



# Conciliation vie personnelle – vie professionnelle

Un enjeu pour réduire les inégalités  
femmes-hommes et encourager  
l'évolution professionnelle de tous  
les cadres

Février 2023

1. Les femmes cadres font état de plus de difficultés à concilier leur vie personnelle et leur vie professionnelle que les hommes cadres, avec des conséquences sur leur santé psychologique
2. Les temps de vie sont plus en concurrence chez les femmes cadres, entraînant des concessions sur le plan personnel mais aussi professionnel
3. Le télétravail apporte de la souplesse mais d'autres avancées sont attendues
4. Améliorer la conciliation des temps de vie contribuerait à réduire les inégalités et serait bénéfique en matière d'évolution professionnelle pour tous les cadres

# Méthodologie

## Enquête en ligne

auprès d'un échantillon de **2000 cadres**

**Echantillon représentatif** des cadres du secteur privé en et hors emploi par la **méthode des quotas**, en matière de sexe, d'âge, de secteur d'activité, de taille d'entreprise, de région et de responsabilités hiérarchiques

Enquête réalisée en **décembre 2022**

# 4 principaux enseignements

## 1. Les femmes cadres font état de plus de difficultés à concilier leur vie personnelle et leur vie professionnelle que les hommes cadres, avec des conséquences sur leur santé psychologique

- 52 % des femmes cadres disent rencontrer de telles difficultés (11 points de plus que leurs homologues masculins).
- Celles-ci sont plus nombreuses que les hommes à indiquer que ces difficultés affectent leur santé psychologique (82 %, 9 points de plus que chez les hommes).

## 2. Les temps de vie sont plus en concurrence chez les femmes cadres, entraînant des concessions sur le plan personnel mais aussi professionnel

- 64 % des femmes cadres ont souvent ou occasionnellement le sentiment de faire passer leur vie professionnelle avant leur vie personnelle (10 points de plus que les hommes.)
- 6 femmes cadres sur 10 déclarent qu'en raison de leur vie professionnelle, elles ne consacrent pas toujours autant de temps qu'elles le voudraient à leurs proches, aux tâches domestiques, à leurs loisirs ou même à leur hygiène de vie et leur santé.
- 35 % des femmes cadres estiment parfois manquer de temps pour faire aboutir un dossier du fait de contraintes personnelles (5 points de plus que les hommes).

### 3. Le télétravail apporte de la souplesse, mais les cadres expriment également d'autres attentes

- 75 % des cadres concernés indiquent que le télétravail facilite la conciliation entre leur vie personnelle et leur vie professionnelle.
- Les femmes cadres en sont encore davantage convaincues (79 %, dont 47 % beaucoup) et elles sont plus susceptibles que les hommes de profiter de tous les jours de télétravail auxquels elles ont droit (73 % versus 59 %).
- Au-delà du télétravail, les hommes comme les femmes cadres estiment que pour améliorer la conciliation vie personnelle - vie professionnelle, il faudrait davantage de flexibilité sur l'organisation et le temps de travail.

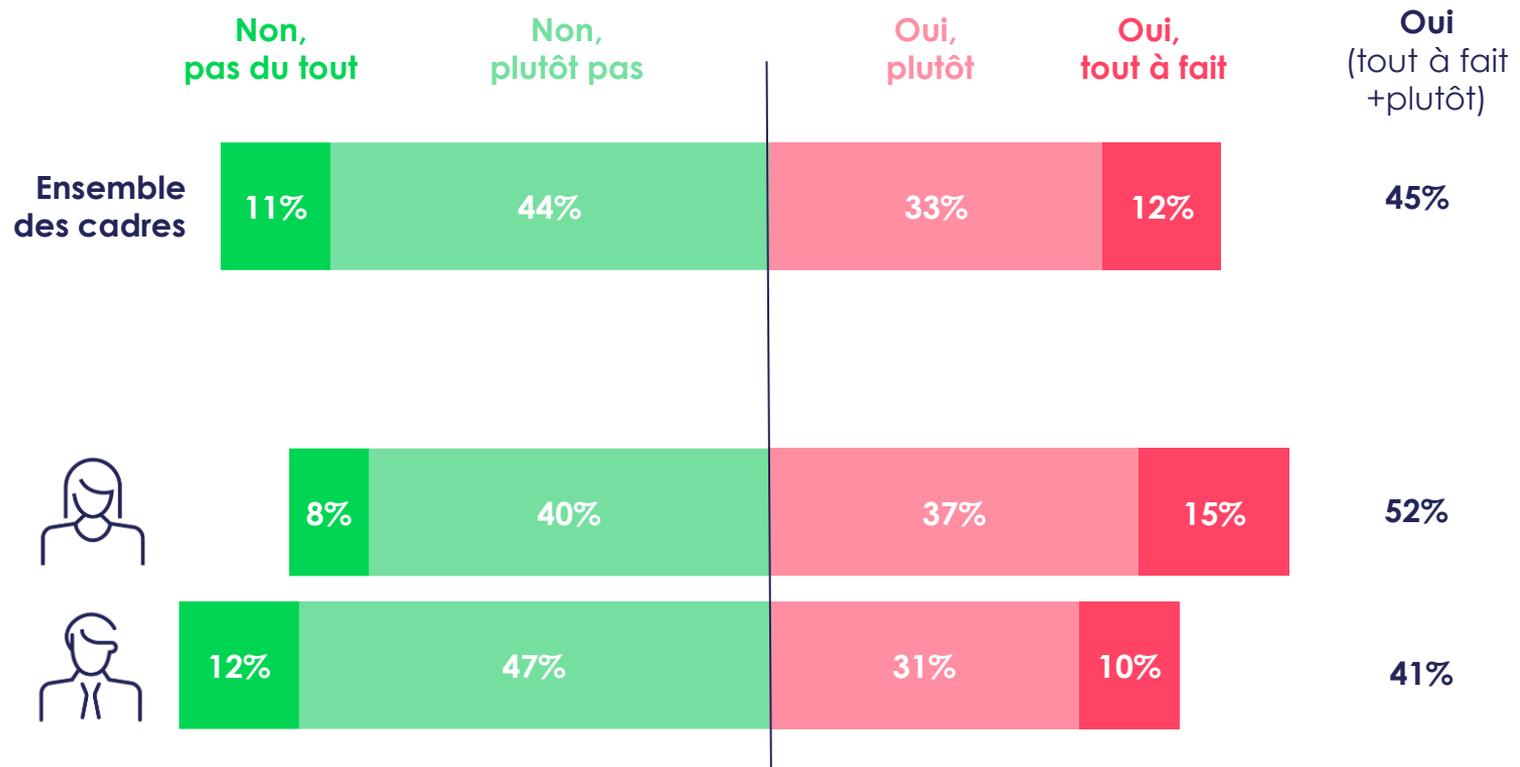
### 4. Améliorer la conciliation des temps de vie contribuerait à réduire les inégalités et serait bénéfique en matière d'évolution professionnelle pour tous les cadres

- La grande majorité des cadres (80 %), et en particulier les femmes (85 %), estiment qu'agir sur la conciliation vie personnelle - vie professionnelle contribue à réduire les inégalités de carrière femmes- hommes.
- Cela bénéficierait même aux carrières des femmes comme des hommes cadres, qui sont aussi nombreux à avoir déjà refusé une évolution professionnelle (3 sur 10) pour préserver leur équilibre vie personnelle - vie professionnelle.

