

L'emploi du temps au Québec en 2022-2023

Par **Gilles Pronovost**, Ph. D., professeur émérite au Département d'études en loisir, culture et tourisme à l'Université du Québec à Trois-Rivières et **Jocelyn Garneau**, Ph. D., professionnel de recherche à l'Observatoire québécois du loisir

Les enquêtes d'emploi du temps (EET) de Statistique Canada donnent un aperçu de ce que font les Canadiennes et les Canadiens dans une journée. Sommeil, soins aux enfants, tâches ménagères et temps consacré aux repas, l'étude détermine combien de minutes par jour ou par semaine sont consacrées à ces temps sociaux. Nous nous sommes penchés sur les données les plus récentes pour réaliser que le temps consacré au travail rémunéré est en hausse et occupe toujours, pour la population active du Québec, une part du budget-temps plus importante que les loisirs. On constate aussi que les activités devant un écran, soit la consommation de contenus télévisuels et l'utilisation des technologies, occupent la majorité du temps consacré aux loisirs des Québécoises et des Québécois. Ce bulletin analyse les résultats de l'EET du cycle 2022-2023 de Statistique Canada pour faire ressortir les constats les plus frappants¹.

Les enquêtes sur l'emploi du temps des Canadiennes et des Canadiens

Statistique Canada effectue tous les cinq ans une enquête auprès d'un large échantillon de la population canadienne afin de déterminer ce que font les gens dans une journée. Cette enquête permet, par exemple, de savoir combien d'heures par jour la population canadienne consacre en moyenne au travail rémunéré ou encore au sommeil. Comme c'est une enquête périodique, elle permet une analyse longitudinale, c'est-à-dire une comparaison entre différentes années. Puisqu'elle utilise un échantillon représentatif de la population canadienne, elle rend aussi possibles, pour une année donnée, des analyses comparatives entre différents groupes. Par exemple, on peut déterminer qui, des hommes ou des femmes, travaillent le plus en moyenne pour une année de référence. On peut aussi porter un regard sur une province en particulier. Dans notre cas, c'est le Québec que nous avons placé sous notre microscope.

Notre analyse s'inscrit dans la perspective comparative. Elle brosse le portrait de l'utilisation du temps des Québécoises et des Québécois selon la dernière enquête de l'emploi du temps disponible, qui couvre la période de juillet 2022 à juillet 2023. L'échantillon

comprenait 2343 répondants au Québec (12 336 pour l'ensemble canadien). L'enquête s'est déroulée sur une année entière afin d'éviter les biais saisonniers.

Nous avons comparé les résultats de l'ensemble de la population québécoise âgée de 15 ans et plus, soit la « population générale », et ceux des Québécoises et Québécois âgés de 15 à 64 ans ayant comme principale occupation un emploi rémunéré au moment de l'enquête, soit la « population active ».

Notes méthodologiques

L'EET emploie la méthode du budget-temps pour recueillir les données. Quand on fait un budget, on indique combien de dollars sont alloués à différents types de dépenses : l'épicerie, les services de télécommunication, etc. Ici, la méthode est la même, mais au lieu de parler de l'allocation des dollars dépensés par une personne, on montre comment elle utilise les 1440 minutes dont elle dispose dans une journée.

Lorsqu'elle participe à l'enquête, la personne doit déclarer chaque activité qu'elle a accomplie durant une journée déterminée. Elle indique aussi l'heure à laquelle elle a commencé cette activité. En tenant compte de l'heure de début de la prochaine activité,

on détermine le temps alloué à chaque activité accomplie par le répondant ou la répondante. En classant les activités accomplies dans les catégories de l'enquête, on est ensuite capable de déterminer combien de temps, sur 24 heures, la personne a consacré à différentes occupations. En rassemblant les données de toutes les personnes interrogées, l'enquête permet d'estimer avec précision combien de temps les Canadiennes et les Canadiens consacrent aux différents « temps sociaux ».

À des fins de vulgarisation ainsi que pour certaines considérations méthodologiques, les données présentées ici ont été multipliées par sept, offrant

une perspective hebdomadaire plutôt que quotidienne. Les données sont aussi rapportées en heures et non en minutes.

