout d'accord      2 = Pas d'accord      3 = Partiellement d'accord      4 = Tout à fait d'accord  
5 = Pas concerné

## Stress

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

**31.** Sur ma personne, le stress a des répercussions physiques (prise ou perte de poids, eczéma, maux de tête, etc...)?

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

**32.** Sur ma personne, le stress a des répercussions au niveau comportemental (agressivité, consommation accrue d'alcool ou de médicaments, consommation alimentaire perturbée etc...)?

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

**33.** Sur ma personne, le stress a des répercussions au niveau psychologique (anxiété, irritabilité, baisse de l'estime et de confiance en soi, etc...)?

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

**34.** Sur ma personne, le stress a des répercussions au niveau somatique (fatigue, troubles digestifs, troubles du sommeil, etc...)?

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

**35.** Sur ma personne, le stress a des répercussions au niveau de l'efficacité (démotivation, difficulté de concentration, perte de mémoire, erreurs, etc...)?

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

## Divers

**36.** En général, j'ai adapté ma vie au niveau organisationnel?

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

**37.** En général, j'ai adapté ma vie au niveau relationnel?

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

**38.** Mon évolution (comportements, façon de voir les choses, etc...) modifie la relation avec mon entourage proche (famille, amis)?

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

**39.** Mon évolution (comportements, façon de voir les choses, etc...) modifie la relation avec mes collègues de travail?

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

Suite à ce questionnaire, des entretiens individuels seront réalisés.  
Merci d'inscrire ton nom et prénom si tu es intéressé à y participer!

**Année de formation:**

1ère année

2ème année

3ème année

**Nom (facultatif):**

\_\_\_\_\_

**Prénom (facultatif):**

\_\_\_\_\_

**Genre:**

Féminin

Masculin

**Age:**

20-25 ans

25-30 ans

30-35 ans

35-40 ans

40ans et +

**Etat civil avant la formation:**

Célibataire

En couple (vivant séparément)

En couple (vivant ensemble)

Marié (sans enfant)

Marié (avec enfant)

Combien? \_\_\_\_\_

**Etat civil actuellement:**

Célibataire

En couple (vivant séparément)

En couple (vivant ensemble)

Marié (sans enfant)

Marié (avec enfant)

Combien? \_\_\_\_\_

**Suis-je d'accord d'être contacté pour un entretien individuel?**

OUI

NON

# Annexe C

Grille d'entretien remplie

## **Entretien de Pierre**

Texte non modifié par rapport à l'enregistrement.

Réalisé à l'Ecole Supérieure, Domaine Social Valais à Sion, le lundi 14 septembre 2015 (12h00-12h40)

**Pierre** : 2<sup>ème</sup> année de formation, 35 ans, valaisan, CFC de mécanicien, marié 3 enfants (12,8 et 5 ans), conjointe travaille à 80%

### **Organisation au domicile**

#### **1. Je suis plus en retrait dans l'organisation des activités quotidiennes comme :**

##### **- Les repas ?**

Avec mon épouse, nous nous sommes fixés quelques objectifs. Les repas, le soir, je les fais, car elle arrive vers les 19h00 après son travail. Cela n'a pas beaucoup changé d' auparavant. De toute façon, à ces heures, les enfants sont là et je ne peux pas me pencher sur mes cours. Je commence à bosser mes cours du moment que ma femme s'occupe des enfants et vont au lit.

##### **- Les courses/commissions (alimentation) ?**

##### **- Les tâches ménagères (ménage, lessive, etc.) ?**

Mon épouse a pris beaucoup sur elle la plupart des tâches ménagères que je faisais avant passablement aussi pour que je puisse me consacrer plus à la formation.

##### **- La garde des enfants (crèche, école, grands-parents) ?**

Ça n'a pas changé au niveau des jours de la semaine. Tous les samedis c'est moi qui m'en occupe car ma femme travaille toute la journée. Elle travaille à 80%, soit 4 jours par semaine toute la journée. Ce qui a beaucoup changé, c'est pendant la semaine après les repas. Entre le repas et le coucher, c'est mon épouse qui s'occupe des enfants. Pour les devoirs, heureusement ils sont plus ou moins autonomes, de temps en temps, il faut tout de même donner un coup de main.