**01. Les femmes cadres font état de plus de difficultés à concilier leur vie personnelle et leur vie professionnelle que les hommes cadres, avec des conséquences sur leur santé psychologique**

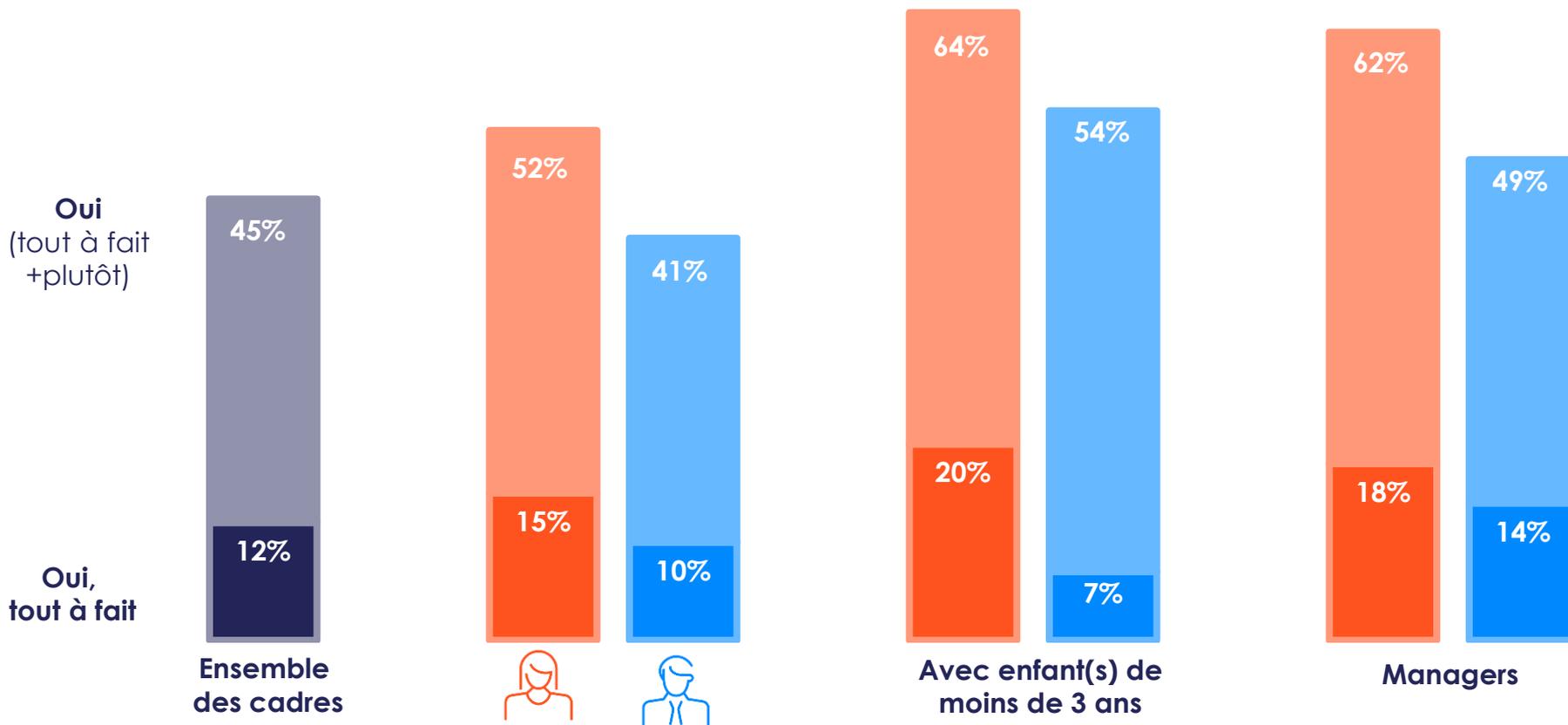
# Les femmes cadres sont plus nombreuses que les hommes à faire état de difficultés à concilier leur vie personnelle et leur vie professionnelle

> Vous arrive-t-il de rencontrer des difficultés pour concilier votre vie personnelle et votre vie professionnelle ?



# Les difficultés sont accentuées par le fait d'avoir des enfants en bas âge ou d'occuper des fonctions managériales

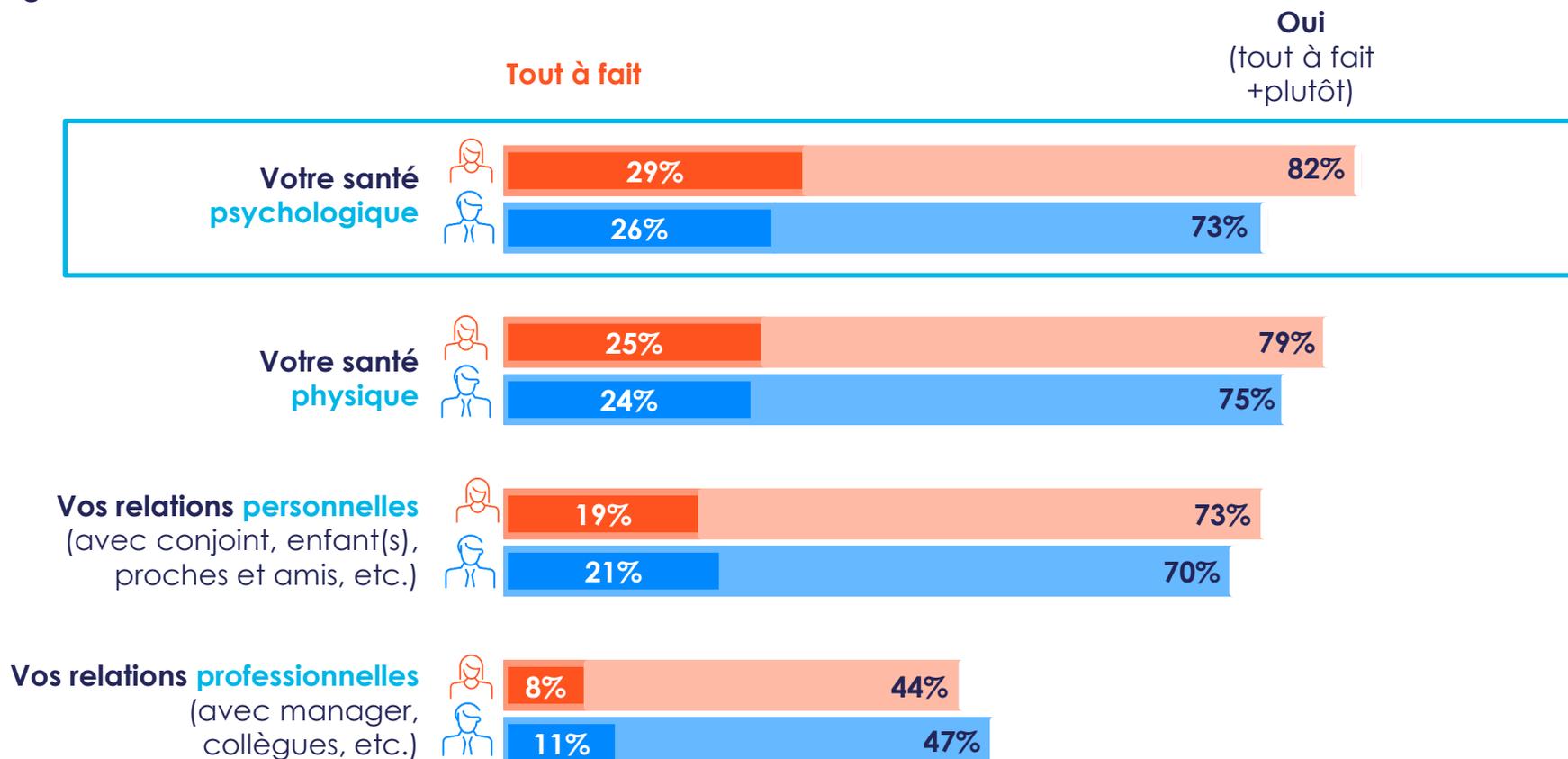
> Vous arrive-t-il de rencontrer des difficultés pour concilier votre vie personnelle et votre vie professionnelle ?



