

Enquête « Vivre en Suisse »



© Yarruta | dreamstime.com

Newsletter 2026

Chères participantes, chers participants,

Nous vous remercions très chaleureusement pour votre fidèle participation à l'enquête « **Vivre en Suisse** ». Votre engagement régulier est d'une valeur inestimable pour la recherche scientifique.

Depuis 1999, notre enquête observe différentes évolutions au sein de notre société. La prochaine vague approche, et nous espérons pouvoir compter sur votre participation cette année encore.

Comme chaque année, nous collaborons avec l'institut de sondage **M.I.S. Trend** qui récolte nos données.

Nous vous remercions d'avance pour votre participation.

L'équipe « **Vivre en Suisse** »



Numéro gratuit
0800 800 246



swisspanel@fors.unil.ch



www.swisspanel.ch



www.mistrend.ch



Leben in der Schweiz
Vivre en Suisse
Vivere in Svizzera

FORS 
Data and services
for the social sciences

Entre travail et vie privée : trouver son rythme

De nombreuses personnes actives passent une grande partie de leur temps au travail. Trouver un bon rythme entre activité professionnelle et vie privée n'est donc pas toujours simple. Pourtant, une bonne balance présente de nombreux avantages : elle améliore la qualité de vie, a un effet positif sur la santé et influence aussi le travail de manière favorable, car des personnes heureuses et reposées sont plus motivées et plus performantes que des personnes épuisées.

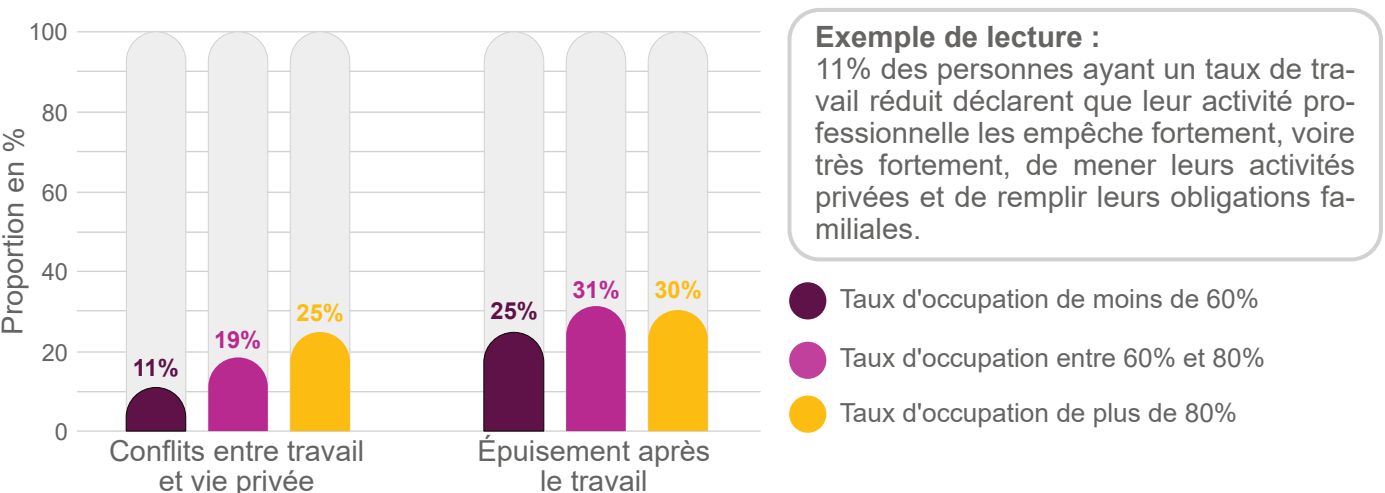
À partir des données de « Vivre en Suisse », nous vous proposons un petit aperçu de la situation en Suisse concernant l'équilibre entre travail et vie privée.

Quand l'équilibre devient difficile

Plus le taux d'occupation est élevé, plus les personnes actives ont tendance à voir leur travail empiéter sur leurs activités privées et leurs obligations familiales (partie gauche du graphique).

En revanche, le taux d'occupation joue un rôle secondaire lorsqu'il s'agit du niveau d'épuisement ressenti après le travail : environ 31% des personnes ayant un taux d'occupation moyen ou élevé (60% ou plus), mais aussi 24% de celles travaillant à moins de 60%, déclarent être fortement à très fortement d'accord avec l'affirmation selon laquelle elles se sentent trop épuisées après le travail pour se consacrer à leurs activités privées (partie droite du graphique).