##### **- Les tâches administratives (factures, comptabilité, courrier, etc.) ?**

On les regarde un peu ensemble avec mon épouse mais c'est elle qui s'en occupe. C'est elle qui gère.

##### **- L'entretien extérieur (pelouse, haie, etc.) ?**

Non je n'en ai pas.

### **Relation couple/famille**

#### **2. La communication au sein du couple/famille a changé, elle est devenue :**

##### **- Fuyante (je fuis les conversations importantes) ?**

##### **- Occasionnelle (je consacre moins de temps aux discussions) ?**

##### **- Futile (je n'arrive pas à me concentrer sur les conversations) ?**

##### **- Une source de conflit ?**

On est un couple qui fonctionne, très peu de conflits. J'arrive bien à faire la part des choses. J'ai appris à ne pas mélanger les problèmes du travail ou de la formation à la maison. Je suis organisé, je travaille un peu tous les soirs pour ne pas être submergé juste avant les échéances.

#### **3. Mon manque de disponibilité modifie la relation avec mon conjoint/famille ?**

#### **4. Les moments intimes (sexuels) au sein de mon couple sont plus espacés ?**

#### **5. Les moments de rencontres avec la famille élargie (parents, frères et sœurs, grands-parents, etc.) ont diminués ?**

#### **6. Je suis moins disponible pour mes enfants (jeux, discussions, balades, etc.) ?**

#### **7. Je consacre moins de temps à l'éducation de mes enfants (devoirs, politesse, etc.) ?**

Oui, comme expliqué auparavant. Effectivement cela a été discuté avec mon épouse avant la formation. Cela fait des années que j'y réfléchis. Avec ma femme, on s'est fixé ces trois ans de formation comme échéance. On savait qu'il y aurait des concessions à faire, automatiquement. Pour l'instant, ça se passe bien, pourvu que ça dure.

Ma priorité est plus basée sur la formation mais c'est clair que s'il faut aider pour des devoirs, je suis là. Tout était discuté et réfléchi avec mon épouse avant la formation. C'est elle qui m'a dit « vas-y, je m'occupe du reste ».

### **Relations amicales**

#### **8. Les petites sorties avec les copains (boire un verre) ont diminué ?**

#### **9. Les sorties plus conséquentes avec les copains (repas, cinéma, activités autres) ont diminué ?**

Oui, j'ai demandé une année sabbatique à la guggen alors c'est clair que je sors moins et je vois moins de copains. Mais ce n'est pas trop grave, c'est une année. Je vais reprendre d'ici peu.

**10. Le nombre d'amis que j'avais avant la formation a baissé ?**

Je dirai qu'il a peut être augmenté. Peut être que j'en ai perdu 1 ou 2 et j'en ai regagné 2-3 aux cours.

**Loisirs/sport**

**11. Le nombre d'heures hebdomadaires consacrées aux activités sportives en groupe (football, hockey, zumba, yoga, sport de combat, etc.) a baissé ?**

**12. Le nombre d'heures hebdomadaires consacrées aux activités sportives individuelles (vélo, course à pied, ski de randonnée, fitness, etc.) a baissé ?**

Alors, du sport je n'en pratique quasiment pas. Le seul sport que je fais, ce sont les balades le dimanche avec la famille et ça c'est resté.

**13. La pratique des loisirs (chasse, groupe musical, théâtre, etc.) a diminué ?**

Oui, ça a diminué un petit peu, en tous cas pour trois années.

**Sociétal (bénévolat/société/politique)**

**14. Je me suis déchargé de certaines responsabilités au sein des sociétés dans lesquelles je m'investissais ?**

Oui, j'ai pris une année sabbatique auprès de la guggen.

**15. j'ai quitté mon poste à responsabilité dans une/des sociétés ?**

Oui, j'étais vice-président de la guggen et j'ai quitté le poste à cause de la formation.

**16. Mon engagement au niveau bénévolat (manifestations, aide à autrui, etc.) a baissé ?**

Oui, pour la guggen, on organise des bals. L'année passée, je n'y ai pas participé. J'ai mis en retrait cette activité.

**17. Mon implication au niveau politique (partis, assemblées) a baissé ?**

Je ne suis pas impliqué.

**18. Mon intérêt sur les sujets traitant de la politique (journaux, tv, radio) a augmenté ?**

Oui, il y a des sujets qui m'intéressent comme les migrants, les droits d'asile. Avant, ça ne m'intéressait pas trop. La formation réveille certains instincts, intérêts que je n'avais pas avant. Le fait d'aller voter, de penser que ma voix compte...