# Ces difficultés semblent avoir plus d'impact sur la santé psychologique des femmes que sur celle des hommes

## Cadres indiquant rencontrer des difficultés de conciliation

> Les difficultés de conciliation vie personnelle - vie professionnelle que vous pouvez rencontrer impactent-elles négativement ... ?

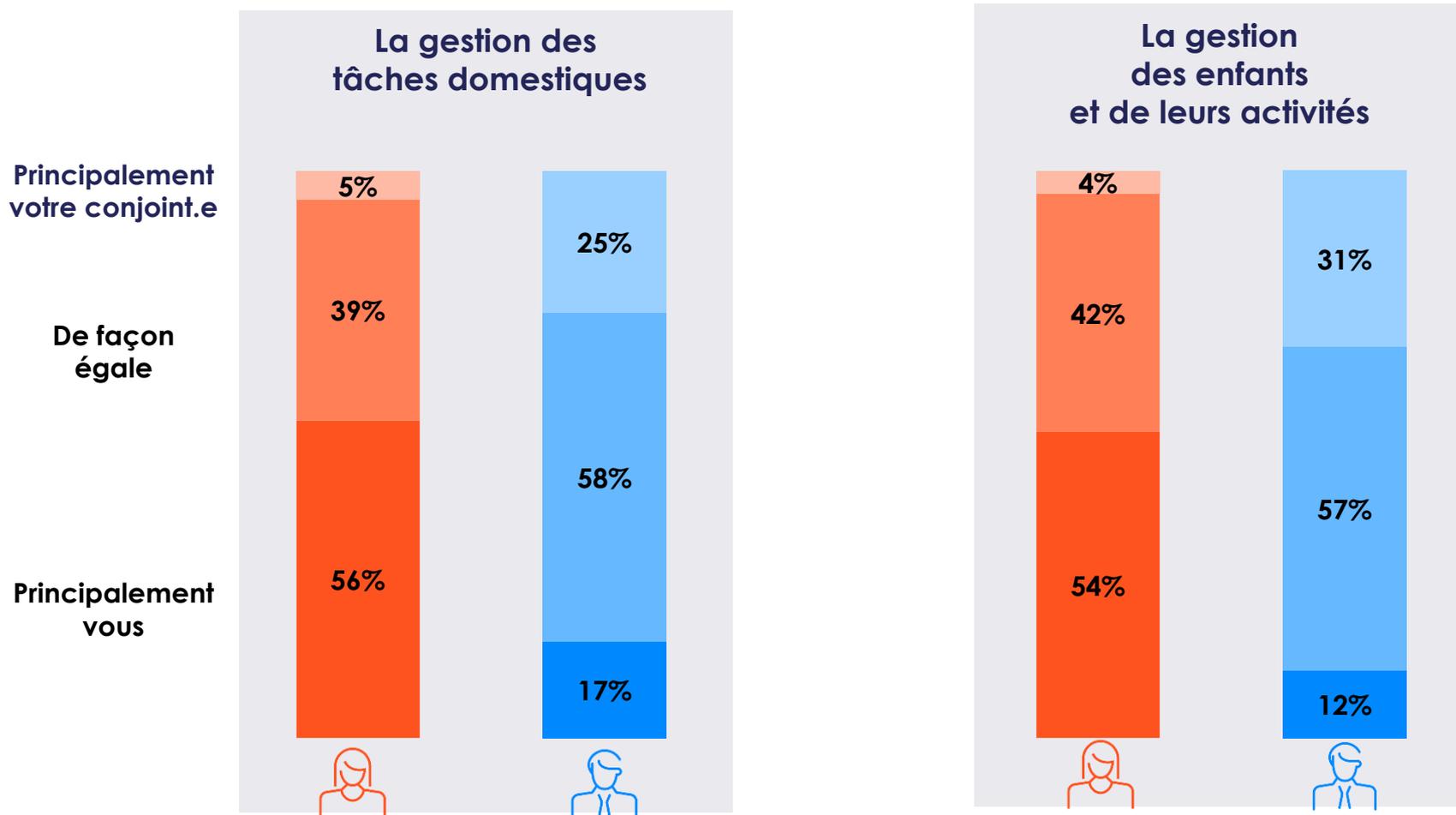


**02. Les temps de vie sont plus en concurrence chez les femmes cadres, entraînant des concessions sur le plan personnel mais aussi professionnel**

# La charge domestique est nettement plus élevée chez les femmes cadres que les hommes cadres

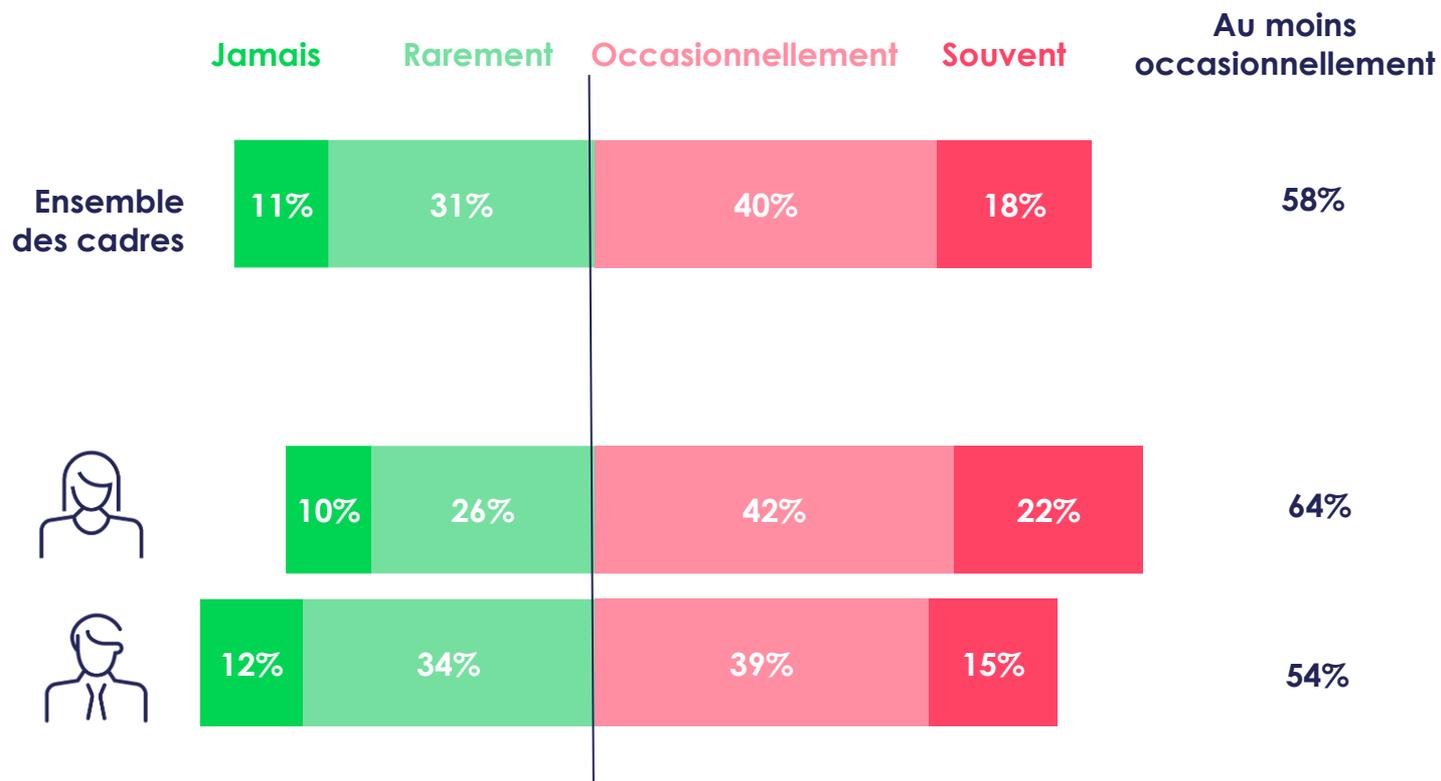
## Cadres en couple

> Parmi les activités suivantes, la charge repose-t-elle principalement sur vous ou sur votre conjoint.e ?