Proportion de personnes avec beaucoup de conflits et un fort épuisement, en fonction de leur taux d'occupation, 2024



Trop épuisé·e pour des activités privées – les femmes particulièrement concernées

Environ 30% des personnes actives en Suisse se sentent trop épuisées après le travail pour se consacrer à leurs activités privées. Les femmes sont plus touchées que les hommes (voir graphique en haut à la page suivante). Chez elles, on observe également un lien clair avec le taux d'occupation : alors que 24% des femmes travaillant à moins de 60% déclarent être fortement épuisées, cette proportion atteint 39% chez celles ayant un taux d'occupation de plus de 80%, soit une différence de 15 points de pourcentage.

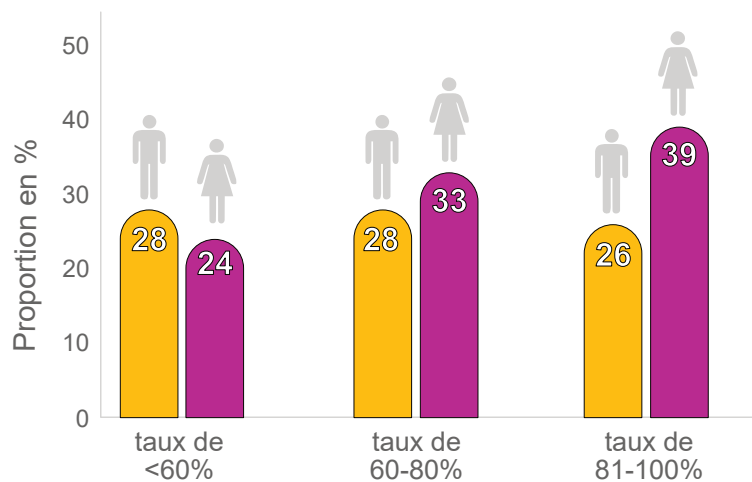
Chez les hommes, en revanche, le niveau d'épuisement reste stable, indépendamment du taux d'occupation, et se situe entre 26% et 28%.

À propos de nous : L'enquête « Vivre en Suisse » est menée par FORS, le centre de compétences suisse en sciences sociales basé à l'Université de Lausanne. Elle est financée par le Fonds national suisse (FNS) pour la recherche scientifique. Pour la réalisation des enquêtes, l'équipe de « Vivre en Suisse » collabore avec l'institut de sondage M.I.S. Trend. En tant qu'enquête de panel, « Vivre en Suisse » suit depuis de nombreuses années les mêmes personnes afin de mieux comprendre les évolutions de la société.

Dans les médias, l'enquête « Vivre en Suisse » est parfois aussi appelée Panel suisse de ménages. Vous trouverez ici quelques articles qui traitent de certains résultats issus de notre enquête :



Proportion de personnes présentant un niveau élevé d'épuisement, selon le sexe et le taux d'occupation, 2024



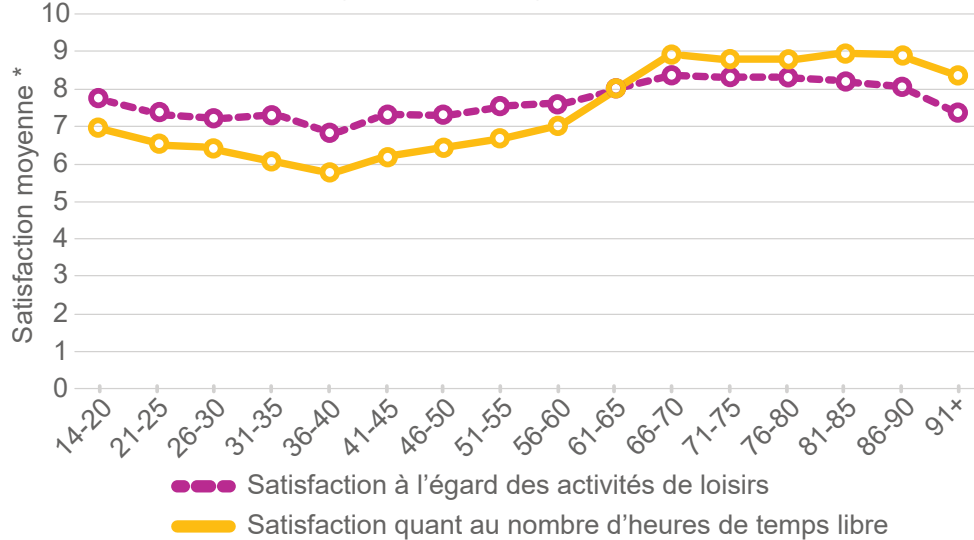
Exemple de lecture :
39% des femmes ayant un taux de travail de plus de 80% indiquent être tout à fait d'accord ou très d'accord avec l'affirmation selon laquelle elles sont trop épuisées après le travail pour se livrer à des activités privées.

