UNIVERSITE D'ABOMEY- CALAVI
(UAC)
*****
Faculté des Sciences Humaines et Sociales
(FASHS)
*****
Département de Psychologie et des Sciences de l'Education
(DPSE)
*****

Mémoire de maîtrise en Psychologie

OPTION : **Psychologie de la Vie Sociale et Professionnelle**

LA PROBLEMATIQUE DES LOISIRS DANS LA GESTION DU TEMPS LIBRE DES TRAVAILLEURS DES DIRECTIONS DU TOURISME DU MINISTERE DE L'ARTISANAT ET DU TOURISME

Réalisé et soutenu par : Yves S. GNIMAGNON

Sous la direction de : Docteur Tata Jean TOSSOU

Année académique : 2017-2018

SOMMAIRE

INTRODUCTION……..…….... 1

CHAPITRE 1 : CADRE THÉORIQUE ET CONCEPTUEL DE L'ÉTUDE.. 2

1. Revue de littérature…….…….. 3
2. Problématique……...……... 21
3. Hypothèses et objectifs de recherche……..…… 24

CHAPITRE 2 : APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE…….… 25

1. Cadre physique de l'étude……..……..... 26
2. Démarche méthodologique……..... 29
3. Difficultés rencontrées……..……..…….. 33

CHAPITRE 3 : ANALYSE ET INTERPRÈTATION DES RÉSULTATS…. 34

1. Présentation et analyse des résultats…… 35
2. Interprétation des résultats…….…….... 38
3. Discussion et perspectives…….…..... 45

CONCLUSION…….…..... 49

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES……..…. 51

ANNEXES……..... I

TABLE DES MATIÈRES……..... V

DEDICACE

A

- mes parents, Louis GNIMAGNON et Marie-Christine DJOGBE épouse GNIMAGNON ;
- mon frère Joël et ma sœur Rosette ;
- mes nièces et mes neveux ;
- mes amis (es).

REMERCIEMENTS

Un adage populaire dit : « Il vaut mieux apprendre à quelqu'un à pêcher que de lui donner du poisson ».

Vous qui, d'une manière ou d'une autre, avez contribué à ma formation et à mon éducation, vous m'avez donné les armes pour devenir un homme complet capable de se prendre en charge. C'est le moment de marquer une pause et de vous témoigner toute ma reconnaissance. Je vous dis grand merci.

Mes sincères remerciements vont particulièrement à l'endroit :

- de mes enseignants de la Psychologie et des Sciences de l'Education (PSE),
- de mon maître de mémoire Docteur Tata Jean TOSSOU,
- de mon maître de stage Monsieur Jean KINIFFO,
- du personnel de la Direction du Développement Touristique, mon lieu de stage,
- de toutes les personnes qui ont consacré un peu de leur temps pour répondre au questionnaire d'enquête,
- des membres du Jury pour la disponibilité dont ils ont fait montre pour juger, formuler des critiques et des recommandations pour m'aider à parfaire ce travail.

LISTE DES SIGLES ET ABREVIATIONS

%	:	Pourcent
(R)	:	Réponse
(S)	:	Stimulus
ANPME	:	Agence Nationale des Petites et Moyennes Entreprises
APE	:	Agents Permanents de l'Etat
art.	:	Article
CODIR	:	Comité de Direction
DAAM	:	Division des Affaires Administratives et du Matériel
DAF	:	Division des Affaires Financières
DAPT	:	Direction de l'Animation et de la Promotion Touristiques
DAT	:	Division de l'Assistance Technique
DCB	:	Division de la Coopération Bilatérale
DCRM	:	Division de la Coopération Régionale et Multilatérale
DEP	:	Division des Etudes et de la Planification
DID	:	Division de l'Information et de la Documentation
DPET	:	Direction des Professions et des Etablissements Touristiques
DPSE	:	Département de Psychologie et des Sciences de l'Education
DRI	:	Division de la Réglementation de l'Inspection
DSE	:	Division du Suivi-Evaluation
DSEE	:	Division des Statistiques et des Etudes Economiques
DTH	:	Direction du Tourisme et de l'Hôtellerie
Et al.	:	et alii (et les autres)
FASHS	:	Faculté des Sciences Humaines et Sociales
MAT	:	Ministère de l'Artisanat et du Tourisme
N°	:	Numéro
OCPSP	:	Oblates Catéchistes Petites Servantes des Pauvres
OMS	:	Organisation Mondiale de la Santé
p.	:	Page

PNLB	:	Politique Nationale des Loisirs au Bénin
SAAFM	:	Service des Affaires Administratives, Financières et du Matériel
SCT	:	Service de la Coopération Technique
SDS	:	Service de la Documentation et de la Statistique
SESE	:	Service des Etudes et du Suivi-Evaluation
SRATAP	:	Service de la Réglementation de l'Aménagement Touristique et d'Assistance aux Promoteurs
TIC	:	Technologie d'Information et de Communication
UAC	:	Université d'Abomey- Calavi

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1 : Tableau comparatif des classifications de loisirs selon PNLB & LIMBES……..…….... P. 9

Tableau 2 : Répartition par âge et par sexe de la population…..…... P.35

Tableau 3 : Répartition de la population par direction……..... P.36

Tableau 4 : Répartition de la population par direction et par catégorie professionnelle…….……...…. P.37

Tableau 5 : Importance des loisirs dans la vie professionnelle selon la situation matrimoniale……..…. P.38

Tableau 6 : Position des travailleurs sur la pratique des loisirs selon la situation matrimoniale……..……. P.38

Tableau 7 : Position des travailleurs sur la pratique des loisirs en fonction de l'âge……..…..…. P.39

Tableau 8 : Perception des travailleurs des loisirs……...…... P.40

Tableau 9 : Loisirs préférés des travailleurs des directions du tourisme……..…..….. P.40

Tableau 10 : Perception des loisirs et pratique des activités de loisirs par les travailleurs des directions du tourisme..…..…… P.41

Tableau 11 : Heure de cessation du travail par les enquêtés les matins……...……..…… P.42

Tableau 12 : Heure de cessation du travail par les enquêtés les soirs.. P.43

Tableau 13 : Répartition des enquêtés selon qu'ils jouissent de leurs congés annuels……..... P.44

LISTE DES FIGURES

Figure 1 : Genèse des comportements des béhavioristes et néo-béhavioristes…….P. 4

Figure 2 : Effets de la pratique des loisirs à la vue des théories béhavioriste et cognitiviste……..……..……P.5

RESUME

Les conditions de travail des employés revêtent une préoccupation fondamentale dans toute organisation professionnelle. Dans ce sens, nous avons porté notre intérêt sur la place qu'occupent les loisirs dans la gestion du temps libre des travailleurs des directions du tourisme du Ministère de l'Artisanat et du Tourisme. Les résultats obtenus à partir de questionnaire d'enquête révèlent que les travailleurs consacrent très peu de temps aux loisirs et n'en ont pas une très bonne appréhension. Une accumulation d'efforts physique et mental est observable chez ces travailleurs. Ce qui pourrait porter atteinte à leur intégrité physique et mentale. Cette recherche débouche sur la nécessité d'envisager en milieu professionnel une politique de promotion des loisirs.

Mots-clés : Loisirs, bien-être mental, travail, temps libre, directions du tourisme.

Summary

The working conditions of the employees constitue a fundamental concern in any professional organisation. We then focused on the place occupied by leisure in the management of the free time of workers in the directions of Tourism in the Ministry of Tourism and handcraft.

The results of the survey reveal that workers devote very short time to leisure and do not have a very good apprehension of it. An accumulation of physical and mental effort is conceivable among these workers. This can affect their physical and mental integrity. This research leads to the need of leisure promotion policy in professional area.

Key words : Leisure, mental well, Work, free time, directions of Tourism.

INTRODUCTION

L'Administration publique, loin d'être un simple assemblage mécanique de ressources, est avant tout un ensemble de moyens financiers, matériels, technologiques qui interagissent grâce aux ressources particulières que constituent les hommes. C'est pourquoi dans toute organisation les conditions de travail des employés constituent une préoccupation majeure et ont fait l'objet de nombreuses études (MAYO, 1930 ; KOLB, 1974). Certaines de ces études ont mis en relief la forte corrélation qui existe entre le rendement de l'homme et la gestion qu'il fait de son temps (KALLOUCHE, 2010). En effet, l'utilisation du temps libre est un déterminant capital dans le rendement au travail. Dans la Déclaration Universelle des Droits de l'Homme, il est indiqué une limitation raisonnable de la durée du travail. OWEN (1817) invente le slogan : « 8 heures de travail, 8 heures de loisirs, 8 heures de repos », et la Loi des huit heures qui est une revendication du mouvement ouvrier dans tous les pays, que la France a adopté en 1919 (Article de WIKIPEDIA, Août 2013). Il est sans nul doute que le travailleur qui se prive de jouir de ses temps libres pour des raisons professionnelles demande beaucoup à son organisme. Ceci pour dire que l'organisme pour son équilibre (physique, physiologique, psychoaffectif…) a besoin de quelques préalables. Il est indispensable, qu'un individu qui dépense de l'énergie physique et/ ou intellectuelle puisse la compenser pour être toujours productif. En ce sens, une meilleure gestion des temps libres serait bénéfique pour le bien-être du travailleur et pour son rendement au travail. C'est ce qui justifie, l'intérêt porté sur la gestion des temps libres des travailleurs de l'Administration de la Direction du Développement Touristique. Spécifiquement, il s'agit d'analyser la gestion du temps de ces travailleurs tout en faisant ressortir les types de loisirs auxquels ils s'adonnent. A la suite du chapitre 1 qui comporte la revue de littérature, la problématique, les hypothèses et objectifs de recherche, nous développerons au chapitre 2, l'approche méthodologique constituée du contexte de l'étude, de la démarche méthodologique et des difficultés rencontrées. Le chapitre 3 est composé de la présentation et analyse des résultats, de l'interprétation et de la discussion des résultats et enfin la conclusion.

CHAPITRE 1 :
CADRE THÉORIQUE ET CONCEPTUEL DE L'ÉTUDE

1. REVUE DE LITTÉRATURE

1.1 Fondements théoriques

Les travaux de recherche scientifique en Psychologie Sociale reposent sur quelques fondements théoriques dont les métathéories béhavioristes et cognitivistes.

Les Béhavioristes ont développé à travers le temps, des points de vue de plus en plus élargis sur la complexité que revêt l'explication des comportements de l'homme. Ainsi, les béhavioristes classiques (WATSON, 1913 & SKINNER, 1969) étaient restés dans un schéma (S $\Rightarrow$R) ; où un stimulus (S) conduit à une réponse (R). Ce schéma fort simple était aux yeux des Néo béhavioristes très explicite et semble ignorer quelques aspects de ce qui se passe dans la réalité. Ils indiquent que tous les individus ne réagissent pas de la même manière au même stimulus.

Les Néo béhavioristes (TOLMAN, 1932, HULL, 1943 & BANDURA, 1963), ont ainsi introduit entre le stimulus (S) et la réponse (R), une variable intermédiaire notée I (variables cognitives, la carte cognitive et variables affectives, la motivation) pour désigner les éléments qui modifient le comportement du sujet et qui ne sont pas directement observables. Ce qui revient au schéma suivant : (S $\Rightarrow$ I $\Rightarrow$ R). A cet effet, FRAISSE (1963) trouve que la conduite de l'individu (R) dépend de l'interaction entre la situation (S) et la nature de sa personnalité (P). R = (S $\Leftrightarrow$ P) signifie que la conduite de l'individu s'exprime grâce à l'interaction entre la personnalité du sujet et le type de stimulus.