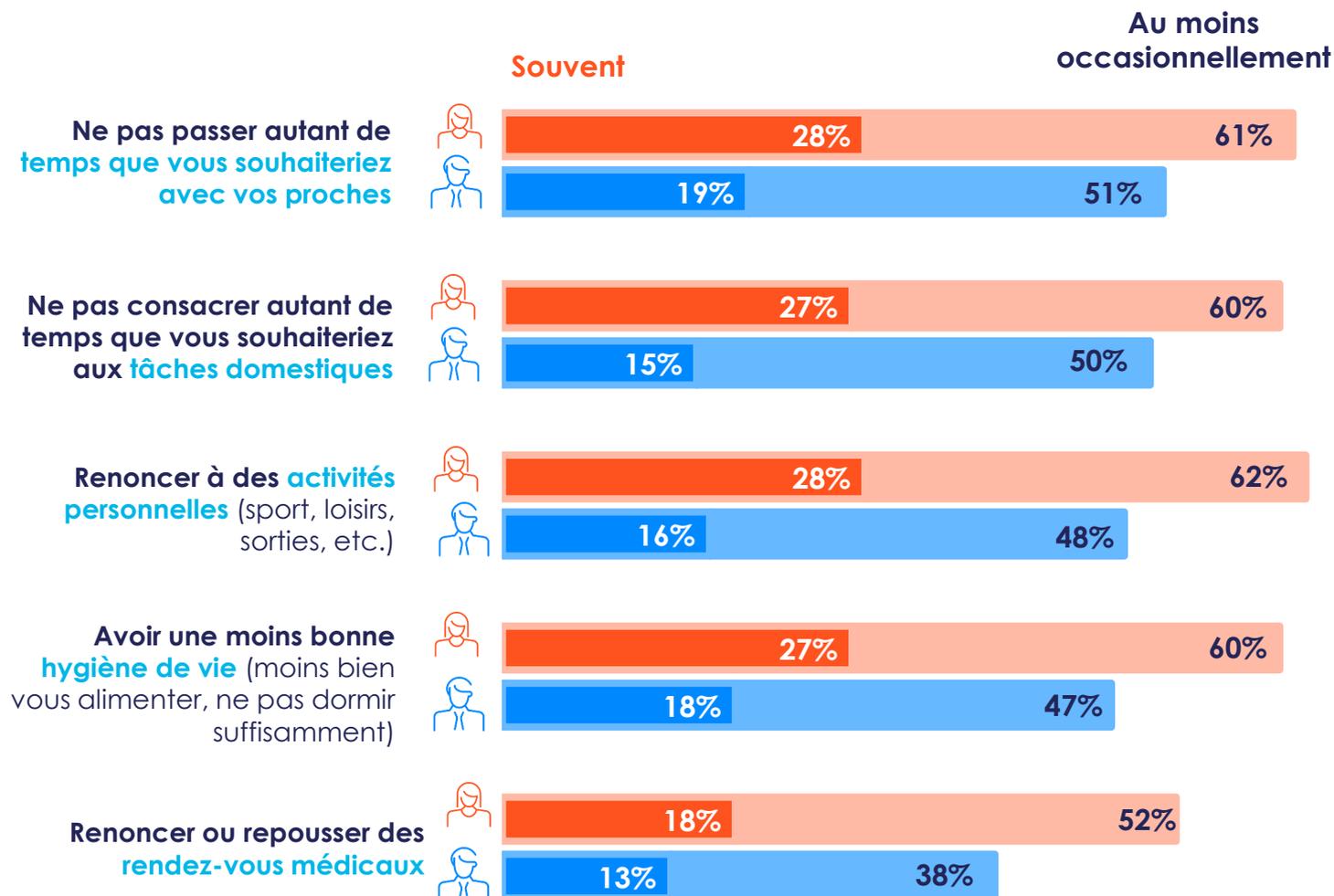
# Deux tiers des femmes cadres ont au moins occasionnellement le sentiment de faire passer leur vie professionnelle avant leur vie personnelle, dénotant une concurrence des temps de vie plus forte que chez les hommes

> Vous arrive-t-il de faire passer votre vie professionnelle avant votre vie personnelle ?



# La conciliation des temps de vie entraîne davantage de concessions sur la sphère personnelle pour les femmes cadres

> Vous arrive-t-il, en raison de votre vie professionnelle de... ?