**Sommeil/détente**

**19. Mes heures de sommeil ont diminué même avec une accumulation de fatigue plus importante ?**

**20. Mon sommeil est plus perturbé avant les échéances importantes ?**

Non, je dors très peu mais déjà avant la formation. Une moyenne de 4 à 5 heures par nuit, cela me suffit largement.

**21. je consacre moins de temps aux moments de détente (lecture, ordinateur, musique, bricolage, etc.) ?**

Oui, effectivement, par exemple avec tous les documents qu'on doit lire pour les cours, je n'ai pas encore envie de lire un bouquin en dehors.

**22. Lorsque je suis en congé ou en vacances, je pense souvent aux cours et à la formation ?**

Toujours un peu, automatiquement. On a des exigences à respecter et j'y pense. Automatiquement, je suis toujours un peu dedans, surtout au boulot. En vacances, j'essaie de ne pas y penser mais, inévitablement, une fois ou l'autre, j'y pense. Mais, j'arrive facilement à me reconnecter sur mes vacances. Après, je ne suis pas un minimaliste, si le dossier n'est pas fini comme je le veux, j'y pense.

**Alimentation**

**23. Je m'alimente moins bien (repas sur le pouce, boissons énergisantes, etc.) ?**

Les jours de cours, oui sûrement. Le soir et le week-end avec les enfants, on est obligé de bien s'alimenter. Je pense que sans eux, je m'alimenterais moins bien aussi en dehors des cours.

**24. Je consomme plus de produits récréatifs (alcool, drogue) ?**

Non, j'en consomme très peu. Même moins qu'avant pour être en forme le lendemain, pour m'occuper de mes enfants ou être en forme aux cours.

**25. Mon poids a fluctué (perte ou prise) ?**

Oui, mais pas en lien avec la formation.

**Vêtements**

**26. Je consacre moins de temps au shopping (vêtements, chaussures, etc.) ?**

Pas fan du shopping. C'est ma femme qui me commande les habits ou va les acheter au magasin.



**27. Je commande mes vêtements, chaussures sur internet ?**

Oui, tout à fait. Je déteste les magasins.

**Salaire/logement**

**28. Mon salaire actuel ne me permet pas de vivre de façon autonome ?**

Si mon épouse ne travaillerait pas 80%, on ne s'en sortirait pas. J'espère lui faire baisser son taux à 60%.

**29. Des sacrifices budgétaires ont dû être fait (moins de sorties et de loisirs, vacances moins chères, niveau de vie plus modeste) ?**

Pas forcément, on vit comme avant. Pas une vie de luxe mais les enfants ont tout ce leur faut.

**Hygiène corporelle**

**30. Je suis plus négligent quant à mon aspect physique (barbe, coiffure, vêtement, etc.) ?**

Non. J'ai toujours eu la barbe. Je n'aime pas me raser.

**31. Je consacre moins de temps à prendre soin de moi (se laver, s'épiler, s'hydrater la peau, se maquiller, etc.) ?**

Non, je me sens propre.

**Stress**

**32. Sur ma personne, le stress a des répercussions au niveau physiques (prise ou perte de poids, eczéma, maux de tête, etc.) ?**

**33. Sur ma personne, le stress a des répercussions au niveau comportemental (agressivité, consommation accrue d'alcool ou de médicaments, consommation alimentaire perturbée, etc.) ?**

**34. Sur ma personne, le stress a des répercussions au niveau psychologique (anxiété, irritabilité, baisse de l'estime et de confiance en soi, etc.) ?**

**35. Sur ma personne, le stress a des répercussions au niveau somatique (fatigue, troubles digestifs, troubles du sommeil, etc.) ?**

**36. Sur ma personne, le stress a des répercussions au niveau de l'efficacité (démotivation, difficulté de concentration, perte de mémoire, erreurs, etc.) ?**

Aucun stress ne me touche. J'ai un caractère très calme, réfléchi. Le stress ne fait pas partie de mon quotidien. Je pars du principe que le stress, on se le crée soi-même, par une mauvaise organisation, une mauvaise préparation, donc j'anticipe beaucoup et jusque-là, la formation ne m'a pas fait ressentir le moindre stress. Je ne suis pas plus stressé qu'auparavant.