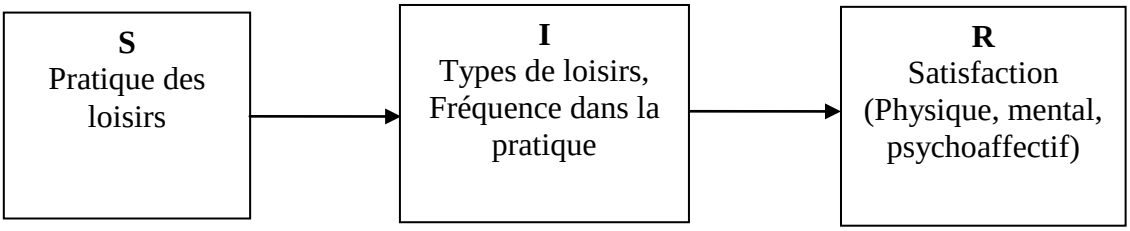
Selon les Béhavioristes en général, l'individu est un être malléable, dans le sens où il modifie son comportement en fonction des stimuli auxquels il est soumis. Pour ce faire, les comportements de l'individu sont en quelque sorte prévisibles en fonction de la manipulation des éléments du milieu.

En restant dans le cadre général de notre sujet de recherche, les loisirs sains constituent des stimuli qui contribuent à un mieux-être au travail. En effet, SERYE (1977-1997) suggère les loisirs comme une technique de promotion de la santé au travail. Comme souligné précédemment, la présence d'une variable intermédiaire est explicative du comportement observé chez les individus. Dans le cas d'espèce, cette variable I déterminerait l'efficacité ou l'efficience du travailleur qui pratique les

loisirs. Cependant, les types de loisir, la fréquence dans la pratique des loisirs, le temps consacré aux loisirs, une gestion harmonieuse entre temps de loisir et temps de travail sont entre autres facteurs à considérer. La réponse (R) serait la satisfaction (au plan physique, mental, psychoaffectif, etc.) que les loisirs procurent aux travailleurs.

Lorsque nous prenons en compte l'explication que fournit les béhavioristes et néo-béhavioristes à la genèse des comportements, il en dégage pour cette recherche le schéma suivant :

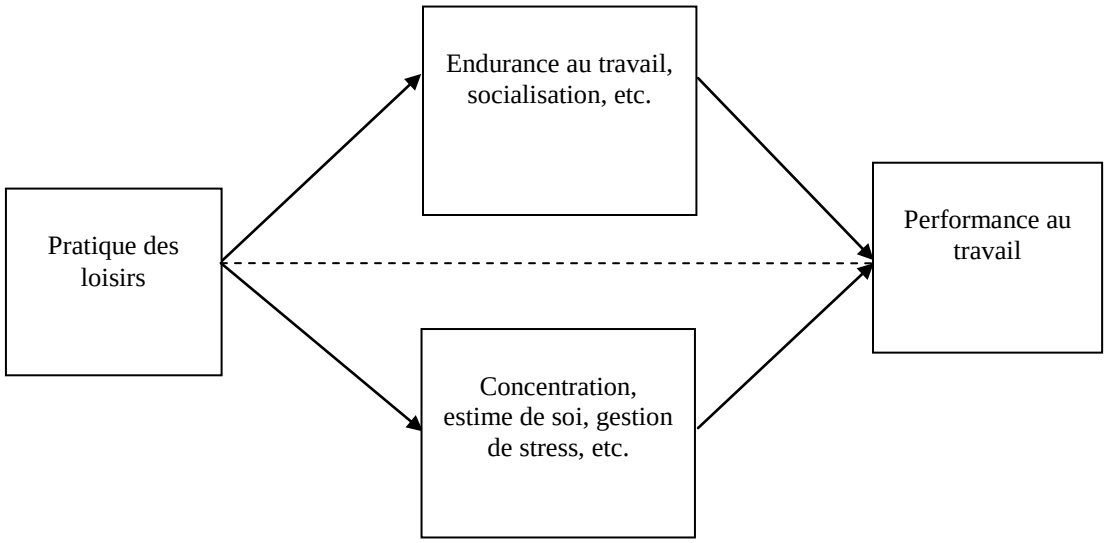
Figure 1 : Genèse des comportements des béhavioristes et néo-béhavioristes



Selon les cognitivistes (les années 50-60), toute action à laquelle devra répondre un individu passe sous forme d'informations pour un traitement mental (perception de la situation, fonction de raisonnement, mémorisation). Ce traitement mental est décrit sous forme de processus mentaux qui permet à l'organisme d'interagir avec son environnement. La plupart des aptitudes relatives aux activités intellectuelles sont cognitives. Ainsi, ces deux métathéories sont prises en compte dans l'analyse des données puisque la pratique des loisirs induit des attitudes et capacités internes à l'individu (concentration, estime de soi, attention, gestion du stress…) et des comportements observables (endurance dans le travail, socialisation…).

Ces deux théories jumelées (béhavioristes et cognitivistes), il se dégage un schéma plus global mettant en évidence l'effet de la pratique des loisirs sur la performance au travail d'une part et l'effet de cette même pratique, non seulement sur les fonctions cognitives et l'état mental du pratiquant, mais aussi sur sa performance au travail. Ce qui justifie le schéma ci-dessous illustré.

Figure 2 : Effets de la pratique des loisirs à la vue des théories béhavioriste et cognitiviste



Ce modèle d'analyse construit à partir des métathéories béhavioriste et cognitiviste a servi de base à l'analyse des résultats tout au long de ce travail. Son élaboration précède à la clarification des principaux concepts utilisés dans le cadre de cette recherche et permet aux lecteurs de mieux nous suivre dans la suite de notre développement.

1.2 Clarification du cadre conceptuel

Pour une meilleure compréhension de certains termes utilisés dans le cadre de la présente recherche, nous allons procéder à une clarification conceptuelle. A cet effet, les termes : loisir - temps libre - travail - santé psychologique ont été clarifiés en référence au point de vue de certains auteurs et aux définitions proposées dans certains dictionnaires.

1.2.1 Notion de travail

Dans l'antiquité gréco-romaine, le travail fut considéré comme une malédiction, une punition. L'homme était soumis au dictat de Dieu qui lui donnait tout. Mais quand celui-ci lui désobéit, il le chassa du jardin où il l'avait placé et le condamna à gagner sa

vie au prix de ses efforts. Ceci est clairement spécifié dans Genèse 3.19 en ces termes : « *Tu gagneras ton pain à la sueur de ton front* ». Ainsi, le travail devient une activité contraignante et forcée (WALLON & GUILLEVIC cité par KARNAS, 1996). Cette perception dévalorisante qu'on a du travail trouve aussi son sens dans l'étymologie du mot travail qui signifie en latin populaire tripaliaire ; c'est-à-dire "tourmenter, torturer avec le *trepalium*"[1].

Mais avec la révolution industrielle et avec l'affirmation de valeurs issues du protestantisme et du libéralisme économique, le travail devient libérateur conférant au travailleur un statut social et une place dans le corps social (KARNAS, 1996, cité par CHOQUE, 2003).

En Psychologie du travail, le travail est appréhendé comme une « *activité d'un homme ou d'une femme dans un cadre organisationnel, social, défini, utilisant des outils particuliers, aux fins d'atteindre des objectifs de production donnés.* » (KARNAS, 1996, cité par CHOQUE, 2003, p.5).

En Sociologie, le travail se définit comme « *le type d'action par lequel l'homme agit, selon certaines normes sociales, sur une matière pour la transformer.*» CUVILLIER. Cette action peut être essentiellement manuelle et/ou intellectuelle. « *Le "travail manuel", désigne l'application d'effort physique à travers l'usage des mains, et donc du corps. Par contre, le "travail intellectuel" souligne un effort qui serait aussi lié à la transformation de la nature, mais exercé par une faculté qui est l'intellect* »[2].

Qu'il soit manuel ou intellectuel, le travail en lui-même est contraignant en ce sens qu'il exige du travailleur un certain effort physique et mental. Toutefois, les conditions offertes au travailleur (rémunération conséquente, bonne ambiance de travail, meilleure politique d'avancement du travailleur…) enlèvent au travail son aspect contraignant et le font percevoir comme une activité libératrice.

1.2.2 Notion de loisirs

[1] www.wikipedia.htm, consulté le lundi 5 Août 2013

[2] http: //jchichegblancbrude.blog.lemonde.fr, consulté le lundi 15 Août 2011

Selon Le Robert, dictionnaire étymologique du français (2008), au début du XII^{e} siècle, le loisir signifiait la liberté, l'oisiveté et spécialement un temps de la vie qui n'est affecté ni au travail, ni au repos, ni au sommeil. Il représente alors « *l'espace de temps nécessaire disponible en dehors du travail pour faire quelque chose à son aise*»[3]. Cette définition se rapporte au sens donné à l'expression " temps libre". En effet, le temps libre est le temps dont on peut disposer à sa guise sans obstacles, ni contraintes (Le Petit Larousse, 2010). Il correspond aux heures qui suivent le temps réglementairement accordé au temps de travail. Par exemple, les soirées, les weekends, les jours fériés et les congés statutaires annuels font partie de ce temps.

A partir du XVIII^{e} siècle, un autre sens est attribué au loisir, l'associant ainsi à la distraction. Dans la 2^{è} moitié du XX^{e} siècle (années 1960- 1970), les loisirs sont qualifiés de " divertissements et sports"[4]. A cet effet, DUMAZEDIER (1962) affirme que :

> *le loisir est un ensemble d'activités auxquelles l'individu peut s'adonner de plein gré, soit pour se reposer, soit pour se divertir, soit pour développer son information ou sa formation désintéressée, sa participation sociale ou sa libre capacité créatrice après s'être dégagé de ses obligations professionnelles, familiales ou sociales.*

Un loisir n'est donc avantageux pour celui qui l'embrasse que s'il le rend heureux, lui permet de se connaître, d'opérer une réformation et le perfectionne (CACERES, 1973). C'est le sens concédé aux loisirs dans le cadre de la présente recherche.

On distingue plusieurs types de loisirs. Le document (stratégique) de la Politique Nationale des Loisirs au Bénin (Décembre 2008), propose ainsi un regroupement des loisirs selon leur nature ou leur famille. On distingue donc :

- *les loisirs culturels* qui regroupent la musique, le chant, la danse, le ballet, la chorégraphie, le dessin, la peinture, la sculpture, l'architecture, la vannerie, la poterie, le coloriage, la gravure, le théâtre, la mimique, la poésie, la

[3] www.MEDIADICO.htm, consulté le lundi 15 Août 2011

[4] www.wikipedia.htm, consulté le lundi 15 Août 2011

déclamation, le conte, la lecture, l'écriture, l'alphabétisation, la correspondance, etc. ;

- *les loisirs sportifs et de plein air* qui se déclinent essentiellement en :
  - sports collectifs (football, handball, basket-ball, volley-ball, etc.) ;
  - sports individuels (courses, lancers, sauts, gymnastique, grimper, etc.) ;
  - sports de combat (lutte, judo, taekwondo, karaté, etc.) ;
  - sports nautiques (natation, pirogue, etc.) ;
  - jeux de société (pétanque, scrabble, cartes, dame, échec, awalé, ovê…) ;
- *les loisirs socio-éducatifs* tels que les colonies de vacances, les centres aérés, les camps, les chantiers de jeunes, les foyers ruraux d'alphabétisation, etc. ;
- *les loisirs touristiques* prennent en compte les voyages d'agrément, les excursions, les promenades, les visites de sites, les rencontres amicales ou gastronomiques, les pique- niques, etc. ;
- *les loisirs médiathèques* regroupant la radio, la télévision, le cinéma, la Technologie d'Information et de Communication « TIC », la photographie, les jeux vidéos.