Base : cadres en poste  
Source : Apec, décembre 2022

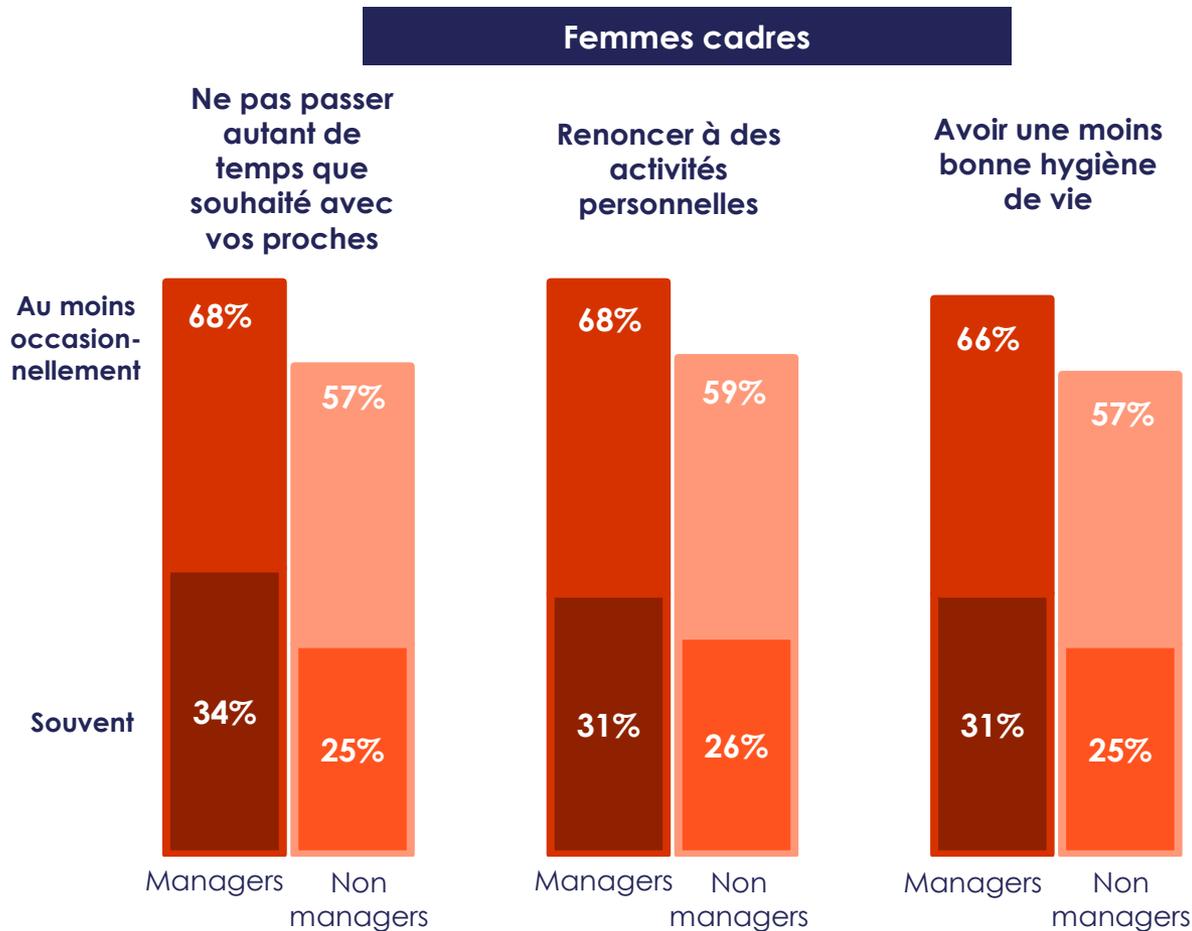


# Les concessions sur la vie personnelle sont plus fortes encore chez les femmes managers

> Vous arrive-t-il de faire passer votre vie professionnelle avant votre vie personnelle ?



> Vous arrive-t-il, en raison de votre vie professionnelle de... ?

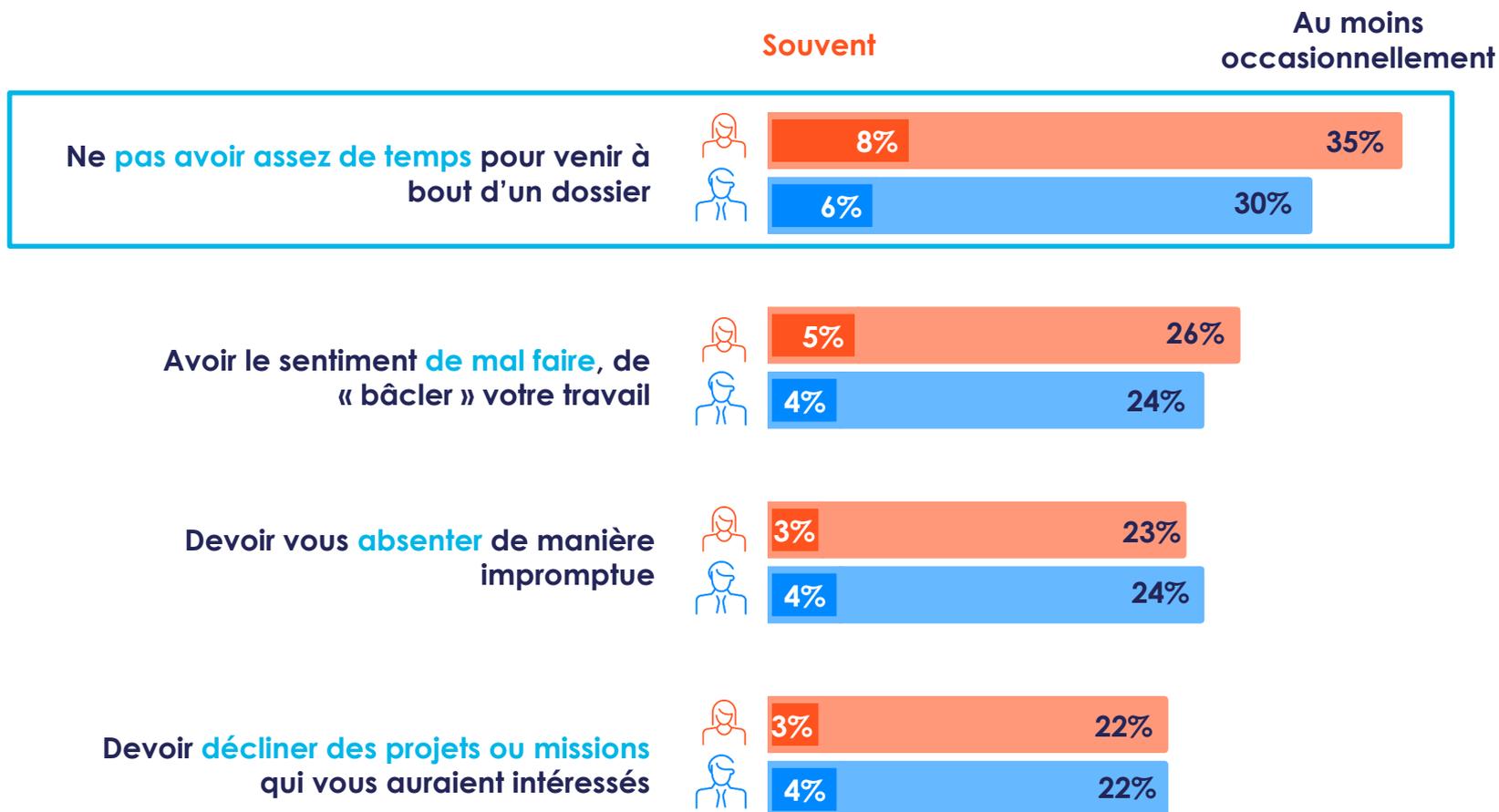


Des écarts que l'on retrouve chez les hommes cadres



# La vie personnelle a aussi des répercussions sur la sphère professionnelle

> Vous arrive-t-il, en raison de votre vie personnelle de... ?