L'emploi du temps des Québécoises et des Québécois en 2022-2023

Le tableau ci-dessous présente un ensemble de données pour la population générale et la population active au Québec pour les années mentionnées. Ce qui suit est consacré à interpréter les valeurs qui y sont exprimées. À certains endroits, des comparaisons historiques sont effectuées pour mieux interpréter le sens des données de 2022-2023.

Tableau 1. L'emploi du temps hebdomadaire des Québécoises et des Québécois pour le cycle 2022-2023 (en heures)²

Catégories/Populations	Population de 15 ans et plus	Population active ³
TRAVAIL, y compris les déplacements	26,7	44,0
dont les déplacements	2,4	4,0
ÉDUCATION	4,0	2,0
TRAVAUX MÉNAGERS	16,8	14,4
ACHATS ET SERVICES	3,3	3,1
SOINS PERSONNELS	80,6	76,7
dont le sommeil et les siestes	63,2	60,9
dont les repas	11,2	9,9
SOINS AUX ENFANTS	2,8	3,5
ASSOCIATIONS	1,3	0,7
LOISIR	31,8	23,0
dont la télévision	13,1	9,1
dont le sport et l'activité physique	2,9	2,4
dont les visites sociales	5,6	4,9
dont les ACTIVITÉS CULTURELLES	8,7	5,6
dont la lecture	2,0	0,8
dont l'utilisation des technologies	4,3	2,8

Le temps de travail

Rappelons que la mesure porte sur le temps *effectivement consacré au travail* le jour de l'enquête. Le résultat est sans appel : dans son « budget-temps », la société québécoise consacre de plus en plus de temps au travail, essentiellement parce qu'il y a plus de personnes qui travaillent à temps plein, particulièrement les femmes. Parmi la population active, il s'agit d'une quarantaine d'heures par semaine consacrées à cette activité, auxquelles il faut ajouter quatre heures pour les seuls allers-retours. Comme il s'agit d'un « temps-pivot » dont l'effet structurant est majeur sur l'ensemble du temps quotidien ou hebdomadaire, il s'ensuit que les autres temps sociaux sont inévitablement affectés, au premier chef le temps total consacré aux loisirs, aux sorties et à la culture, mais aussi, comme on le verra, le temps consacré à la vie associative.

Notons en passant que ceux qui étaient en situation de télétravail au moment de l'enquête (39 % des actifs) « récupèrent » pratiquement tout le temps consacré aux déplacements, ce qui diminue d'autant leur charge de travail. Le gain équivalant à environ une heure par jour est essentiellement reporté presque moitié-moitié sur des activités personnelles (sommeil, repas, etc.) et sur des activités de loisir, tout particulièrement des activités sportives et sociales, ainsi que la vie associative (voir le [*Bulletin de l'Observatoire québécois du loisir*, vol. 21, n° 16](#), 2024, pour les données canadiennes).

Le temps consacré au sommeil, aux soins personnels et aux travaux ménagers

Il semble bien que les années 2010 et 2020 ont marqué un tournant en matière de « souci de soi ». Le sommeil a pris une place accrue dans le budget-temps des Québécoises et des Québécois, à raison de neuf heures par jour pour l'ensemble de la population, à peine un peu moins pour celle qui est sur le marché du travail. Cet accroissement de la durée du sommeil peut s'expliquer en partie par le vieillissement de la population, mais il s'accompagne également d'une légère hausse du temps consacré aux soins personnels et aux repas, par exemple

(y compris le temps consacré au sport et à l'activité physique, comme il sera signalé plus loin).

La donnée la plus intrigante est celle consacrée aux travaux ménagers, également en hausse, y compris dans la population sur le marché du travail. Une partie de l'explication peut tenir au fait que l'on passe de plus en plus de temps à son domicile (notamment en raison du télétravail et sans doute pour des raisons de mobilité), mais le souci d'un environnement quotidien y est probablement associé.

Notons également une donnée qui a peu changé depuis deux décennies, et même depuis les premières enquêtes sur l'emploi du temps menées par Statistique Canada : ce sont les écarts constants, pratiquement inchangés, entre hommes et femmes en ce qui concerne la responsabilité des tâches ménagères. Ainsi les femmes consacrent environ cinq heures de plus par semaine aux travaux ménagers, et ce, qu'elles soient ou non sur le marché du travail. Conséquences : moins de temps de loisir, moins de temps de sommeil pour les femmes.