LIMBES (1984) propose une autre classification des activités culturelles, de loisirs et de détente qui se présente comme suit :

- *les activités musicales* (les chants, les danses folkloriques) ;
- *les activités manuelles* ;
- *les techniques audio-visuelles* regroupent les techniques par projection (appareils de projection pour diapositives, la vidéo, le cinéma, la télévision), les techniques sonores (le magnétoscope, le disque, la radio), la presse, la littérature ;
- *l'animation de jeux* qui comprend les jeux de société (jeux traditionnels et jeux nouveaux) ;
- *les activités de plein air et les sports* qui réunissent les jeux individuels et d'équipe (natation, voile, escalade, volley, basket, football, rugby) et les jeux de plaine et de cour, le camping ;

- *l'observation de la nature et du milieu* qui englobe la contemplation du temps, de l'eau, de la terre, de la forêt, du jardinage ;
- *l'enquête sociale et humaine* qui renferme la visite de musées, de sites touristiques ;
- *les jeux d'expression et les jeux dramatiques*.

Au regard des deux classifications de loisirs ci-dessus, nous établissons le tableau de correspondance suivant :

Tableau 1 : Tableau comparatif des classifications de loisirs selon PNLB & LIMBES

Politique Nationale des Loisirs au Bénin (Décembre 2008)	LIMBES (1984)
les loisirs culturels	- les activités musicales ; - les activités manuelles ; - la presse, la littérature - les activités de plein air et les sports - l'animation de jeux qui comprend les jeux de société
les loisirs sportifs et de plein air	- les activités de plein air et les sports (le camping)
les loisirs socio-éducatifs	- les techniques audio-visuelles, les techniques sonores
les loisirs médiathèques	

Compléments de la PNLB : les loisirs touristiques, l'observation de la nature et du milieu, l'enquête sociale et humaine, les jeux d'expression et les jeux dramatiques. Vu l'évolution des loisirs, certaines de ces activités ne sont pas encore considérées comme des activités de distractions dans les années 80.

LIMBES (1984) note que les loisirs se situeraient suivant quatre temps : fin de la journée, fin de la semaine (weekend), fin de l'année (congé) et la fin des activités professionnelles (retraite anticipée ou normale). Ces différentes périodes appelées

encore temps libres sont plus appropriées pour les loisirs et font bénéficier aux pratiquants une certaine aisance.

DESCARTES cité par LEYDE (1637, p.71) écrit : « *Je me tiendrai toujours plus obligé à ceux par la faveur desquels je jouirai sans empêchement de mon loisir, que je ne serais à ceux qui m'offriraient les plus honorables emplois de la terre* ». Cette pensée présente l'importance accordée aux loisirs.

1.2.3 Notion de santé psychologique

« Du Latin sanitas, la santé est de la famille de sanus (sain). Elle désigne au début du XIII^{e} siècle, **équilibre et harmonie**. » (Le nouveau Petit Robert de la langue française, 2010).

Psychologique est un adjectif qualificatif désignant ce qui est relatif à la Psychologie (étude des phénomènes psychiques). De même, **mentale** est un adjectif qualificatif qui signifie « qui se fait dans l'esprit, qui a rapport à l'esprit » (36 Dictionnaires et recueils, © (1999- 2005), version numérique). Ce "rapport à l'esprit" a le sens de "qui agit sur le psychisme", alors psychologique et mentale sont deux mots synonymes.

D'après Le Petit Larousse (2010), la santé mentale signifie équilibre de la personnalité, maîtrise de ses moyens (facultés) intellectuelles.

Pour BERGSON, (2002), "*une santé intellectuelle se manifeste par le goût de l'action, la faculté de s'adapter*". Ce qui veut dire qu'un homme est dit sain mentalement, quand il a un désir instinctif pour son travail et jouit de l'équilibre et du maintien de son intellect. Quand il est capable de donner le meilleur de lui-même, de produire un bon rendement.

L'individu psychologiquement sain est celui qui est en harmonie avec lui-même, qui éprouve du bien-être et le désir de faire et de continuer à faire ses tâches, sans pour autant dire "Je n'en peux plus, je suis fatigué de tout cela, ils vont me tuer ces gens là…". Dans ce sens, il fera apparaître cet état dans son rendement au travail. Selon Le nouveau petit robert de la langue française (2010), rendement est l'action de rendre, le produit effectif d'un travail c'est- à- dire effet, efficacité. Sens complété

dans le dictionnaire Le Petit Larousse (1994), « […] la performance ou le résultat obtenu par un travailleur intellectuel ou manuel ».

L'Organisation Mondiale de la Santé (World Health Organisation, 1964) énonce que « *la santé est un état de complet bien-être physique, mental, et social et pas simplement l'absence de maladie ou d'infirmité* » (cité par FAMOSE, 2007, p.1). Son but est de prévenir la maladie et de maintenir l'Homme en parfaite santé physique et mentale.

Ainsi donc, un modèle biopsychosocial de la santé est représenté car ces différentes dimensions sont considérées dans la définition. L'absence de maladie évoquée pousse à ce que l'aspect objectif déterminé par une ou plusieurs causes soit identifié et traité de même que l'aspect subjectif (construction personnelle et /ou sociale). Elle peut être également abordée sous différents angles : le maintien d'un état existant, la prévention d'un état non souhaitable, les soins et les traitements d'un état non état de maladie avérée (FAMOSE, 2007).

Depuis 1984, l'OMS a défini la santé comme « *l'ensemble des ressources sociales, personnelles et physiques permettant à l'individu de réaliser ses aspirations et de satisfaire ses besoins* ». Selon BRUCHON-SCHWEITZER (2002), il est important d'intégrer dans la définition de la santé, les ressources subjectives des individus (réalisation de soi, satisfaction des besoins, autonomie, contrôle perçu) et pas seulement leurs états fonctionnels objectifs.

Il est important d'avoir à l'idée que la santé mentale n'est pas une chose statique, mais qu'elle fluctue sur un continuum tout comme la santé physique. La présente étude trouve son intérêt aussi, en tenant compte de cet aspect de la santé en ce sens qu'elle propose que le modèle efficace à adopter pour retrouver son équilibre après les dépenses en énergie soit régulier et dure dans le temps.

Par ailleurs, FAMOSE (2007) précise que la santé mentale renvoie à un bien-être psychologique à savoir : être bien dans sa tête, avoir une bonne estime de soi. Et il ajoute qu'elle correspond aussi au bien-être social et intègre également : la perception de soi et l'aptitude à être heureux.

✷ L'estime de soi

L'estime de soi est, dans la psychologie, un terme désignant le jugement ou l'évaluation faite d'un individu en rapport à ses propres valeurs. JAMES (1890) désigne l'estime de soi comme le rapport entre ce que sont réellement les humains et ce qu'ils veulent être (l'idéal de soi). COOLEY (1902) suppose qu'autrui serait un miroir dans lequel nous nous percevons et que les jugements d'autrui sur nous seraient intériorisés et créeraient les perceptions que nous avons de nous.

Selon les conceptions actuelles, l'estime de soi représente une mesure, ou une jauge psychologique dont la fonction est d'aider les individus à enregistrer la qualité de leurs relations avec les autres (inclus ou exclus par les autres individus). Cette approche est basée sur l'idée que tous les êtres humains possèdent un besoin puissant de former et de maintenir, au moins à un minimum, une quantité de relations interpersonnelles durables, positives et significatives (FAMOSE, 2007).

Cependant, plus l'écart entre le soi réel et l'idéal de soi est important, plus l'estime de soi est faible. Une basse estime de soi peut avoir en retour des répercussions sur la santé physique du fait de la dépression qui l'accompagne généralement. Les individus déprimés sont plus enclins à des maladies.

✷ L'optimisme

SCHEIER & CARVER (1985) ont développé une théorie de l'optimisme dispositionnel dans laquelle les pensées de l'individu sur le futur affectent ses propres circonstances de vie et donc son propre bien-être. L'optimisme représente à leurs yeux une tendance généralisée à s'attendre à ce que des événements favorables surviennent dans sa propre vie. Celui qui s'attend à des résultats fastes, mettra plus d'engouement dans l'atteinte de ses propres buts. Mais celui qui s'attend à des échecs, contrairement au premier, baissera les bras pour atteindre ses propres buts. TAYLOR & BROWN (1988) passeront en revue la littérature de la psychologie sociale et trouveront qu'un optimisme irréaliste est un des éléments qui aide l'individu à maintenir un bien-être psychologique. TAYLOR, dans son livre Les illusions positives : la tromperie de soi créative et l'esprit sain, 1989, p. 219 complètera cette idée en écrivant : « *La découverte du réalisme dépressif et du fait que les individus déprimés n'adoptent pas ou sont incapables d'utiliser les illusions positives qui sont avantageuses aux individus normaux suggèrent que les illusions positives plus particulièrement leur absence*

peuvent figurer au commencement de la dépression ». SELIGMAN (1991) abondant dans le même sens, trouve qu'on ne saurait minimiser les conséquences d'être pessimiste qui sont : d'une part, la dépression qui guette cette personne. D'autre part, qu'elle réussira probablement moins bien dans sa vie professionnelle que ses talents le lui feraient espérer. Puis après, sa santé physique, en souffrira et s'accentuera avec l'âge.

Par contre COLVIN & BLOCK (1994) ne partagent pas ces mêmes idées, car ils trouvent que les raisons évoquées ont l'aire d'une supposition. Ils optent plutôt pour des perceptions de soi précises.

BAUMEISTER (1989) lui, défend une position intermédiaire, celle qui trouve que des illusions modérées sont bonnes pour le bien-être subjectif.

✷ Les perceptions de contrôle (attentes de contrôle)

EREZ, JOHNSON & JUDGE (1995) ont trouvé que ceux qui ont une disposition positive tendaient à utiliser plus la tromperie de soi, ce qui en fait accroissait leur bien-être subjectif. SEIDLITZ & DIENER (1993) cité par FAMOSE (2007) ont estimé que les individus heureux peuvent se rappeler plus de bons événements et que la raison principale pour ceci est qu'ils ont encodé initialement d'une façon positive plus d'événements de leur vie. LACHMAN & WEAVER (1998) ont développé que les effets de bas revenus sur le bien-être étaient modérés par les croyances de contrôle. Les individus s'attribuent parfois un contrôle personnel sur les événements de leur vie même sur ceux qui sont dus au hasard, ce qui génère chez eux une « illusion de contrôle ». Ces illusions de contrôle sont associées au bien-être subjectif (FAMOSE, 2007).