Loisirs : avec la retraite arrive la grande satisfaction

Bien que de nombreuses personnes actives se sentent trop épuisées après le travail pour se consacrer à leurs activités privées, les données de « Vivre en Suisse » montrent pourtant que la satisfaction concernant le nombre d'heures de loisirs ainsi que les activités de loisirs sont en moyenne élevées.

Les personnes les moins satisfaites de leur temps libre sont celles âgées de 35 à 45 ans. Cela s'explique probablement par le fait que, durant cette phase de vie, on est fortement sollicité tant au travail qu'en famille : c'est souvent une période d'établissement professionnel, de progression de carrière, mais aussi de création d'une famille ou de prise en charge de jeunes enfants. Par la suite, la satisfaction augmente continuellement jusqu'à la retraite, puis reste stable à un niveau élevé.

Satisfaction à l'égard du temps libre selon les groupes d'âge, 2024



* Échelle de 0 (pas du tout satisfait-e) à 10 (entièrement satisfait-e)

À propos de vous : Votre participation est d'une grande importance. Chaque personne interrogée représente de nombreuses autres personnes vivant dans des conditions similaires en Suisse. Grâce à votre participation régulière, nous pouvons observer les changements dans le quotidien et les conditions de vie de la population.

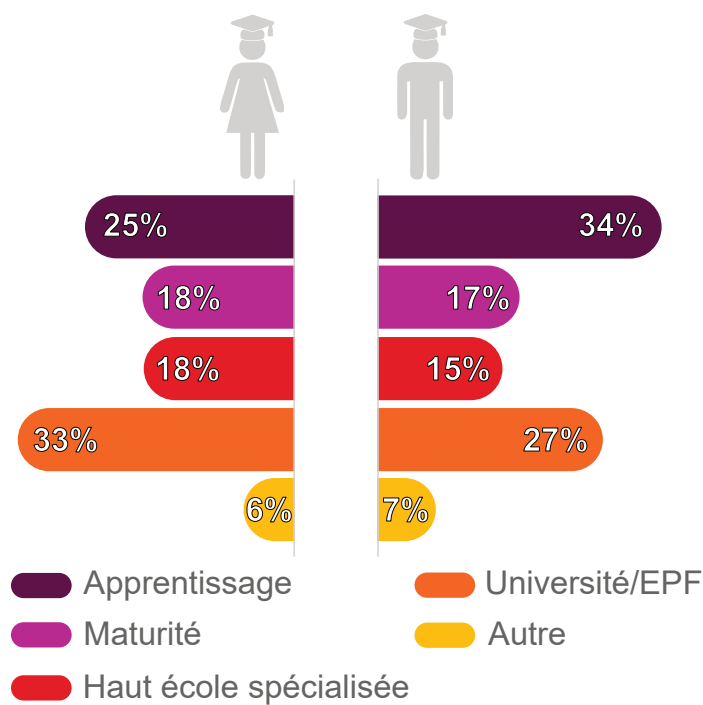
Protection des données : Vos informations sont traitées de manière strictement confidentielle. Les données personnelles et les données d'enquête sont stockées séparément, de sorte qu'aucune identification individuelle ne soit possible. Les collaboratrices et collaborateurs de M.I.S. Trend sont en outre soumis au devoir de confidentialité.

Souhaits de formation en Suisse – les adolescentes veulent aller à l’université/EPF, les adolescents préfèrent l’apprentissage

Quel diplôme les jeunes en Suisse souhaitent-ils obtenir ? Les données de « Vivre en Suisse » montrent que les adolescentes sont particulièrement attirées par les hautes écoles : à l’âge de 15 ans, 33% d’entre elles souhaitent étudier dans une université ou une école polytechnique fédérale (EPF), et 18% aimeraient fréquenter une haute école spécialisée. Un quart des adolescentes vise un apprentissage professionnel.

Chez les adolescents, l’apprentissage est nettement plus populaire : 34% d’entre eux souhaitent en suivre un. En contraste, 27% aimeraient étudier dans une université ou une EPF et 15% dans une haute école spécialisée.

Diplômes souhaités par les jeunes de 15 ans



Et à quel point les jeunes sont-ils confiants de réellement atteindre le diplôme souhaité ?

Parmi l’ensemble des jeunes de 15 ans interrogés, 85% se disent très confiants quant à leur capacité d’obtenir le diplôme qu’ils visent, les adolescents se montrant globalement un peu plus confiants que les adolescentes. 14% des jeunes déclarent avoir des sentiments mitigés. Bonne nouvelle : seuls 1% des jeunes estiment avoir peu d’espoir d’atteindre le diplôme souhaité.

La confiance des jeunes de 15 ans dans leur capacité à obtenir le diplôme souhaité