Des fois, je ressens un peu d'anxiété mais pas en lien avec l'école, plus avec les exigences personnelles, vu que je suis perfectionniste. Mais, c'est du bon stress qui me motive et me fait aller de l'avant. Ce n'est pas un stress négatif.

**Divers**

**37. en général, j'ai adapté ma vie au niveau organisationnel ?**

Oui, tout à fait d'accord, au niveau de la répartition des tâches avec mon épouse.

**38. En général, j'ai adapté ma vie au niveau relationnel ?**

Oui, moins de sorties et arrêt de la guggen.

**39. Mon évolution (comportements, façon de voir les choses, etc.) modifie la relation avec mon entourage proche (famille, amis) ?**

Oui, les cours m'ont permis de remettre les choses à leurs justes valeurs. Je vois les choses différemment. Il y a des événements beaucoup plus graves que les petits soucis de tous les jours. Je relativise beaucoup plus.

Avant, j'étais beaucoup plus influençable par les médias. Maintenant, je vois autrement les choses, je prends une autre position.

**40. Mon évolution (comportements, façon de voir les choses, etc.) modifie la relation avec mes collègues de travail ?**

Eventuellement, peut-être une évolution du côté du vocabulaire. Je suis devenu une personne ressource automatiquement pour mes CLI et pour certains collègues surtout à cause des responsabilités que j'ai professionnellement. Pour le reste ça n'a pas évolué car cela fait 15 ans que je travaille là.

# Annexe D

Extrait grille dépouillement

Exemple de dépouillement de la classe de 1<sup>ère</sup> année pour la question « organisation quotidienne au domicile »