✷ La perception de soi

La perception de soi (introspection) est l'une des composantes du concept de **perception sociale**. A elle, se complète la connaissance d'autrui (extraspection) et la confrontation à l'environnement (expérience de la nature). Le concept de perception s'intéresse à la façon dont une personne perçoit autrui et à la façon dont celle-ci se représente la réalité. En étudiant le Soi ou le concept de soi qui est une structure cognitive regroupant et organisant l'ensemble des connaissances que l'on possède sur

Soi, on s'intéresse ainsi à la **perception de soi**. Un nombre déterminant de philosophes jugent l'atteinte de la vérité comme étant bonne et équivalente ou conduisant au bonheur individuel. Cela revient à prendre en compte la notion d'objectivité dans la perception de soi.

✷ L'aptitude à être heureux

L'aptitude de l'être humain à se sentir heureux, ou au moins relativement content, correspond à un état de sensibilité du moment. Etre heureux dépend donc des sentiments éprouvés et des sensations ressenties par l'individu à un moment de la vie. Ce qui permet de se trouver en accord avec le monde. Ceci ne veut pas dire qu'on est un individu exempt d'inquiétudes diverses. Des chercheurs tels que MYERS & DIENER (1995) ont fait disparaître quelques mythes sur le bonheur qui liaient ce dernier à l'âge, le sexe, l'ethnicité, la richesse, ce qui n'est pas vrai. Entre autres traits des gens heureux c'est qu'ils sont extravertis. « *On pourrait penser que les introvertis sont plus heureux dans la sérénité d'une vie contemplative sans stress. Tel n'est pas le cas. Les extravertis sont plus heureux, qu'ils vivent en milieu rural ou urbain et qu'ils aient une occupation sociale ou solitaire* (COSTA, METTER & MCCREA, 1994)[5] ». Le fait de se donner à des activités intentionnelles (ensemble des actions concrètes et pratiques qu'un individu peut engager de manière volontaire) est aussi un trait. Ainsi «*faire de l'exercice, recadrer nos modes de pensées, venir à bout d'objectifs, plusieurs études démontrent la capacité qu'ont ces activités simples à rendre heureux de manière durable* »). « *Les gens heureux partagent aussi des caractéristiques de bonne santé mentale et de résistance psychologique* »[6].

L'environnement professionnel dynamique dans nos administrations est animé par les interactions entre les hommes qui les composent, où chacun exprime par son état d'esprit, sa personnalité. Mais à quoi doit-on s'attendre lorsque le travailleur est appelé à fournir d'important effort et qu'en retour aucun moyen de compensation efficace ne suit ses dépenses d'énergie. D'où la nécessité de s'attarder sur l'un de ces moyens que sont les loisirs.

[5] www.jeanlouisrenault.com, consulté le mercredi 5 Octobre 2011

[6] www.jeanlouisrenault.com, consulté le mercredi 5 Octobre 2011

1.3 Les loisirs comme facteurs d'une bonne santé psychologique

La santé mentale, tout comme la santé physique ne représente pas un état stable acquis une fois pour toute. Il est indéniable qu'il faille agir soit pour prévenir un état inexistant, soit pour prévenir un état non souhaitable, ou soit pour apporter les soins et les traitements à un état indisposé (atteint). Pour y parvenir, la personne doit satisfaire, autant dans sa vie personnelle, professionnelle que sociale, des besoins fondamentaux tels la sécurité, l'autonomie, l'estime de soi, la compétence, le plaisir, etc. La non satisfaction d'un de ces besoins est souvent à la base de l'état de malaise qui affecte la santé mentale. Sans être exhaustif dans l'énumération de ces tourments nous citerons : le stress, l'anxiété, la dépression, la faible estime de soi et le manque d'optimisme.

Le stress est perçu comme « *un ensemble de réactions physiologiques et psychologiques que l'organisme éprouve quand il est soumis à de fortes demandes* » (MELGOSA, 2000 cité par AKOHOU & KOTOGAN, 2009, p.30). Vers 1936, SELYE, un médecin canadien étudiant les phénomènes du stress chez l'animal s'aperçoit que ses causes peuvent être soit internes (l'imaginaire, la pensée d'un événement futur, soucis ménager, soucis pour l'avenir…) ; soit externe (fortes exigences quantitatives et/ou qualitatives, instabilité des contrats de travail, bruit…). Ces causes sont qualifiées d'agents agresseurs (DUBIER & INCHAUSPE, 2000). De façon générale, trois réactions traduisent malgré leurs multiples variantes les conséquences du stress sur le comportement humain. L'inhibition, la fuite (ou l'évitement) et l'attaque (ou l'affrontement) sont ces trois réactions qui s'expriment en intensité et en qualité par rapport à la perception et à l'interprétation du stimulus stressant (agent stresseur) et également de la personnalité de l'individu. Le stress dû aux conditions de travail est qualifié de stress professionnel. Au nombre de ces conditions, nous pouvons lister les fortes exigences quantitatives (charges de travail, prestation temporelle…) et qualitatives (vigilance, efficience…), les caractéristiques de la tâche à exécuter (absence d'autonomie, monotonie…), l'imprécision des missions confiées, les caractéristiques du cadre de travail (bruit, chaleur…), les risques liés à la réalisation des activités etc. Il faut comprendre que le stress existe toujours chez une personne comme une analogie à la température corporelle. Mais il en existe

deux types, l'un appelé stress aidant et l'autre appelé stress gênant (DUBIER, 2000). Du moment où l'organisme se met en alerte, il y a un déclenchement neurophysiologique en chaîne qui peut se compliquer si rien n'est fait. Dans ces conditions où personne n'est à l'abri du stress, il faut parer à son augmentation ou son accumulation (le kindling ou embrassement). Il faut avoir à l'esprit que plus le stress accroît, plus les défenses de l'organisme faiblissent et plus il devient agressif (AKOKOU & KOTOGAN, 2009). Si un stress est considérable ou qu'il dure trop longtemps, il entraîne des effets indésirables pouvant même provoquer une usure physique qui a pour conséquences des problèmes physiques et psychologiques comme la dépression et l'hypertension (Conseil International des Infirmiers, 2000).

L'anxiété est un cocktail de sentiments d'insécurité, de troubles diffus, de frustration de la libido et d'interdits du surmoi (DUBIER & INCHAUSPE, 2000). Elle est caractérisée par l'absence de modifications physiologiques. Nous donnons l'exemple d'un agent qui voit son emploi menacé du fait d'une inadaptation aux technologies nouvellement intégrées dans l'entreprise par son employeur.

- Il se sent moins protégé (sentiment d'insécurité).
- Les références de son quotidien sont modifiées (troubles diffus).
- Son dynamisme à porter un amour pour son employeur pourrait être inhibé (frustration de la libido).

Tandis que le stress décrit un rapport entre l'individu et son environnement, l'anxiété est plutôt un rapport de l'individu avec lui-même.

La personne déprimée pleure souvent, se replie sur elle-même, rumine des idées noires, a des explosions de colère, sent qu'elle est complètement dépassée par les événements. Incapable de jouir de la vie, elle se culpabilise et se sent indigne. Dans la dépression majeure, la tristesse prédomine. Il peut y avoir du délire, des hallucinations et des risques suicidaires.

Les recherches ont montré que l'ennui au travail conduit autant à l'anxiété et à la dépression que des responsabilités importantes ou nombreuses.

« *L'activité physique régulière a des effets à la fois sur la santé physique et sur la santé mentale. Elle acquiert de ce fait le statut de médecine préventive, voire*

curative. Ses effets sur la santé mentale de façon générale se traduisent en un ensemble de rôles comme :

- *une thérapie pour le traitement des maladies et désordres mentaux ;*
- *un moyen de faire face et de gérer la maladie mentale ;*
- *un moyen d'augmenter la qualité de la vie pour les malades mentaux ;*
- *un moyen de prévenir le début des problèmes de santé mentale.*

Il y a une reconnaissance croissante de malaises mentales qui existent dans le public en général, malaises qui ont pour nom : la dépression, la basse estime de soi, le stress, l'anxiété […], l'augmentation de la participation à l'exercice peut avoir un impact substantiel sur l'incidence des niveaux de santé mentale parmi le public en général (FAMOSE, 2007).

Les effets que produit la pratique régulière des loisirs sur la santé mentale seront présentés dans une large mesure.

1.4 Pratique des loisirs et santé mentale

Dans un article développé par l'Association Canadienne pour la Santé Mentale lors d'une "Semaine nationale de la santé mentale" édition de 1991, le loisir est considéré comme moyen :

- d'intégration parce que les loisirs permettent à l'homme de participer à la vie de sa communauté. Ce faisant, il agrandit son cercle relationnel et contribue à l'épanouissement de son milieu. Toute chose qui fait naître le sentiment d'être utile ;

- de valorisation, car le loisir représente le lieu par excellence de la créativité et de la réussite personnelle. Le loisir renvoie à l'individu, une bonne image, chose qui le satisfait et le stimule ;

- de sécurisation pour le fait qu'en prenant part à des activités de distraction que nous connaissons bien et aimons permettent de nous rassurer de nos réalisations en confirmant nos possibilités ;

- de fonctionnement, en raison du pouvoir qu'ont les loisirs de développer et de maintenir nos capacités en nous faisant traverser le rythme de la vie sociale de façon plus apaisée et mieux équilibrée.

« *L'activité physique pratiquée régulièrement, améliore nos capacités mentales, collabore au maintien de notre autonomie en plus d'influencer positivement notre santé, notre qualité de vie … La pratique de l'activité physique, au même titre que d'autres loisirs, nous permet de faire un grand pas vers l'équilibre nécessaire à une bonne santé mentale* » (Article développé par l'Association Canadienne pour la Santé Mentale lors d'une "Semaine nationale de la santé mentale" édition de 1991).

De même, « *un grand nombre de stratégies d'adaptation par le loisir se sont avérées plus efficaces pour gérer divers facteurs quotidiens de stress que les stratégies d'adaptation générale (non liées directement au loisir)* » (Loisir et Société, André THIBAULT, Volume 24, numéro 1, printemps 2001, p.163-203).

De façon plus spécifique, les loisirs peuvent étendre leurs actions sur l'estime de soi, l'optimisme, le stress, l'anxiété et la dépression. Dans cet ordre d'idée, certaines activités gymnastiques aident à acquérir plus de confiance en soi et à gérer ses émotions. *Egalement que le sport "défatigue" car la fatigue psychique peut se dissiper pendant un effort physique et lorsqu'on pratique une ou deux fois par semaine un sport qu'on aime vraiment, on stimule le centre cérébral du plaisir, on chasse les tensions et son énergie est retrouvée. Les loisirs sont essentiels à notre bien-être affectif et physique en nous aidant à gérer le stress, à prévenir l'ennui et à maintenir notre adresse et agilité mentale, aussi nous enseignent-ils des habilités d'adaptation et augmente la confiance en soi.* (Santé Magazine, Février 2003, N° 398). ISO-AHOLA (1982-1983) mentionne que le loisir réduit les sensations d'impuissance et de manque de contrôle et ainsi contribue à la perception de compétence personnelle (self-efficacy) et au maintien d'une bonne santé psychologique.

> *Les données épidémiologiques ont montré que l'activité physique est associée à un risque diminué de développer une dépression cliniquement définie. Les données issues d'études expérimentales montrent que à la fois l'exercice aérobic et l'exercice d'entraînement à la résistance peuvent être utilisés pour traiter une dépression modérée ou plus sévère. Aucun effet négatif de l'exercice n'a été noté chez les populations déprimées.*
>
> *La littérature scientifique suggère que l'activité physique a un effet réducteur modéré sur l'anxiété. Les études ont montré de manière parfaitement*

consistante qu'une période d'entraînement à l'exercice peut réduire l'anxiété trait. (FAMOSE, 2007).