Le temps de loisir et le temps consacré aux associations

Le temps de loisir inclut des activités de toute sorte, pratiquées pour de nombreuses raisons dont la détente et le divertissement. On compte dans cette catégorie le temps consacré à la consommation de contenus télévisuels, au sport et à l'activité physique, à la socialisation, aux jeux et passe-temps, et aux activités culturelles. Le temps consacré aux activités reliées à des associations, incluant le bénévolat organisé ou informel, est parfois ajouté à ce total, mais la donnée est traitée de façon séparée dans notre analyse.

Le temps de loisir des Québécoises et des Québécois de 15 ans et plus est de 31,8 heures par semaine pour le cycle 2022-2023. La comparaison historique n'est pas l'objet de ce bulletin, mais il faut tout de même mentionner que cet indicateur a atteint son plus bas niveau en 2022-2023 depuis le début des enquêtes canadiennes sur l'emploi du temps. La mesure a oscillé, de 1986 à 2015, entre 36,3 heures à son plus

bas, en 1986, et 39,3 heures à son plus haut, en 1998. On constate donc, en 2022-2023, une chute libre du temps de loisir ⁴.

Du côté de la population active, pour qui le temps de loisir est normalement plus bas que dans le reste de la population, la chute est aussi observée. On est passé de 28,7 heures en 2015 à 23,0 heures en 2022-2023.

Pour cette même année de référence, le temps consacré aux associations, qui comprend autant le bénévolat organisé, le bénévolat informel et la participation à des activités communautaires, religieuses ou citoyennes, demeure très bas, que ce soit dans la population générale (1,3 heure) ou dans la population active (0,7 heure). Le temps de loisir et le temps consacré aux associations souffrent généralement d'une augmentation du temps de travail. Ce dernier étant fort important dans l'emploi du temps des travailleurs, ceux-ci consacrent significativement moins de temps par semaine aux loisirs et aux activités associatives.

Le temps consacré au sport et à l'activité physique

Après une croissance régulière du temps consacré au sport et à l'activité physique jusqu'au début du 21^e siècle, au point que la population québécoise affichait les plus hauts taux de pratique sportive au Canada, une chute vertigineuse s'est produite depuis, induite tout particulièrement par l'importante remontée du temps consacré au travail. La présente enquête semble indiquer que ce mouvement a été stoppé, une légère remontée étant même observée. Il s'agit ici d'une donnée clairement affectée par le contexte historique général puisque ce mouvement de légère remontée s'observe dans toutes les tranches d'âge.

Le temps de télévision, de lecture et d'utilisation des technologies

Une grande portion du temps de loisir est consacrée à l'écoute de la télévision ou ses équivalents (visionnement de films, de séries ou de vidéos en ligne). Chez la population de 15 ans et plus, c'est plus de 40 % du temps de loisir (13,1 heures) qui y est

consacré en moyenne par semaine. Cette proportion tombe légèrement sous les 40 % (9,1 heures) chez la population active. Ce sont les segments les plus âgés de la population québécoise qui augmentent la moyenne. Les moins de 55 ans y consacrent un peu plus de huit heures par semaine. À l'inverse, les personnes âgées de 55 à 74 ans regardent la télévision en moyenne presque 20 heures par semaine. Le nombre monte au-dessus de 22,5 heures chez les personnes de 75 ans et plus.

Le temps consacré à la lecture se situe à 0,8 heure par semaine chez la population active. La population de 15 ans et plus, dans l'ensemble, lit davantage, y consacrant en moyenne deux heures par semaine. Encore une fois, la rareté du temps de loisir chez les travailleurs fait en sorte que le temps qu'ils consacrent à la lecture est plus bas que dans le reste de la population.

L'utilisation des technologies occupe une part du temps culturel et du temps de loisir des Québécoises et Québécois beaucoup plus importante en 2022-2023 qu'en 1998, première année où la mesure a été prise. Cette catégorie du temps social inclut toute utilisation générale d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un téléphone intelligent à des fins de navigation sur Internet, par exemple, ou de production musicale ou vidéo, excluant le temps lié à la communication. En 2022-2023, l'utilisation des technologies occupait 4,3 heures par semaine dans l'horaire de la population générale. C'était plus de deux fois le temps consacré à la lecture. Chez la population active, le temps consacré à la technologie était de 2,8 heures, soit un ratio de 4 pour 1 par rapport à la lecture.