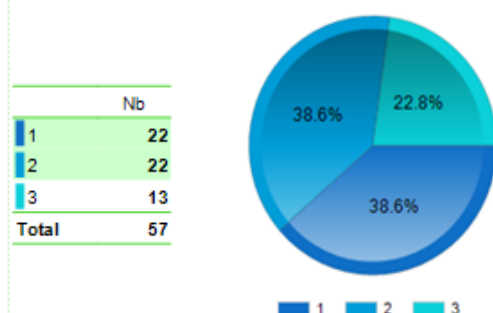
| 1 <sup>ère</sup> année       |          |       |              |             |             | Question 1-1         | Question 1-2         | Question 1-3         | Question 1-4         | Question 1-5         | Question 1-6         |
|------------------------------|----------|-------|--------------|-------------|-------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| Questionnaire n°             | Genre    | Age   | Statut avant | Statut actu | Nbre enfant | 22                   | 22                   | 22                   | 22                   | 22                   | 22                   |
| 1a                           | Masculin | 40+   | mae          | mae         | 2           | tout à fait d'accord | tout à fait d'accord | tout à fait d'accord | pas concerné         | pas du tout d'accord | pas concerné         |
| 1b                           | Féminin  | 40+   | mae          | mae         | 3           | tout à fait d'accord | partielle d'accord   | tout à fait d'accord | tout à fait d'accord | pas concerné         | tout à fait d'accord |
| 1c                           | Féminin  | 20-25 | cvs          | cvs         | 0           | pas concerné         | pas concerné         | pas concerné         | pas concerné         | pas du tout d'accord | pas concerné         |
| 1d                           | Masculin | 35-40 | cve          | cve         | 0           | pas d'accord         | pas d'accord         | tout à fait d'accord | pas concerné         | pas du tout d'accord | partielle d'accord   |
| 1e                           | Féminin  | 25-30 | cve          | cve         | 0           | pas d'accord         | pas d'accord         | partielle d'accord   | pas concerné         | pas du tout d'accord | pas concerné         |
| 1f                           | Masculin | 25-30 | mse          | cvs         | 0           | partielle d'accord   | partielle d'accord   | partielle d'accord   | pas concerné         | pas du tout d'accord | pas d'accord         |
| 1g                           | Féminin  | 25-30 | cve          | cve         | 0           | pas du tout d'accord | pas du tout d'accord | pas du tout d'accord | pas concerné         | pas du tout d'accord | pas d'accord         |
| 1h                           | Féminin  | 20-25 | cvs          | cve         | 0           | pas du tout d'accord | pas du tout d'accord | pas d'accord         | pas concerné         | pas du tout d'accord | partielle d'accord   |
| 1i                           | Féminin  | 40+   | mae          | mae         | 2           | tout à fait d'accord | tout à fait d'accord | partielle d'accord   | partielle d'accord   | partielle d'accord   | tout à fait d'accord |
| 1j                           | Féminin  | 30-35 | cve          | cvs         | 0           | partielle d'accord   | tout à fait d'accord | tout à fait d'accord | pas concerné         | partielle d'accord   | pas concerné         |
| 1k                           | Masculin | 35-40 | mae          | mae         | 2           | tout à fait d'accord | partielle d'accord   | tout à fait d'accord | partielle d'accord   | partielle d'accord   | tout à fait d'accord |
| 1l                           | Féminin  | 30-35 | cvs          | cvs         | 0           | pas d'accord         | pas d'accord         | partielle d'accord   | pas concerné         | pas du tout d'accord | pas concerné         |
| 1m                           | Masculin | 40+   | mae          | mae         | 2           | partielle d'accord   | pas d'accord         | partielle d'accord   | partielle d'accord   | pas du tout d'accord | pas d'accord         |
| 1n                           |          |       |              |             |             | pas d'accord         | pas d'accord         | pas d'accord         | pas concerné         | pas d'accord         | pas concerné         |
| 1o                           | Masculin | 25-30 | cve          | cve         | 0           | tout à fait d'accord | tout à fait d'accord | tout à fait d'accord | pas concerné         | partielle d'accord   | pas concerné         |
| 1p                           | Masculin | 20-25 | cvs          | cve         | 0           | pas du tout d'accord | pas du tout d'accord | partielle d'accord   | pas concerné         | pas du tout d'accord | pas concerné         |
| 1q                           | Masculin | 20-25 | cvs          | cvs         | 0           | pas concerné         | pas concerné         | pas concerné         | pas concerné         | pas concerné         | pas du tout d'accord |
| 1r                           | Masculin | 20-25 | cvs          | cvs         | 0           | pas du tout d'accord | pas du tout d'accord | pas du tout d'accord | pas concerné         | pas du tout d'accord | partielle d'accord   |
| 1s                           | Masculin | 40+   | mae          | mae         | 2           | tout à fait d'accord | tout à fait d'accord | tout à fait d'accord | tout à fait d'accord | tout à fait d'accord | tout à fait d'accord |
| 1t                           | Masculin | 20-25 | cél          | cvs         | 0           | partielle d'accord   | tout à fait d'accord | partielle d'accord   | pas concerné         | pas d'accord         | tout à fait d'accord |
| 1u                           | Féminin  | 20-25 | cvs          | cvs         | 0           | pas du tout d'accord | pas du tout d'accord | pas du tout d'accord | pas concerné         | pas du tout d'accord | pas du tout d'accord |
| 1v                           | Masculin | 40+   | cvs          | cvs         | 0           | tout à fait d'accord | partielle d'accord   | pas concerné         | pas concerné         | partielle d'accord   | pas concerné         |
| Total 1 <sup>ère</sup> année |          |       |              |             |             |                      |                      |                      |                      |                      |                      |
| pas du tout d'accord         |          |       |              |             |             | 5                    | 5                    | 3                    | 0                    | 12                   | 2                    |
|                              |          |       |              |             |             | 22.73%               | 22.73%               | 13.64%               | 0.00%                | 54.55%               | 9.09%                |
| pas d'accord                 |          |       |              |             |             | 4                    | 5                    | 2                    | 0                    | 2                    | 3                    |
|                              |          |       |              |             |             | 18.18%               | 22.73%               | 9.09%                | 0.00%                | 9.09%                | 13.64%               |
| partielle d'accord           |          |       |              |             |             | 4                    | 4                    | 7                    | 3                    | 5                    | 3                    |
|                              |          |       |              |             |             | 18.18%               | 18.18%               | 31.82%               | 13.64%               | 22.73%               | 13.64%               |
| tout à fait d'accord         |          |       |              |             |             | 7                    | 6                    | 7                    | 2                    | 1                    | 5                    |
|                              |          |       |              |             |             | 31.82%               | 27.27%               | 31.82%               | 9.09%                | 4.55%                | 22.73%               |
| pas concerné                 |          |       |              |             |             | 2                    | 2                    | 3                    | 17                   | 2                    | 9                    |
|                              |          |       |              |             |             | 9.09%                | 9.09%                | 13.64%               | 77.27%               | 9.09%                | 40.91%               |