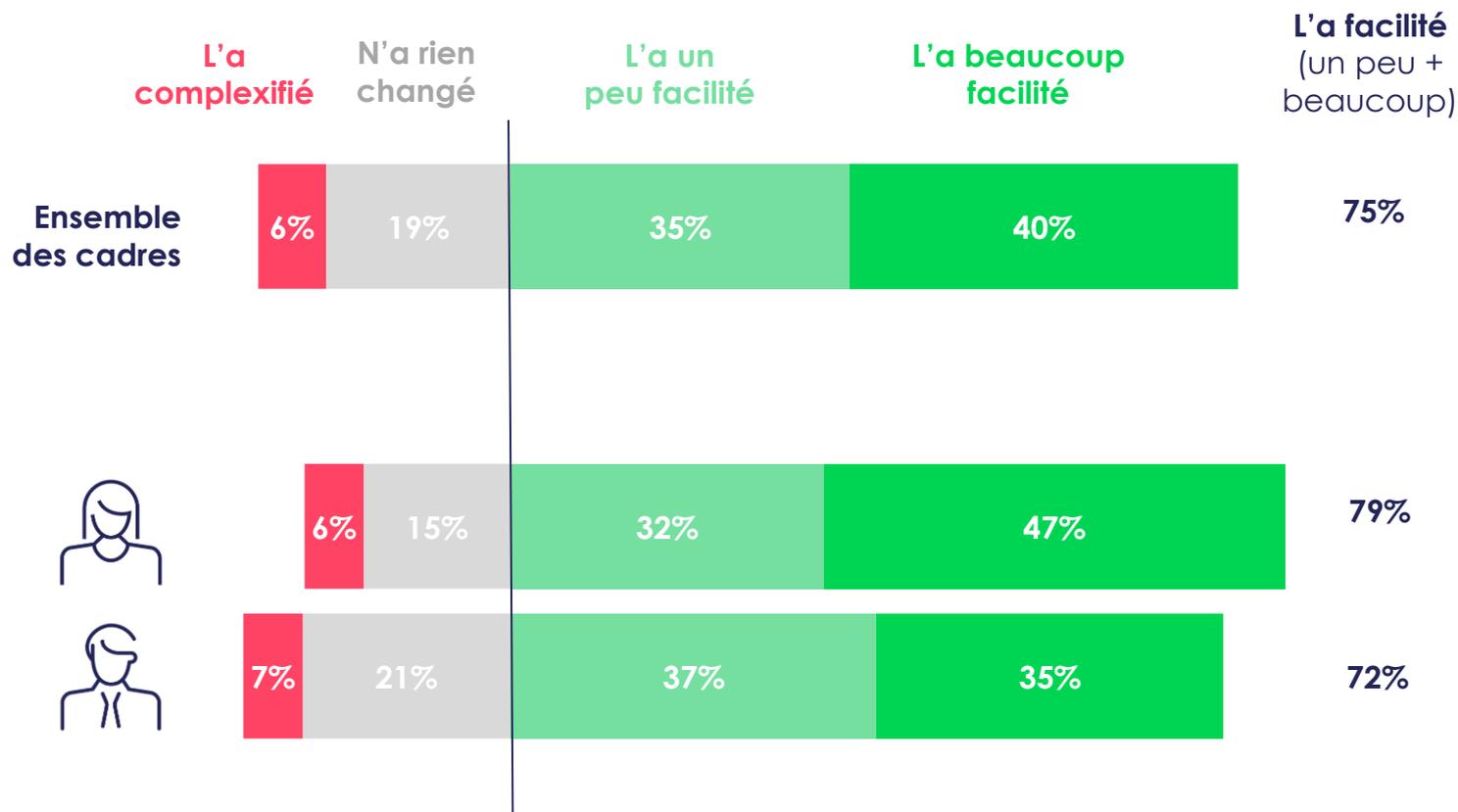


**03. Le télétravail apporte de la souplesse  
mais d'autres avancées sont attendues**

# Les cadres télétravailleurs, en particulier les femmes, estiment que le télétravail a nettement facilité leur conciliation vie personnelle - vie professionnelle

## Cadres faisant du télétravail

> La mise en place du télétravail a-t-elle modifié votre conciliation vie personnelle - vie professionnelle ?