BERLYNE (1971), énumère quelques fonctions de l'art. Selon lui, la participation à l'art (cinéma, théâtre, opéra, graphisme ou cubisme) qu'il soit dramatique, musicale et comique est perçue comme :

1- une dépense d'énergie nécessaire au rétablissement d'un équilibre menacé par un excès ;

2- un accompagnement d'une adaptation effective ;

3- un moyen d'équilibrer la personnalité en lui servant le chaînon manquant de sa personnalité.

Un spectacle tragique exerce un effet cathartique sur l'individu, il le purge de ses passions. FREUD dans sa première conception de la psychothérapie, un effet pareil a été suivi de phases d'inhibition et a régénéré la personnalité souffrante. Il agit sur le surmoi, vide la poubelle de son patient et rééquilibre la psyché. De même on peut imaginer avec FREUD ou ROGER (cité par BERLYNE, 1971) que la poésie, le théâtre ou le roman lorsqu'ils analysent ou décrivent des sentiments conduisent le sujet à l'auto-analyse et de là, à la prise de conscience d'états émotionnels qu'il a refoulé, à la clarification de ses propres sentiments. Ce qui peut lui permettre de dénouer les conflits dont il est le siège, en dehors d'un processus cathartique ;

4- une activité se rapportant à des théories qui attribuent à l'art le pouvoir d'induire un plaisir ou une joie liés simplement à l'optimisation de l'exercice de certaines fonctions mentales (DESSOIR, 1906 ; UTITZ, 1911). Ces fonctions ont à la fois l'occasion de se produire dans le spectacle d'art et ceci avec un maximum d'aisance pour un minimum d'exercice ou de fatigue.

Eu égard à tout ce qui précède relatif aux différents travaux sur la relation avantageuse qui existe entre la pratique régulière des loisirs et la santé mentale, nous trouvons raison à NISBET (cité par Jack H. WILMORE, David COSTILL P.200) dans son assertion où il dit : « *Dans la mesure où le sport contribue à la santé individuelle et aux relations sociales, il possède un potentiel considérable* ».

Ce potentiel considérable que renferment le sport en particulier et les loisirs sains de façon générale prépare à un bon rendement chez l'être humain qui les pratique. Le rendement comprend les résultats aussi bien quantitatifs que qualitatifs. Il ne saurait être amélioré que lorsque certains déterminants faisant partie intégrante de la santé mentale se retrouvent chez l'individu. Au nombre de ces déterminants nous distinguons : la forte estime de soi, l'optimisme, les perceptions de contrôle, la bonne gestion du stress, et de l'anxiété.

En ce qui concerne les critères pour la méthode d'évaluation du rendement, SEKIOU *et al.*, 1998 cité par : (AMAVI A. & BABA O., 2009, p.20) considèrent d'une part les critères relatifs aux traits de personnalité comme l'agressivité, la loyauté, la créativité etc. et d'autre part ceux liés aux comportements à savoir : l'assiduité, la ponctualité, l'accueil de la clientèle, le comportement social etc.

Dans le rapport de l'atelier ayant pour thème : « *Le rôle préventif sur la santé de la pratique des arts d'expression* »[7] on peut lire les bienfaits associés à la pratique d'activités de loisir sur plusieurs plans.

- Plan cognitif : augmentation de la concentration ; diminution de la confusion (de la désorientation) ; augmentation de son orientation dans la réalité.
- Plan satisfaction de la vie : plus grande est la satisfaction de la vie ; meilleure perception de la qualité de la vie ; maintien des contacts sociaux (proches, accès à la communauté, élargissement du cercle relationnel etc.).
- Plan psychosocial : diminution de la dépression, de l'anxiété et du niveau de stress ; augmentation du sentiment de contrôle personnel, de l'estime personnelle, des capacités, des attitudes personnelles, du sentiment d'utilité (conservation de rôles sociaux valorisés).

On peut y trouver aussi les déterminants de l'expérience de loisir : sentiment de liberté perçu, affect positif, sensibilité accrue aux sensations corporelles " concentration, absorption, créativité, relaxation, détente, aventure, découverte ", compétence " motivation intrinsèque, spontanéité, évasion, changement, ressourcement ", épanouissement " confiance et estime de soi, stimulation ",

[7] www.bfs.Admin.ch, consulté le mercredi 8 Février 2012

conscience du temps altéré (perte de la notion du temps) " dépassement, défi, absence d'évaluation ".

En guise de synthèse des différents travaux retenons que les auteurs mettent l'accent sur le sens du loisir en tant que divertissements et loisirs (DUMAZEDIER, 1962). Par ailleurs, les loisirs sont bénéfiques pour ceux qui en pratiquent (BERLYNE, 1971 ; CACERES, 1973). Ils contribuent à la bonne santé mentale au travail (SERYE, 1977-1997). FAMOSE, 2007 montre que la bonne santé mentale est conditionnée par une pratique régulière des loisirs (sains). Ce travail s'inscrit dans la logique des recherches menées par les différents auteurs tout en cherchant à savoir comment les travailleurs des directions du tourisme du Ministère de l'Artisanat et du Tourisme gèrent leur temps libre ; moment *a priori* propice pour s'adonner aux loisirs.

2. PROBLÉMATIQUE

Tout dirigeant d'entreprise cherche avant tout à progresser, dans un monde concurrentiel où de plus en plus la recherche de profit s'établit habituellement en principe économique. Cette recherche apparaît chez certains d'entre eux comme le seul objectif légitime de l'entreprise et prime sur la qualité de l'homme au travail, voire parfois sur sa dignité au travail. Pourtant, l'homme est le pilier même du développement dans l'entreprise. GELENIER (1991) cité par AMAVI & BABA (2009, p.5), montrant la place primordiale qu'occupe l'homme dans une entreprise, a écrit : « *Les contraintes technico-économiques ne doivent jamais faire oublier que dans l'entreprise l'essentiel est constitué par les hommes […] Ils sont pour l'entreprise le moyen indispensable sans lequel rien ne peut se faire* ». Ainsi, la prise en considération de l'homme au travail est indispensable pour la réussite d'une organisation, qu'elle soit publique ou privée. Ceci pose la question de la qualité de l'homme au travail. Plusieurs études (LIKERT, 1974 ; BRUNET, 2001) ont révélé la nécessité de mettre les travailleurs dans de bonnes conditions de travail pour un rendement meilleur. Entre autres conditions, il y a la motivation au travail, l'ambiance de travail, les relations interpersonnelles, les conditions physiques et atmosphériques (avoir des bureaux bien éclairés, bien aérés et espacés, etc.), l'alternance entre le travail et les loisirs.

Dans le cadre de la présente recherche, les conditions relevant de la logistique ne sont pas prises en compte. L'accent est plutôt mis sur la gestion du temps, comme facteur susceptible d'influencer le bien-être, la bonne santé de l'employé. Par exemple, l'équilibre physiologique d'un individu dépend en partie de sa qualité de vie, de son habitude alimentaire, mais aussi et surtout d'une répartition harmonieuse des efforts et des repos (HOUESSOU, ZOUMENOU & BOKO, 2012). Cette affirmation peut trouver son fondement dans la Déclaration Universelle des Droits de l'Homme (1948), en son article 24 qui stipule que : « *Toute personne a droit au repos et aux loisirs et notamment à une limitation raisonnable de la durée du travail et à des congés payés périodiques* ». Ce droit est aussi reconnu aux travailleurs béninois qui sont supposés bénéficier des weekends et des congés. (Code du travail, Loi n°98-004 du 27 janvier 1998 ; Chapitre 3, art.126).

Mais ces travailleurs jouissent-ils pleinement de ce droit ?

En réalité, certains sont souvent amenés, soit par conscience professionnelle, soit par contraintes ou soit pour des avantages particuliers, à renoncer à cette prérogative ; lorsqu'ils se sentent débordés par les tâches à accomplir dans l'exercice de leur fonction. Ainsi, dans les administrations, il est fréquent de voir des travailleurs qui ne jouissent pas pleinement de leurs jours de congé annuel, qui travaillent jusqu'à des heures tardives ou certains weekends. Ce constat présage-t-il d'une meilleure gestion du temps de travail ?

Par ailleurs, les réalités sociologiques de notre pays, amènent certains travailleurs à consacrer leurs temps libres, surtout les weekends à diverses manifestations (mariage, enterrement, remise de diplôme professionnel, etc.). Si les bénéfices du temps libre pour l'individu dépendent de la gestion qu'il en fait, est-ce que cette manière de s'occuper pendant les weekends permet aux travailleurs de récupérer de la fatigue accumulée durant la semaine de travail ?

La Conférence Internationale du Travail tenue à Washington en 1924 reconnaît aux travailleurs, outre les heures de sommeil nécessaire, un temps suffisant pour faire ce qui leur plait. Ceci montre l'importance accordée aux loisirs dans le travail. En effet, il permet aux travailleurs de rompre avec la routine, de se déstresser, de se distraire, etc. Ceci contribue à une meilleure santé mentale et à un meilleur rendement

au travail. Au Canada, la perte de productivité due aux problèmes de santé mentale coûte au moins 20 milliards de dollars par année à l'économie canadienne (Centre Patronal de Santé et Sécurité du Travail du Québec, 2009).

En général, les loisirs sont reconnus non pas comme un privilège mais, comme un droit. Pour preuve, il a été proclamé en 1967, la Charte du Loisir élaborée par l'Association Internationale du Loisir et de la Récréation qui stipule en son préambule que : « T*out homme a droit aux loisirs* ». Au Bénin, le décret n° 99-542 portant la Charte des Loisirs en République du Bénin du 22 novembre 1999 reconnaît en son article 6 que : « *l'Etat béninois veille à la sauvegarde, à la réhabilitation, à la codification, à la promotion et à la diffusion des loisirs notamment des loisirs traditionnels porteurs de notre pays* ». Toutefois, l'absence de dispositions pratiques (Club de sport, club de jeux, espaces récréatif et de distraction, etc.) dans la plupart des quartiers de ville, voire dans les entreprises béninoises ne favorise pas le développement des loisirs en milieu professionnel. Dans ces conditions, comment les travailleurs béninois gèrent-ils leurs temps libres ? Quelle place occupent les loisirs dans la gestion de leur vie personnelle ? Quels sont les types de loisirs auxquels ils s'adonnent ? Une tentative de réponse aux différentes interrogations soulevées ci-dessus, explique l'intérêt accordé à la présente recherche intitulée : « La problématique des loisirs dans la gestion du temps libre des travailleurs des directions du tourisme du Ministère de l'Artisanat et du Tourisme ».

Pour explorer cette problématique, quelques travaux abordant la question des loisirs de façon générale et leurs influences sur la santé mentale ont été exploités et résumé au point précédant de notre développement.

3. HYPOTHÈSES ET OBJECTIFS DE RECHERCHE

3.1 Hypothèses

1- Les activités professionnelles prennent une place importante dans la gestion des temps libres des travailleurs des directions du tourisme.

2- Les activités auxquelles s'adonnent les travailleurs pendant leur temps libre montrent qu'ils n'ont pas une certaine culture des loisirs.

3.2 Objectifs

Objectif général :

Etudier la place accordée aux loisirs dans la gestion du temps libre des travailleurs des directions du tourisme.

Objectifs spécifiques :

1- Catégoriser la gestion faite par les travailleurs des directions du tourisme de leur temps libre.