En somme

On ne saurait sous-estimer l'intérêt des enquêtes d'emploi du temps pour une meilleure compréhension des dynamismes sociaux : c'est une mesure relativement robuste de ce que nous faisons de notre temps, telle que consignée par de grands instituts statistiques nationaux dans la plupart des pays industrialisés. Les séries statistiques comparables sont remarquables et elles nous éclairent sur les grands mouvements du temps,

les rapports intergénérationnels, l'évolution du temps consacré au travail, au loisir et à la culture, pour ne mentionner que ces exemples.

Que faut-il retenir de la situation au Québec en 2022-2023? Tout d'abord, le temps consacré aux activités de loisir demeure subordonné au travail. Pour toutes sortes de raisons, le temps consacré au travail rémunéré peut prendre plus d'importance dans l'emploi du temps des Québécoises et des Québécois. Lorsque cela se produit, d'autres temps sociaux en souffrent, notamment les loisirs, l'activité physique, le sport et le bénévolat.

Ensuite, les temps sociaux les plus importants dans l'emploi du temps des Québécoises et des Québécois sont les soins personnels (sommeil, repas, hygiène personnelle), les loisirs (médias de masse dont la consommation télévisuelle, socialisation, utilisation des technologies, sport et activité physique, lecture,

autres passe-temps et activités culturelles), puis le travail. Chez la population active, le travail rémunéré prend les devants sur les loisirs.

L'Observatoire québécois du loisir reçoit régulièrement des demandes pour présenter des conférences sur les nouvelles tendances en matière de loisir. Souvent, on associe ces « tendances » loisir à la pratique de nouvelles activités à la mode, qu'il faut ajouter à son programme pour suivre la vague. Mais ces tendances n'ajoutent pas de temps consacré aux loisirs, elles s'inscrivent dans un budget-temps déjà bien circonscrit, comme le révèlent les enquêtes sur l'emploi du temps des Canadiens et des Canadiennes. Elles dévoilent en fait la place qu'occupent les loisirs dans l'horaire quotidien et hebdomadaire des gens, et quelles activités occupent ce temps consacré aux loisirs.

Notes de bas de page

1 - Les résultats présentés dans ce bulletin proviennent d'une analyse effectuée non pas par les équipes de Statistique Canada, mais par les auteurs du bulletin. Les analyses ont été effectuées sur les données provenant de la portion sur l'emploi du temps de l'Enquête sociale générale de Statistique Canada. On peut télécharger [ici](#) le fichier de données (microdonnées) s'y rapportant.

2 - En raison de l'arrondissement à une décimale, le total peut ne pas correspondre exactement à la somme des parties.

3 - Québécoises et Québécois âgés de 15 à 64 ans ayant donné la réponse « Travailler à un emploi rémunéré ou à son propre compte » à la question concernant leur occupation principale la semaine avant de répondre à l'enquête.

4 - Une part de la chute est peut-être attribuable à une modification dans la méthode de passation du questionnaire de l'enquête. Les responsables de l'enquête signalent en effet que la baisse observée dans la consommation de contenus télévisuels de 2015 à 2022-2023 pourrait être due à ce changement méthodologique. Le temps de consommation télévisuel étant très important parmi le temps total consacré aux loisirs (environ 40 % en moyenne), la baisse pourrait expliquer une partie de la chute enregistrée du temps de loisir. Cela dit, une autre part de la diminution n'est pas explicable par ce changement de méthode, ce qui porte à croire qu'il y a bel et bien une diminution importante du temps consacré aux activités de loisir.

Références

Pronovost, G. (2024). Le télétravail rend-il plus heureux? Les paradoxes du temps libéré. *Bulletins de l'Observatoire québécois du loisir*, 21(16).

Pronovost, G. (2015). *Que faisons-nous de notre temps? 24 heures dans la vie des Québécois – Comparaisons internationales*. Presses de l'Université du Québec.

Statistique Canada (2022). *Enquête sur l'emploi du temps 2022. Guide de l'utilisateur des microdonnées*. 191 p.