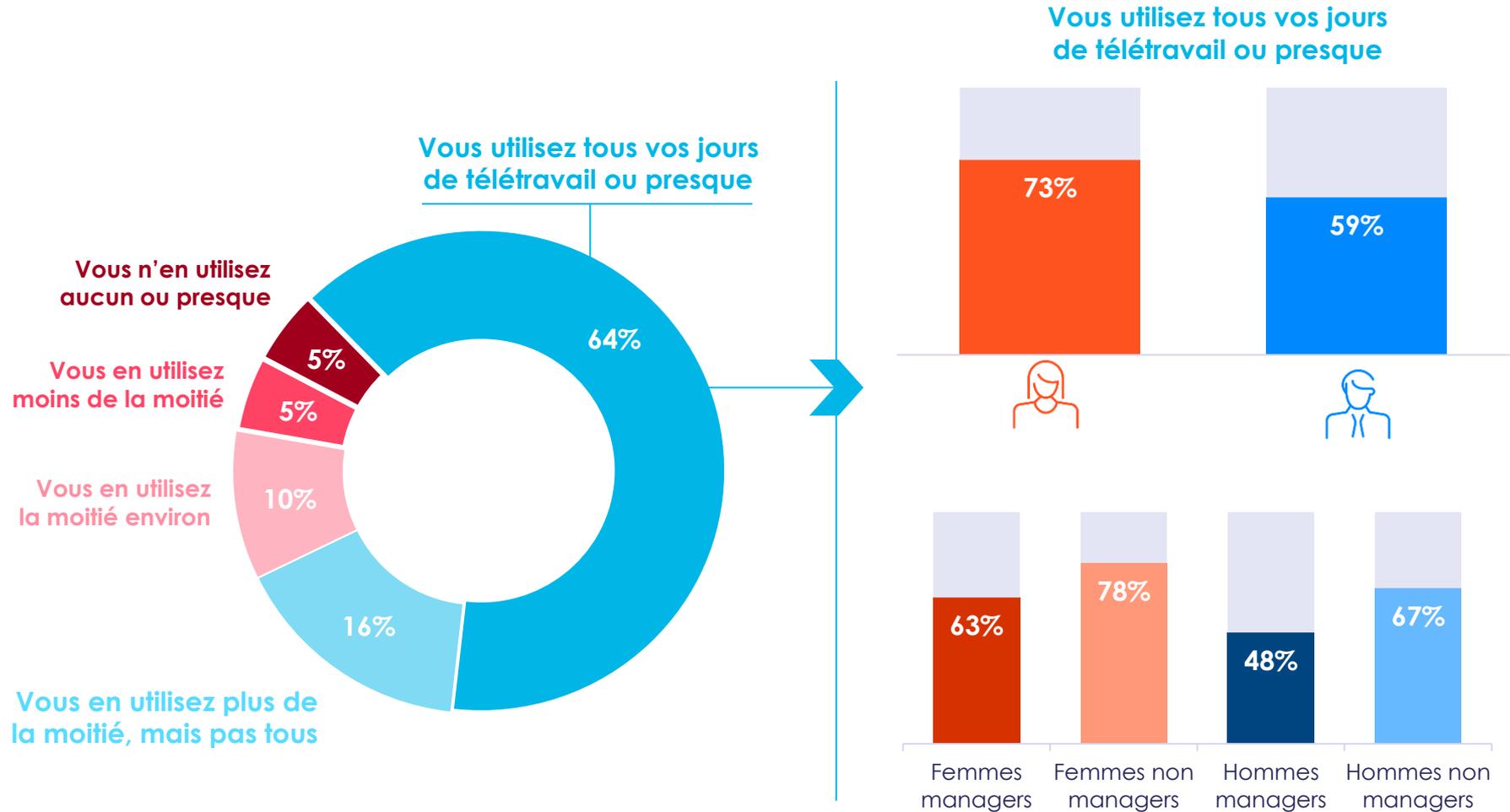


Base : cadres faisant du télétravail  
Source : Apec, décembre 2022

# Les femmes cadres sont d'ailleurs plus enclines que les hommes à utiliser la totalité de leurs jours de télétravail

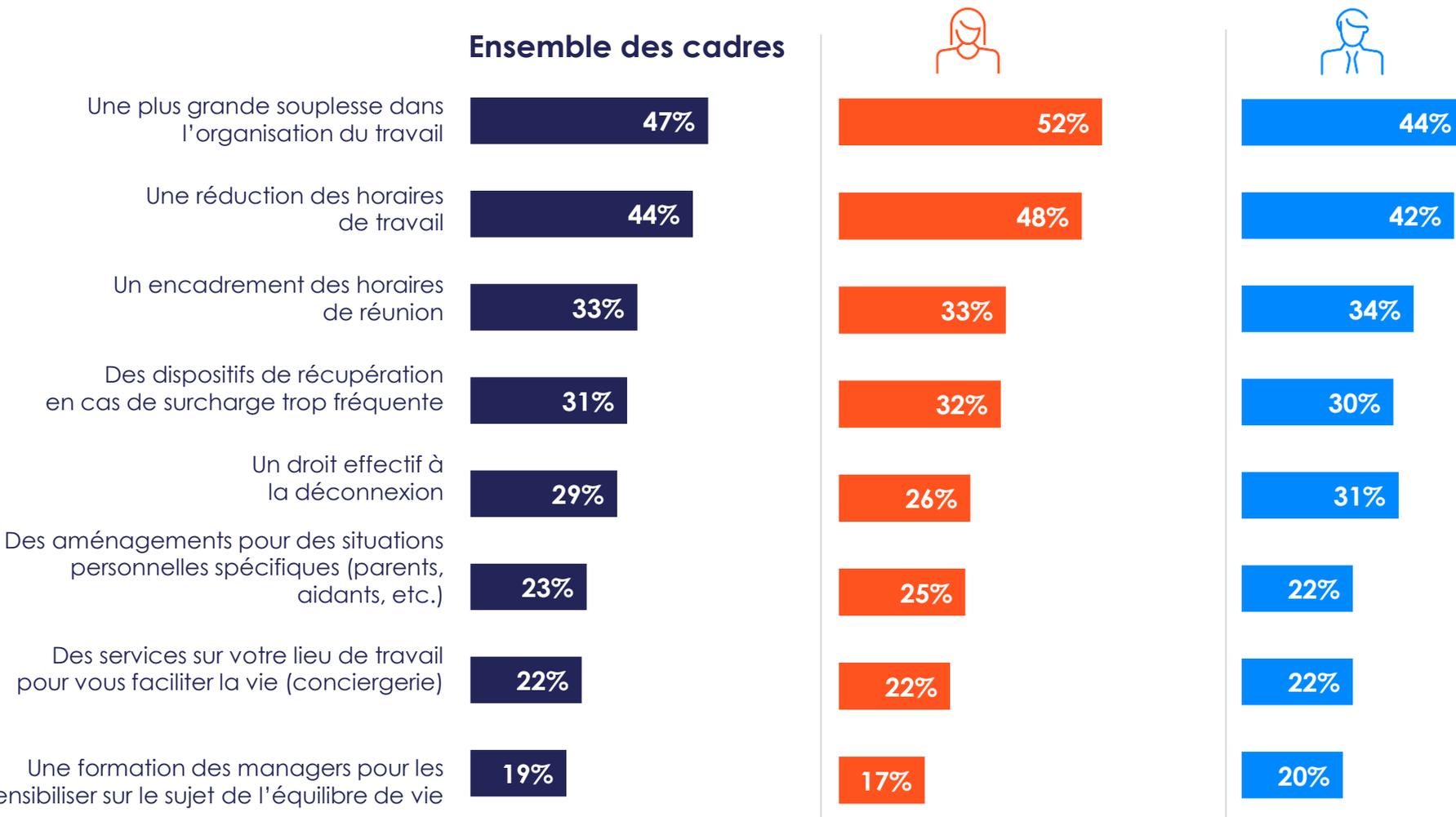
## Cadres faisant du télétravail

> La plupart du temps, utilisez-vous tous les jours de télétravail auxquels vous avez droit ?



# Pour aller plus loin, les hommes et les femmes cadres attendent une plus grande souplesse dans l'organisation et les horaires de travail

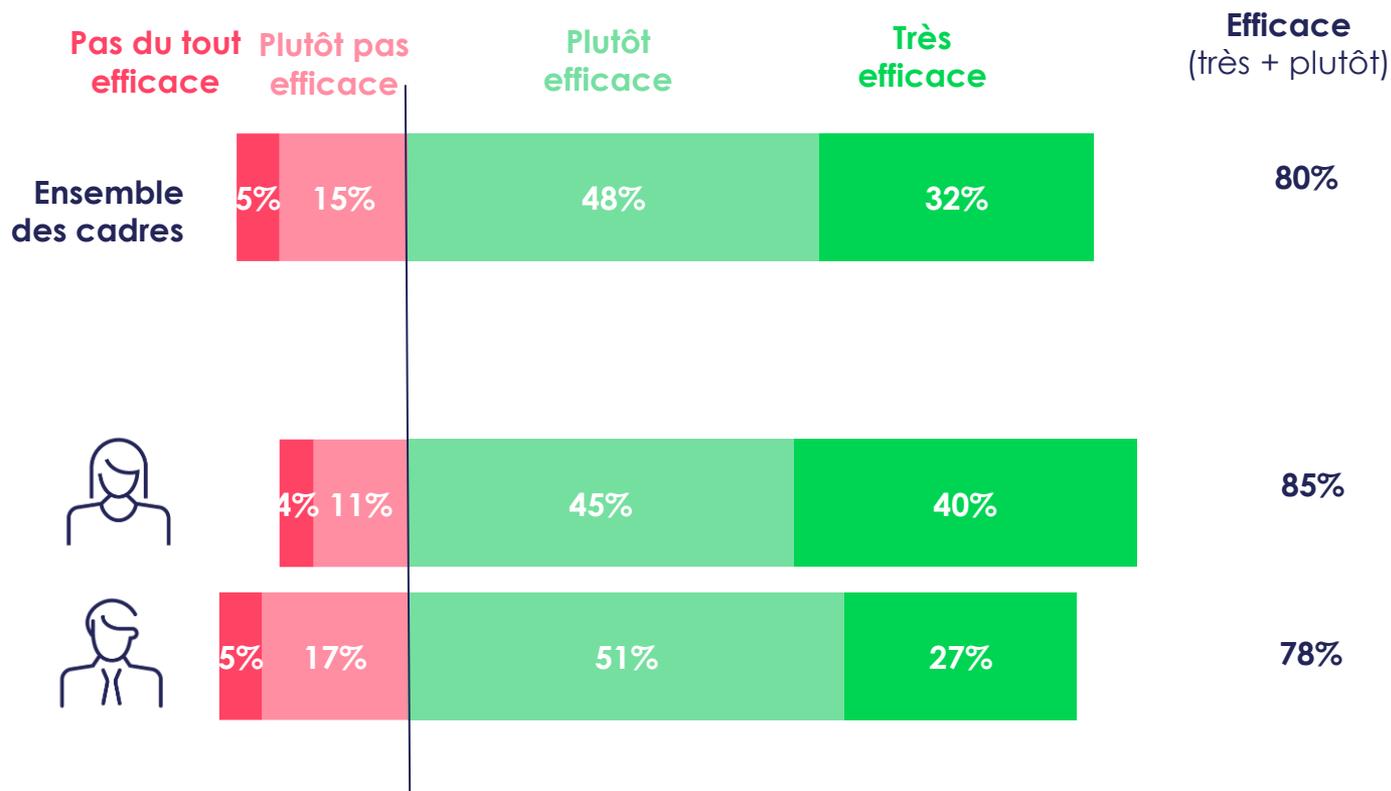
> Parmi ces différentes mesures que pourrait prendre une entreprise, quelles sont les 3 qui vous aideraient personnellement le plus à concilier votre vie professionnelle et votre vie personnelle ? (3 réponses maximum)



**04. Améliorer la conciliation des temps de vie contribuerait à réduire les inégalités et serait bénéfique en matière d'évolution professionnelle pour tous les cadres**

# Selon la grande majorité des cadres, et en particulier les femmes, agir sur la conciliation vie personnelle - vie professionnelle contribuerait à réduire les inégalités entre les femmes et les hommes