2- Identifier les types de loisirs pratiqués régulièrement par les travailleurs des directions du tourisme.

CHAPITRE 2 :

APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE

1. CADRE PHYSIQUE DE L'ETUDE

1.1 Historique, mission et attributions de la DDT

1.1.1 Historique et situation géographique

◎Historique

Avec l'avènement du Ministère du Commerce, de l'Artisanat et du Tourisme en septembre 1998 (Décret n°2007-445 du 02 octobre 2007), une Direction Technique fut consacrée au sein dudit Ministère au Développement du Tourisme et de l'Hôtellerie (Direction du Tourisme et de l'Hôtellerie, DTH).

Par ailleurs, la Politique Nationale du tourisme a été élaborée, adoptée en 1996 et mise en vigueur en 1998. Mais vu l'importance du secteur du Tourisme, en 2003 deux nouvelles Directions ont été créées pour remplacer la DTH. Il s'agit de :

- la Direction du Développement Touristique (DDT),
- la Direction des Professions et des Etablissements Touristiques (DPET).

En 2007, la Direction de l'Animation et de la Promotion Touristiques (DAPT) venait renforcer les deux autres Directions DDT et DPET.

Ainsi, désormais, trois Directions Techniques du Ministère chargé du Tourisme animent et encadrent le secteur du tourisme dans notre pays à savoir DDT, DPET et DAPT.

◎Situation géographique

Toutes ces trois Directions occupent l'immeuble à trois étages situé au quartier Saint-Michel, face à la maison des Sœurs O.C.P.S.P dans le même lot que l'Agence Nationale des Petites et Moyennes Entreprises (ANPME).

1.1.2 Mission et attributions de la DDT

Conformément à l'Arrêté N° 088/MTA/DC/SG/DDT/SA du 09 mai 2007, la Direction du Développement Touristique, cadre de notre stage, a pour mission, la planification et l'évaluation du tourisme, l'identification et la réalisation des investissements publics et l'assistance aux promoteurs privés.

A ce titre elle est chargée :

- des études et recherches sur le secteur touristique ;
- de la collecte et du traitement des statistiques du tourisme ;
- des études économiques et sociales sur le secteur ;
- de l'établissement et du suivi de l'exécution des plans directeurs ;
- des études et de la réglementation en matière d'aménagement touristique ;
- des règlementations s'appliquant aux promoteurs hôteliers ;
- de la mise en place des mesures publiques d'encouragement à l'investissement ;
- de l'instruction des dossiers de construction des établissements touristiques et hôteliers initiés par les promoteurs ainsi que du suivi de l'exécution des projets approuvés par le Ministre en charge du Tourisme ;
- de l'assistance à ces mêmes promoteurs (informations, conseils, appui dans les démarches, etc.) dans les domaines relevant de sa compétence ;
- de la réalisation sous son contrôle des études de développement et d'aménagement ;
- des études et de la réalisation des investissements publics dans le secteur du tourisme ;
- du suivi de l'exécution de tous les travaux d'aménagement à caractère touristique.

Nous notons toujours dans le Décret cité supra en ses articles 34 et 36, les missions de la DPET et de la DAPT ce qui suit :

- « La Direction des Professions et des Etablissements Touristiques a pour mission la définition et le suivi du cadre d'exercice des professions touristiques, l'assistance aux exploitants d'établissements touristiques et la formation professionnelle ».

- « La Direction de l'Animation et de la Promotion Touristique a pour mission les études de marchés et stratégies de promotion ainsi que la mise en valeur des produits touristiques ».

1.2 Organisation et fonctionnement de la DDT

1.2.1 Organisation de la DDT

Pour son fonctionnement, la DDT s'est dotée outre le Secrétariat, de cinq (05) Services comprenant chacun deux (02) Divisions :

- Service des Etudes et du Suivi-Evaluation (SESE)
  - Division des Etudes et de la Planification (DEP)
  - Division du Suivi-Evaluation (DSE)
- Service de la Réglementation de l'Aménagement Touristique et d'Assistance aux Promoteurs (SRATAP)
  - Division de la Réglementation de l'Inspection (DRI)
  - Division de l'Assistance Technique (DAT)
- Service de la Coopération Technique (SCT)
  - Division de la Coopération Bilatérale (DCB)
  - Division de la Coopération Régionale et Multilatérale (DCRM)
- Service de la Documentation et de la Statistique (SDS)
  - Division des Statistiques et des Etudes Economiques (DSEE)
  - Division de l'Information et de la Documentation (DID)
- Service des Affaires Administratives, Financières et du Matériel (SAAFM)
  - Division des Affaires Administratives et du Matériel (DAAM)
  - Division des Affaires Financières (DAF)

1.2.2 Fonctionnement de la DDT

La DDT est une Direction Technique du Ministère l'Artisanat et du Tourisme. Elle fonctionne sous la forme d'une Administration publique.

Il est institué au niveau de la DDT un organe consultatif appelé Comité de Direction (CODIR) composé :

- du Directeur
- du Directeur-Adjoint
- des Chefs de Service
- du Délégué du Personnel

- du Point focal de suivi-évaluation.

Le CODIR se réunit une fois par semaine et rend compte de ses activités au Ministère en Charge du Tourisme.

Quant au Directeur du Développement Touristique, il est tenu de faire parvenir à son Ministre les rapports d'activités de la Direction.

Il est nommé par Décret pris en Conseil des Ministres sur proposition du Ministre du Tourisme et de l'Artisanat.

Les Chefs de Service sont nommés par Arrêté du Ministre sur proposition des Directeurs Techniques et les Chefs de Division par note de service du Directeur sur proposition des Chefs de Service.

Enfin, le Comptable est nommé par Arrêté conjoint du Ministre en charge des Finances et du Ministre en charge du Tourisme.

2. DÉMARCHE MÉTHODOLOGIQUE

Pour donner un timbre scientifique à l'étude menée, un cheminement en la matière a été adopté. Il s'articule autour de plusieurs axes à savoir : l'étude documentaire, la dimension empirique et les matériels et méthodes de collecte de données.

2.1 Recherche documentaire

Ce volet de notre étude a consisté à identifier, à collecter et à exploiter les informations possibles ayant trait au thème d'étude. Ces informations sont relatives à la clarification des concepts clés du sujet de recherche, de même que les différents travaux menés par d'autres auteurs. Il y a également, les explications sur les différentes théories qui sous-tendent le sujet. Pour cela, nous avons visité des bibliothèques, un centre de documentation, des sites web et consulté des personnes ressources.

2.2 Approche empirique

Cette recherche empirique s'est faite sur le choix de la population cible et de l'échantillon, la collecte et le traitement des données.

2.2.1 Population cible

La population identifiée pour notre étude est composée du personnel de la Direction des Professions et des Etablissements Touristiques et de la Direction du Développement et de la Promotion Touristiques.

- Parmi le personnel de ces deux directions, nous avons pris en compte les agents des catégories A, B, et C suivant les dispositions de l'Ordonnance N° 79-31 du 4 juin 1979 portant statut général des Agents Permanents de l'Etat (APE) en ses articles 3 et 4. Ces travailleurs A, B et C constituent respectivement les agents de conception au nombre de 9 ; les agents d'encadrement au nombre de 17 et les agents d'application (dont les emplois correspondent à des tâches d'exécution) au nombre de 10.

2.2.2 Échantillonnage

Cet échantillonnage a tenu compte du fait que ces enquêtés étant déjà du secteur touristique ont une certaine idée a priori sur les avantages que représentent leur domaine pour les hommes. De même, étant des agents des catégories A, B et C, ils se donnent beaucoup à des activités intellectuelles. Ainsi, ils représentent en quelque sorte dans ce domaine, les personnes concernées en premier chef car pratiqueraient cette forme de loisirs (tourisme) en particulier et d'autres formes de loisirs en général. Ceci, parce qu'ils sont parmi les personnes actives qui devraient participer à la bonne marche des différentes activités menées dans ce secteur. Alors, il est question de savoir si dans la réalité, eux-mêmes s'appliquent-ils conséquemment en participant régulièrement à des activités de divertissement ?

Voilà quelques-unes des raisons qui nous ont conduites à effectuer notre stage dans une structure du Ministère de l'Artisanat et du Tourisme qui mène des activités qui tournent autour du domaine touristique. Et de là, à choisir notre échantillon pour

notre étude parmi une population mère qu'on aurait abordé dans une certaine mesure au cours de notre stage.

Pour réaliser l'enquête, nous avons choisi un échantillon de vingt (20) personnes. Nous avons distribué les questionnaires à ces personnes et nous avons récupéré 20. Pour répondre au questionnaire que nous avions adressé aux enquêtés, ils devaient juste cocher pour la majorité des questions les cases qui se trouvaient devant le choix de réponses fait.

2.3 Matériels et méthodes de collecte de données

Cette partie est composée du pré- test, du questionnaire et de l'entretien.

2.3.1 Pré- test

Le pré-test est un test effectué avant le test proprement dit dans le but d'évaluer à l'avance les outils à utiliser dans la collecte des données. Il a été réalisé dans le cadre de notre questionnaire, pour ainsi corriger les erreurs qui s'y trouveraient. Lors de ce pré-test, nous avons administré le premier questionnaire à trois (3) personnes identifiées dans notre échantillon. Ce qui a produit ses fruits, car partir pour poser 20 questions, nous nous sommes retrouvés à 19 questions dont 15 ont été maintenus comme tels. Deux (2) questions ont été reformulées pour avoir des réponses plus précises (questions N°11 et N°15) et deux (2) autres ont été introduites pour recueillir certaines informations nécessaires (questions N°8 et N°14).

2.3.2 Questionnaire

Après la phase précédente du pré-test, nous avons obtenu un questionnaire amélioré. Ce questionnaire a été administré à présent à tous les enquêtés constituant l'échantillon. Il est composé de trois parties.

- L'identification de l'évalué, elle regroupe six (6) questions pouvant renseigner sur les situations sociale, professionnelle et familiale de l'enquêté. Partant de la question n°1 à la question n°6, la première question à deux pas de

solutions (Masculin, Féminin) et la deuxième question à quatre pas de solutions {Célibataire, Marié(e), Divorcé(e) ou Veuf (ve)}.

∗ La gestion des temps libres, rassemblant sept (7) questions relatives à la pratique ou non des loisirs, la fréquence et les types de loisirs. Cette partie part de la question n°7 à la question n°13, avec trois questions à deux pas de solutions. Les questions n°9 et n°13 (oui ou non) et la question n°11 (Occasionnellement ou Fréquemment)

∗ L'appréciation de l'effet de la pratique des loisirs sur le bien-être psychologique, elle comporte six (6) questions formulées pour recueillir des informations sur les déterminants relatifs à la santé mentale et leurs influences sur le rendement. Il y a dans cette partie cinq (5) questions à deux pas de solutions (question n°14 à question n°18). Les questions n°14 et n°15 sont à réponses (Oui ou Non) et les questions n°16, n°17 et n°18 sont respectivement à réponses {Une explosion de colère ou Une maîtrise de votre humeur ; Pessimiste ou Optimiste ; Inclus(e) ou Exclus(e)}. La question n°19 est à quatre pas de réponses (Très grand, Grand, Petit ou Très petit).

La plupart de ces questions sont des questions à choix multiples (QCM).