# Annexe E

Extrait logiciel Sphinx (variables)

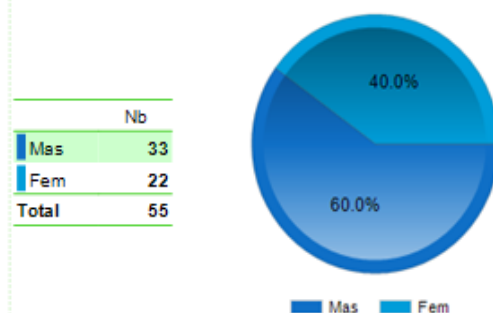
### 1. année de formation

Taux de réponse : 100,0%



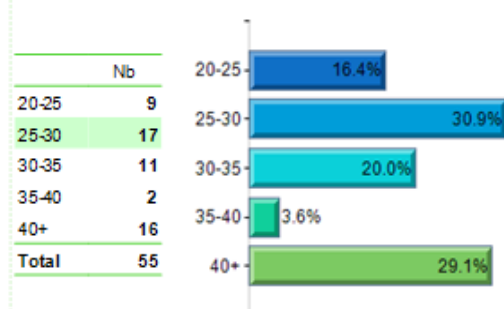
### 2. genre

Taux de réponse : 96,5%



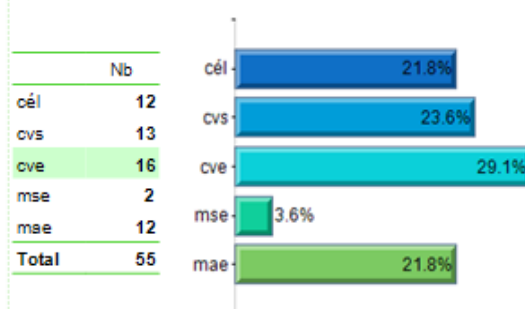
### 3. âge

Taux de réponse : 96,5%



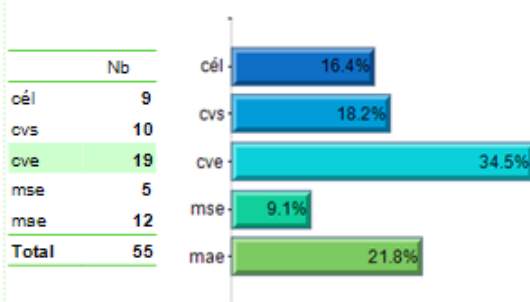
### 4. statut avant la formation

Taux de réponse : 96,5%



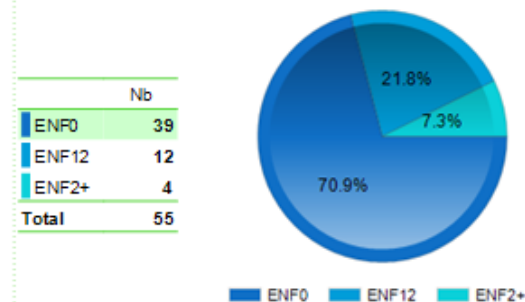
### 5. statut actuel

Taux de réponse : 96,5%



### 6. nombre d'enfant

Taux de réponse : 96,5%



# Annexe F

Plan d'étude fin de 2<sup>ème</sup> année



## PROGRAMME-HORAIRE

ANNÉE SCOLAIRE 2014-2015 - Filières ES

**Formation à plein temps avec activité professionnelle**  
**Educateur-trice de l'enfance / Maître-esse socioprofessionnel-le**

Promotion 2013-2016 (PTA 13)

1.09.2014

2<sup>ème</sup> Année PTA 13

|                     |               |              |                           |               |                        |         |
|---------------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|------------------------|---------|
| EDE + MSP<br>PTA 13 | EDE<br>PTA 13 | Promotion 13 | EDE<br>PTS 13 +<br>PTA 13 | MSP<br>PTA 13 | Promotions<br>14/13/12 | Examens |
|---------------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|------------------------|---------|