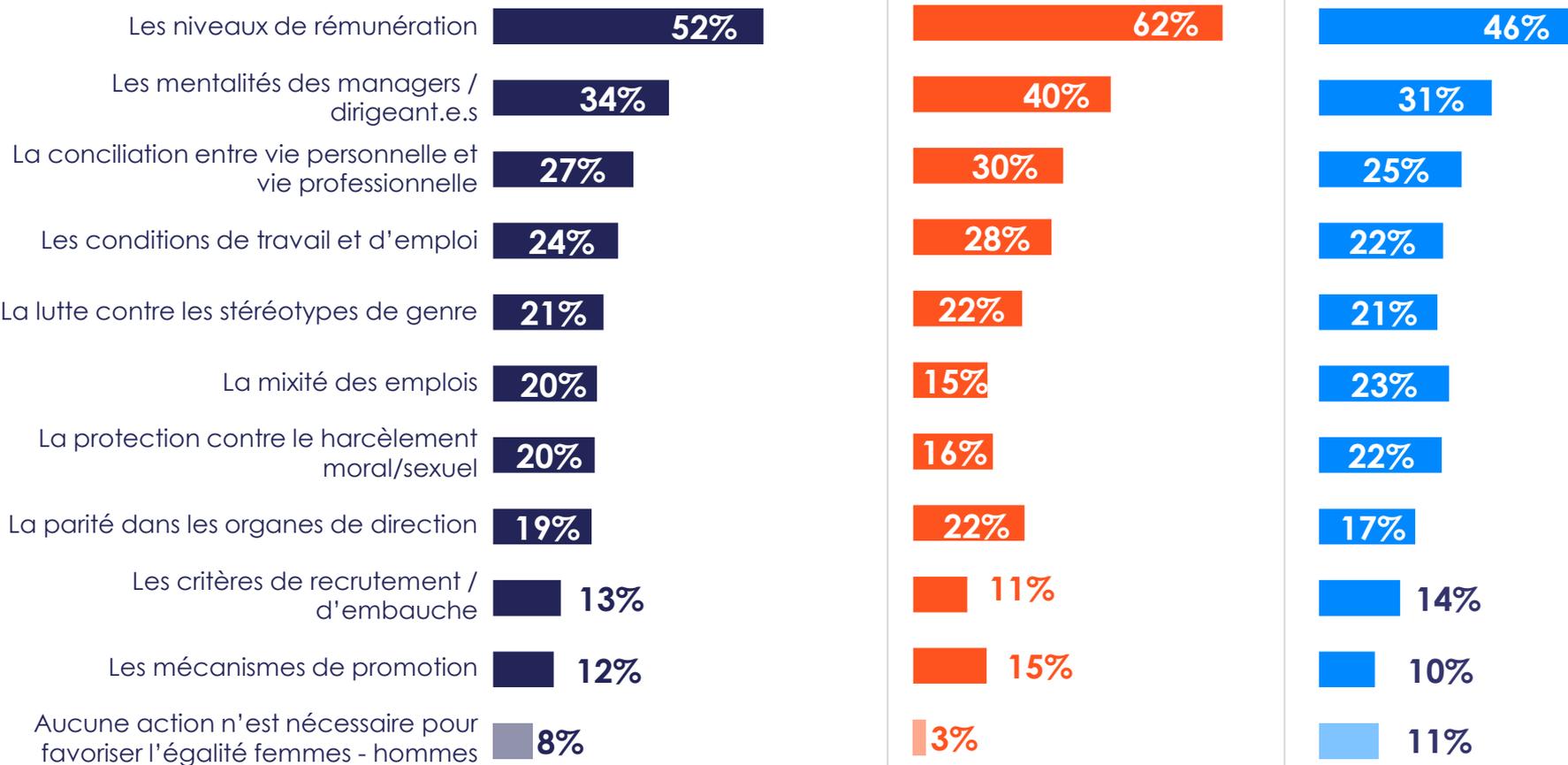
> Pensez-vous qu'agir en faveur d'une meilleure conciliation vie personnelle et vie professionnelle est efficace pour réduire les inégalités de carrière entre les femmes et les hommes cadres ?



# La conciliation des temps de vie est même jugée prioritaire pour l'égalité femmes-hommes, juste après les rémunérations et les mentalités des décisionnaires

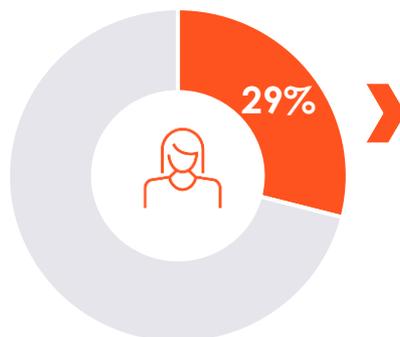
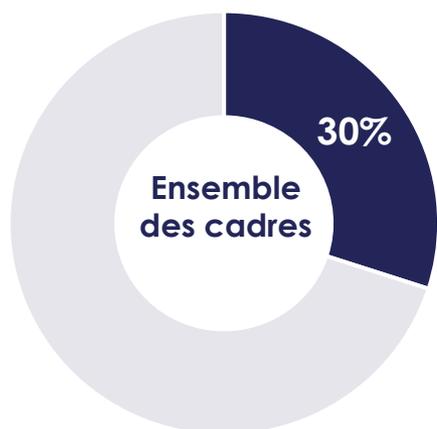
> Pour favoriser l'égalité femmes - hommes au travail, sur quels axes prioritaires faut-il agir selon vous ?  
(3 réponses maximum)

## Ensemble des cadres



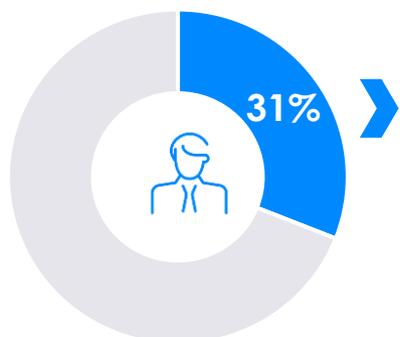
# Une meilleure conciliation vie personnelle – vie professionnelle serait bénéfique en matière **d'évolution professionnelle pour tous les cadres**

> Vous est-il déjà arrivé, pour maintenir votre équilibre vie personnelle - vie professionnelle de refuser une évolution professionnelle ?



**Pour maintenir leur équilibre vie personnelle / vie professionnelle ...**

- 18%** ont déjà renoncé à changer d'entreprise
- 10%** ont déjà refusé une promotion interne
- 13%** ont déjà renoncé à une reconversion
- 13%** ont déjà renoncé à se mettre à leur compte



**Pour maintenir leur équilibre vie personnelle - vie professionnelle ...**

- 21%** ont déjà renoncé à changer d'entreprise
- 12%** ont déjà refusé une promotion interne
- 11%** ont déjà renoncé à une reconversion
- 11%** ont déjà renoncé à se mettre à leur compte

# Conciliation vie personnelle – vie professionnelle

## Un enjeu pour réduire les inégalités femmes-hommes et encourager l'évolution professionnelle de tous les cadres

ISSN 2681-2827 (Collection Trajectoires)  
Février 2023

© Apec. Cette publication a été créée à l'initiative de l'Apec, Association pour l'emploi des cadres, régie par la loi du 1er juillet 1901 et publié sous sa direction et en son nom. Il s'agit d'une œuvre collective, l'Apec en a la qualité d'auteur.

Toute reproduction totale ou partielle par quelque procédé que ce soit, sans l'autorisation expresse et conjointe de l'Apec, est strictement interdite et constituerait une contrefaçon (article L122-4 et L335-2 du code de la Propriété intellectuelle).

Cette étude a été réalisée par la direction données et études (DDE) de l'Apec.

Directeur de la DDE : Pierre Lamblin

Responsables du pôle études :  
Emmanuel Kahn, Gaël Bouron

Équipe projet : Marion Desreumaux,  
Cendrine Mouline