2.3.3 Entretien

Dans le cadre de l'étude, nous avons eu des entretiens individuels directs avec certains agents au cours de notre stage (4 personnes) et également après la récupération des questionnaires distribués (6 personnes). Ils ont eu lieu dans leur bureau respectif dans le calme nécessaire pour une bonne concentration et une bonne écoute. Ceci, nous a permis d'avoir des informations auprès de ces personnes notamment la cible visée pour les activités effectuées dans leurs directions en charge des questions d'ordre touristique, de même que leurs idées sur les loisirs en général et leurs perceptions sur les avantages de la pratique de loisirs sans oublier certaines directives à suivre pour mener à bien notre étude. Il faut noter qu'une observation et une écoute active ont contribué à comprendre les différentes réponses et aussi avoir une idée générale sur des éléments déterminants la santé mentale.

3. DIFFICULTES RENCONTREES

Au cours de cette recherche, nous sommes confronté à un certain nombre de difficultés, dont les plus importantes sont mentionnées ci-après :

Tout d'abord, l'insuffisance de la documentation sur notre thématique a été une grande difficulté étant donné qu'il y a eu vraisemblablement très peu de travaux scientifiques abordant le sujet de recherche de manière spécifique dans notre contexte. Ensuite, les données de l'enquête concernant un peu la vie personnelle/ professionnelle des travailleurs d'où la réticence qu'il y a eu au début mais elle s'est dissipé après les explications et l'assurance de l'anonymat. L'indisponibilité des enquêtés a rendu difficile la collecte des données. Du fait, du nombre restreint du personnel de la direction, les enquêtés ont du mal a dégagé du temps pour remplir nos questionnaires. C'est la raison pour laquelle nous avons opté pour un mode d'administration indirecte. Par ailleurs le nombre des travailleurs n'a pas permis d'avoir un nombre relativement élevé d'enquêtés. Les résultats ne sont donc valables que pour les directions prises en compte.

CHAPITRE 3 :

ANALYSE ET INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

1. PRÉSENTATION ET ANALYSE DES RÉSULTATS

Dans ce chapitre, il est question de présenter les données de l'enquête et de les analyser. A cet effet, nous présentons les caractéristiques de la population d'étude, la perception des loisirs par les enquêtés et la gestion faite du temps libre par les travailleurs des directions du tourisme.

1.1 Caractéristiques de la population d'étude

La présentation des caractéristiques de la population d'étude prend en compte d'abord l'âge et le sexe des enquêtés, ensuite leur répartition par direction et enfin leur répartition par catégorie professionnelle.

1.1.1 Structure par âge et par sexe de la population

L'enquête a porté sur 20 travailleurs des directions du tourisme. La répartition de ceux-ci selon l'âge et le sexe se présente ainsi qu'il suit dans le tableau ci-dessous.

Tableau 2 : Répartition par âge et par sexe de la population

		Sexe de l'enquêté		Total
		Masculin	Féminin	
Age de l'enquêté	< 30 ans	1	0	1
	[30-35 ans[	1	1	2
	[35-45 ans[	4	5	9
	[45-55 ans[	2	1	3
	[55-60 ans[	2	2	4
	>60 ans	1	0	1
Total		11	9	20

Le tableau 2 présente la structure par sexe et par âge de la population. L'enquête a pris en compte 20 personnes dont 11 hommes (soit 55%) et 9 femmes (soit 45%). La structure des groupes d'âge de la population montre que près de la moitié (45%) de la population a un âge compris entre 35 et 45 ans. A l'intérieur de cette tranche d'âge, on constate une légère prédominance des femmes (soit 56%) par rapport aux hommes (soit 44%). Les classes extrêmes (<30 et >60) concentrent chacune 1 personne (soit 5%).

1.1.2 Structure par Direction

Deux directions ont été retenues dans le cadre de la recherche : la Direction des Professions et des Etablissements Touristiques (DPET) et la Direction du Développement et de la Promotion Touristiques (DDPT). Le tableau ci-après rend compte de la répartition des travailleurs enquêtés en fonction de ces directions.

Tableau 3 : Répartition de la population par direction

	Effectifs	Pourcentages
Direction des Professions et des Etablissements Touristiques	11	55,0
Direction du Développement et de la Promotion Touristiques	9	45,0
Total	20	100,0

A la lecture de ce tableau, on constate que sur 20 travailleurs, 11 travailleurs (soit 55%) proviennent de la Direction des Professions et des Etablissements Touristiques (DPET) tandis que 9 (soit 45%) travailleurs proviennent de la Direction du Développement et de la Promotion Touristiques.

1.1.3 Structure par direction et par catégorie professionnelle

Les enquêtés proviennent non seulement de différentes directions, mais ont aussi diverses catégories professionnelles.

Tableau 4: Répartition de la population par direction et par catégorie professionnelle

		Direction des Professions et des Etablissements Touristiques	Direction du Développement et de la Promotion Touristiques	Total	Pourcentage
Catégorie professionnelle	Catégorie A	3	3	6	30,0
	Catégorie B	5	3	8	40,0
	Catégorie C	3	2	5	25,0
	Conventionné	0	1	1	5,0
Total		11	9	20	100,0

Le tableau 4 montre que les travailleurs de catégorie B sont majoritaires, avec un effectif de 8 sur 20 (soit 40%) ; ensuite vient la catégorie A qui renferme 6 travailleurs sur 20 (soit 30%). En outre, les travailleurs de catégorie A sont égalitairement répartis entre les deux directions. Chacune d'elles compte 3 travailleurs de ladite catégorie. Par contre, les travailleurs de catégorie B sont plus nombreux au sein de la Direction des Professions et des Etablissements Touristiques qu'au sein de la Direction du Développement et de la Promotion Touristique. Ils représentent 62,5% pour la première direction contre 37,5% pour la seconde. Cependant, les travailleurs de catégorie C comporte 5 travailleurs sur 20 (soit 25%) dont 60% se trouvent à la DPET et 40% à la DDPT. Toutefois, il y a un travailleur conventionné sur 20 (soit 5%) au sein de la DDPT.

2. INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

2.1 Perception des loisirs par les travailleurs des directions du tourisme

Les données présentées à ce niveau renseignent sur l'appréhension des travailleurs des loisirs ainsi que l'importance qu'ils leurs accordent. En effet, la majorité des enquêtés s'accorde sur l'importance des loisirs en milieu professionnel, quelle qu'en soit leur situation matrimoniale. Le tableau suivant met en évidence la reconnaissance de la place des loisirs dans la vie du travailleur.

Tableau 5 : Importance des loisirs dans la vie professionnelle selon la situation matrimoniale

		Important	Non réponse	Total
Situation matrimoniale	Marié (e)	17 (85%)	1	18
	Veuf (ve)	1	0	1
	Divorcé (e)	0	1	1
Total		18	2	20

De l'observation de ce tableau, il ressort qu'aucun agent n'est célibataire, que réciproquement un agent est veuf, un autre est divorcé et que 85% des enquêtés sont actuellement mariés. Ils reconnaissent aussi tous l'importance des loisirs en milieu professionnel. De plus, ils affirment tous pratiquer certains loisirs. Le tableau 9 renseigne à ce propos. Nous y reviendrons.

Tableau 6 : Position des travailleurs sur la pratique des loisirs selon la situation matrimoniale

		Oui	Non	Total
Situation matrimoniale	Marié (e)	17	1	18
	Veuf (ve)	1	0	1
	Divorcé (e)	0	1	1
Total		18	2	20

Le tableau ci-dessus montre que la situation matrimoniale n'influence ni la perception des travailleurs, ni la pratique qu'ils font des loisirs. Par ailleurs, ils affirment, quel qu'en soit l'âge, pratiquer des loisirs. Le tableau suivant présente leur position selon l'âge.

Tableau 7 : Position des travailleurs sur la pratique des loisirs en fonction de l'âge

		Oui	Non	Total
Age	< 30 ans	1	0	1
	[30-35 ans[	2	0	2
	[35-45 ans[	8	1	9
	[45-55 ans[	2	1	3
	[55-60 ans[	4	0	4
	>60 ans	1	0	1
Total				

18	2	20

Les données précédemment présentées révèlent que les travailleurs des directions du tourisme enquêtés connaissent l'importance des loisirs et qu'ils en pratiquent quelques-uns, quel qu'en soit leur âge ou leur situation matrimoniale. Ainsi, il importe de voir leur perception des loisirs d'une part et les types de loisirs auxquels ils s'adonnent d'autre part.

Tableau 8 : Perception des travailleurs des loisirs

Avis des travailleurs sur les loisirs	Effectifs	Fréquence (%)
Importants	1	5
Moyens de divertissement	6	30
Contribuent au bien-être physique et mental	7	35
Moyen de divertissement et de bien-être physique et mental	4	20
Sans avis	2	10
Total	20	100

Pour 35% des travailleurs, les loisirs contribuent au bien-être physique et mental. Ils affirment à 30% que les loisirs sont des moyens de distraction. Cependant, pour 20% des travailleurs, les loisirs en plus d'être des moyens de divertissement, contribuent au bien-être physique et mental. Les données du tableau 8 ne permettent pas de connaître la perception de certains travailleurs sur les loisirs. En effet, 10% des enquêtés sont restés sans avis ; alors que 5% des enquêtés ont juste fait savoir que les loisirs sont importants.

Tableau 9 : Loisirs préférés des travailleurs des directions du tourisme

Loisirs préférés des travailleurs	Effectifs	Fréquence (%)
Loisirs socio-éducatifs	4	20
Loisirs touristiques	2	10
Loisirs culturels	2	10
Loisirs sportifs et de plein air	5	25
Loisirs médiathèques	5	25
Aucun loisir	2	10
Total	20	100

Comme loisirs préférés, les travailleurs enquêtés choisissent respectivement dans une même proportion (25%) les loisirs sportifs et de plein air (footing, football, match au stade, etc.) ainsi que les loisirs médiathèques (télévision). Les loisirs socio-éducatifs (visite à des parents) sont mentionnés par 20% des enquêtés. Par ailleurs, les loisirs touristiques (visite de sites touristiques) sont évoqués par 10% des enquêtés. Dans la même proportion, certains enquêtés préfèrent les loisirs culturels (concert, lecture biblique, etc.). Soulignons que 10% des enquêtés ne s'adonnent à aucun loisir.

Dans la présente section, nous avons fait part de la perception des travailleurs des directions du tourisme ainsi que des types de loisirs qu'ils préfèrent. Dans la section suivante, il est question de voir la gestion qu'ils font de leur temps libre et la place accordée aux loisirs.

2.2 Gestion du temps libre et place des loisirs dans la vie professionnelle

Cette section de notre travail est consacrée au temps libre des travailleurs des directions du tourisme. Concrètement, il est question d'appréhender la gestion qu'ils en font et la place accordée aux loisirs dans leur vie personnelle. En partant de l'hypothèse que la perception des loisirs est un facteur déterminant dans la pratique des loisirs, nous présentons la position des travailleurs des directions du tourisme en rapport avec leur fréquence de pratique des loisirs d'une part et, la fréquence de

pratique des loisirs pendant leurs congés d'autre part. Soulignons qu'il a été aussi pris en compte à ce niveau le temps consacré au travail.