|                | Lundi<br>8h30-12h00  | Lundi<br>13h30-17h00                                  |                | Mardi<br>8h30-12h00  | Mardi<br>13h30-17h00                                  |
|----------------|--|---|----------------|--|---|
| 20<br>11.05.15 | Evaluation Projet TM<br>L.Hentier / X.Pitteloud                |   | 20<br>12.05.15 | DAS II<br>D.Lemieux  |   |
|                | Ergonomie – 3<br>B. Gachoud                                    | Théories et pratiques d'intégration - 10<br>G. Carron |                | Psychopédagogie des processus de réinsertion - 7+8<br>C. Grau              |   |
| 21<br>18.05.15 | Politique sociale<br>C. Guinand Dumas                          |   | 21<br>19.05.15 | Psychologie sociale<br>C. Dubuis   | Interculturalité<br>A.L. Norton / S. Dikranian        |
|                | Psychopédagogie des processus de réinsertion - 9+10<br>C. Grau |   |                | Ergonomie – 4<br>B. Gachoud  | Théories et pratiques d'intégration - 11<br>G. Carron |
| 22<br>25.05.15 | Compensation Journée thématique du 28.05                       |   | 22<br>28.05.15 | Compensation journée thématique du 29.05                                   |   |
| 23<br>01.06.15 | Politique sociale<br>C. Guinand Dumas                          |   | 23<br>02.06.15 | Interculturalité<br>A.L. Norton / S. Dikranian                             |   |
|                | Ergonomie – 5<br>B. Gachoud                                    | A déterminer  |                | Psychopédagogie des processus de réinsertion - 11+12<br>C. Grau            |   |
| 24<br>08.06.15 | Politique sociale<br>C. Guinand Dumas                          |   | 24<br>09.06.15 | DAS II<br>D.Lemieux  |   |
|                | Ergonomie – 6<br>B. Gachoud                                    | A déterminer  |                | Psychopédagogie des processus de réinsertion - 13+14<br>C. Grau            |   |
| 25<br>15.06.15 | Méthodologie TM<br>X.Pitteloud                                 |   | 25<br>16.06.15 | TP   |   |
|                | A déterminer   |   |                | Psychopédagogie des processus de réinsertion - 15+16 Evaluation<br>C. Grau |   |

|                | Lundi<br>08h30-12h00                                | Lundi<br>13h30-17h00 |                | Mardi<br>08h30-12h00              | Mardi<br>13h30-17h00 |                | Mercredi<br>08h30-12h00 | Mercredi<br>13h30-17h00 |                | Jeudi<br>08h30-12h00 | Jeudi<br>13h30-17h00 |                | Vendredi<br>08h30-12h00 | Vendredi<br>13h30-17h00 |
|----------------|---|----------------------|----------------|-----------------------------------|----------------------|----------------|-------------------------|-------------------------|----------------|----------------------|----------------------|----------------|-------------------------|-------------------------|
| 26<br>22.06.15 | TP  |                      | 26<br>23.06.15 | EDE : Examen<br>écrit psychologie | A déterminer         | 26<br>24.06.15 |                         |                         | 26<br>25.06.15 |                      |                      | 26<br>26.06.15 | Bilan                   | Fête des<br>étudiants   |
|                | Ex. de Psychopathologie<br>Ex. de Politique sociale |                      |                | Compensation 26.06.15             |                      |                |                         |                         |                |                      |                      |                | Bilan                   | Fête des<br>étudiants   |

**Filière EDE**  
Analyse de situation (ADS) – Travail de mémoire (TM)  
Dépôt ADS : 27 janvier 2015  
Dépôt avant-projet TM : 16 mars 2015  
Evaluation avant-projet TM : PTA 31 mars 2015 PTS 1<sup>er</sup> avril 2015  
Dépôt du projet TM : 5 mai 2015  
Evaluation projet TM : PTA 19 mai 2015 PTS 27 mai 2015  
Examen psychologie écrit : 24 juin 2015

**Filière MSP**  
ADS : dépôt à voir avec le chargé de cours, selon prog. indiv.  
TM : Dépôt Avant-projet : 15.01.15. Dépôt Projet : 28.02.15  
Examen Déficiences et Incapacités : 15.12.14 ma et 16.12.14 ma Expert : B. Kamerzin  
Examen Psychopathologie A + A : 22.06.15 Experte : A. Chappuis  
Dépôt dossier Politique sociale : 01.06.15. Examen : 22.06.15 Experte : C. Travalletti  
Evaluation de Psychopédagogie des processus de réinsertion : 16.06.15