Tableau 10 : Perception des loisirs et pratique des activités de loisirs par les travailleurs des directions du tourisme

		Fréquence de pratique des activités de loisirs			Total
		Occasionnellement	Fréquemment	Non réponse	
Perception des enquêtés des activités de loisirs	Importants	9	9	0	18 (90%)
	Non réponse	1	0	1	2 (10%)
Total		10	9	1	20 (100%)

De ce tableau, il ressort que sur les 20 travailleurs de la population, 18 personnes (soit 90%) perçoivent les loisirs comme très importants dans la vie professionnelle ; 2 personnes (soit 10%) n'ont pas exprimé leur point de vue par rapport à cette importance. Notons quand même qu'aucune (soit 0%) d'entre elles n'a pensé que les loisirs ne sont pas importants. On remarque également que parmi les 90% ayant reconnu l'importance des loisirs, 9 personnes (soit 50%) pratiquent occasionnellement les loisirs contre 9 (soit 50% également) qui pratiquent fréquemment les loisirs. Ce fort taux de personnes (50%) ayant perçu les loisirs comme importants mais qui les pratiquent occasionnellement peut être expliqué par le manque de temps pour s'adonner à ces activités de distraction. Pour vérifier cette hypothèse, intéressons-nous donc au temps que les enquêtés consacrent au travail. Pour ce faire, les tableaux ci-après montrent l'heure à laquelle les travailleurs arrêtent le travail après les heures réglementaires de service.

Tableau 11: Heure de cessation du travail par les enquêtés les matins

Heure de cessation du travail les matins après les heures réglementaires	Nombre de travailleurs	Fréquence (en %)	Pourcentage cumulé
<12:30	0	0	0
[12:30; 12:35[	9	45	45
[12:35; 13:00[	10	50	85
[13:00; 14:30[	1	5	100
Total	20	100	

De l'observation de ce tableau, il ressort qu'aucun travailleur des directions du tourisme interrogé ne va à la pause avant la fin de l'heure réglementaire de la matinée (12h 30 minutes). Par contre, environ 1 travailleur sur 2 (soit 45%) affirme aller à la pause entre 12h 30 minutes et 12h 35 minutes ; 50% vont à la pause entre 12h 35 minutes et 13h 00 minutes. Un peu moins de la moitié des travailleurs des directions du tourisme cessent le travail dans le temps réglementaire prévu. Cela pourrait s'expliquer par le fait qu'ils tiennent à leur pause ou qu'ils aient d'autres préoccupations. Ceux qui continuent de travailler bien au-delà de l'heure réglementaire de cessation de travail dans la matinée peuvent être contraints soit par l'urgence d'un dossier ou par la densité/accumulation des tâches à rendre.

Tableau 12 : Heure de cessation du travail par les enquêtés les soirs

Heure de cessation du travail les soirs après les heures réglementaires	Nombre de travailleurs	Fréquence (en %)	Pourcentage cumulé
<18:00	0	0	0
[18:00; 18:30[	2	10	10
[18:30; 18:45[	8	40	50
[18:45; 19:00[	1	5	55
[19;00;20:00[	4	20	75
20:00 et plus	5	25	100
Total	20	100	

La plupart des employés affirment cesser le travail le soir aux heures réglementaires de sortie. Par ailleurs, 55% d'entre eux sortent avant 19h 00 minutes et 9/20 (soit 45%) quittent le service à partir de 19 heures. Parmi ceux qui sortent à partir de 19 h, on note que plus de la moitié (5/9 soit 55.55%) sortent à partir de 20 heures. On en déduit qu'un peu moins de la moitié des travailleurs enquêtés cessent le travail bien au-delà de l'heure réglementaire de cessation de travail dans la soirée. L'heure à laquelle ceux-ci arrêtent le travail ne permet vraisemblablement pas de s'adonner aux activités de loisirs après le service. Qu'en est-il de la gestion du temps par les travailleurs pendant les weekends ?

A cette question, les réponses des travailleurs ont permis de dégager globalement les activités qui peuvent être considérées comme traditionnelles pour les enquêtés. Ainsi, les travailleurs mentionnent que le sport matinal, le footing font partie de leur emploi du temps du samedi et du dimanche. En effet, certains font le sport d'entretien le samedi ou le dimanche. D'autres s'adonnent à cette activité le samedi et le dimanche. Certains affirment qu'ils vont à l'église les dimanches soit pour participer à la messe et/ou pour aller faire des études bibliques. Ceux qui suivent les matchs se conforment à la programmation des matchs des différents championnats européens, américains, voire africains. Les dimanches où l'équipe nationale béninoise a match, ils se rendent au stade. Les visites aux parents ou à des amis sont occasionnelles, de même que les cérémonies (baptêmes, communion, mariage, funérailles).

En résumé, seuls les messes dominicales et les sports de maintien peuvent être considérés comme les loisirs auxquels les travailleurs ne se dérobent pas. Les autres types de loisirs sont occasionnels et sans une programmation fixe. Bien que les travailleurs enquêtés reconnaissent l'importance des loisirs, ils n'ont vraisemblablement pas une certaine culture des loisirs.

Tableau 13 : Répartition des enquêtés selon qu'ils jouissent de leurs congés annuels

	Effectifs	Fréquences (%)
Toujours	7	35
Souvent	4	20
Parfois	9	45
Jamais	0	0
Total	20	100

Les travailleurs de la Direction du tourisme jouissent parfois dans une proportion de 45% de leurs congés annuels. Par contre 35% des enquêtés affirment bénéficier toujours des congés annuels. Pour 20% des enquêtés, les congés annuels sont souvent pris. Aucun des enquêtés n'affirme n'avoir jamais bénéficié des congés annuels. Il ressort de ces données que dans la plupart des cas les enquêtés jouissent de leurs congés annuels, mais pas toutes les fois. Alors que les congés annuels pourraient se présenter comme des moments propices pour s'adonner à divers types de loisirs (voyage, activités sportives et culturelles, etc.).

3- DISCUSSION ET PERSPECTIVES

Au regard des hypothèses formulées et du modèle d'analyse proposé, une discussion des résultats présentés est faite à ce niveau. Ceci permet d'envisager quelques perspectives pour la prise en compte des activités de loisirs aux directions du tourisme et de façon générale dans les milieux de travail et les entreprises.

3.1 Discussion

Le modèle d'analyse proposé à partir du béhaviorisme et du cognitivisme implique que la pratique des loisirs influence d'une part l'endurance au travail, la socialisation, etc. et d'autre part, la concentration, l'estime de soi, la gestion du stress, etc. Les résultats de notre recherche appréhendés à la lumière de ce modèle ne permettent pas d'établir explicitement et directement le lien entre pratique de loisirs et la performance au travail.

Le premier facteur explicatif est que les deux directions du tourisme sur lesquelles ont porté notre enquête n'offrent pas des occasions de loisirs à ses agents. En d'autres termes, les loisirs ne sont pas envisagés en milieu professionnel comme c'est le cas dans d'autres pays. Les enquêtés ont d'ailleurs affirmé dans la totalité que leur structure ne les accompagne pas en matière de loisirs.

Les occasions de loisirs pour les enquêtés sont vraisemblablement les moments de repos (Weekends, congés, etc.). Encore que la gestion faite de ces moments ne favorisent pas pour autant la pratique des loisirs. En effet, les résultats montrent que les travailleurs des Directions du tourisme n'arrêtent pas toujours le travail dans les heures réglementairement définies. Alors que les loisirs se situent suivant 4 temps : fin

de la journée, weekends, congés annuels et fin des activités professionnelles (LIMBES, 1984).

Par exemple 45% d'entre eux cessent le travail à partir de 19 heures. Parmi ceux-ci 55,55% rentrent à partir de 20 heures. On en déduit qu'il est difficile dans ces cas de dire si ces travailleurs s'adonnent après ces heures de cessation à une quelconque activité de loisir, surtout que les pauses de l'après-midi sont sacrifiées par certains pour être à jour dans le traitement de certains dossiers (urgents). Par ailleurs, étant donné que les congés annuels sont parfois sacrifiés, les weekends restent pour les travailleurs de ces directions les moments où ils s'adonnent aux loisirs. D'où l'hypothèse 1 de cette recherche est confirmée.

Les résultats d'enquête montrent que la plupart des loisirs (télévision, visite aux parents et amis, participation à des cérémonies, etc.) que pratiquent les travailleurs sont occasionnels. La participation aux cérémonies et/ou les visites peuvent être parfois une contrainte morale ou une obligation familiale. Dans ce cas, elles ne peuvent pas être considérées comme des loisirs ; puisque les enquêtés n'y participent pas pour le plaisir inhérent à l'activité. A cet effet, rappelons qu'un loisir est un ensemble d'activités volontairement pratiqué, soit pour se reposer, soit pour se divertir, soit pour développer son information ou sa formation désintéressée, sa participation sociale ou sa libre capacité créatrice (DUMAZEDIER, 1962).

Par conséquent, les enquêtés bien que reconnaissant l'importance des loisirs n'en ont pas une très bonne appréhension. L'hypothèse 2 de cette recherche est confirmée. Certains confondent obligations familiales et/ou morales aux activités de loisirs. Pour preuve, certaines activités (participation aux messes dominicales, cérémonies) évoquées ne sont ni prises en compte dans la classification des loisirs de LIMBES (1984), ni dans celle de la politique nationale des loisirs au Bénin de 2008.

De fait, les loisirs occupent une faible proportion du temps libre des travailleurs. Ceci pourrait impacter négativement la santé psychologique des travailleurs enquêtés pour qui le travail occupe une grande place. En référence à FAMOS (2007), il est possible d'inférer que les travailleurs (25%) qui s'adonnent aux activités sportives pendant les weekends auront une bonne santé physique et mentale. Par conséquent, les

travailleurs qui n'ont pas de loisirs sains seraient en proie à des malaises mentales telles que : la dépression, le stress, l'anxiété, etc.

La santé psychologique peut être améliorée avec la pratique des loisirs, comme indiquer dans le rapport de l'atelier ayant pour thème « Le rôle préventif sur la pratique des arts d'expression ». On peut y lire les bienfaits associés à la pratique d'activités de loisir sur le plan psychosocial : diminution de la dépression, de l'anxiété et du niveau de stress. Les résultats de la recherche indiquent que les travailleurs en majorité ne bénéficient pas de leurs congés, les weekends ne sont pas régulièrement utilisés pour des activités de distractions et les soirs ils sortent à partir de 20 h (55,55%). Dans ces conditions, ils n'ont pas assez de temps pour se consacrer aux loisirs. Par suite, une accumulation d'efforts physique et mental doit se manifester chez ces travailleurs par une atteinte à leur santé. Or les loisirs constituent des moyens nécessaires pour ''défatiguer'' une personne qui a fourni d'importants efforts physique et mental. La santé étant un état de bien-être physique, mental et social et pas simplement l'absence de maladie ou d'infirmité (Organisation Mondiale de la Santé, 1964). A ce sujet, il est affirmé dans *Santé Magazine* de Février 2003 que : *« également que le sport ''défatigue'' car la fatigue psychique peut se dissiper pendant un effort physique et lorsqu'on pratique une ou deux fois par semaine un sport qu'on aime vraiment, on stimule le centre cérébral du plaisir, on chasse les tensions et son énergie est retrouvée.».* Une séquence de l'article développé par l'Association canadienne pour la santé mentale lors de la ''Semaine nationale de la santé mentale'' édition de 1991 vient appuyer notre idée *« […] La pratique de l'activité physique, au même titre que d'autres loisirs, nous permet de faire un grand pas vers l'équilibre nécessaire à une bonne santé mentale ».* BERLYNE en 1971 trouve que la participation à l'art qu'il soit dramatique, musical et comique est perçue comme une dépense d'énergie nécessaire au rétablissement d'un équilibre menacé par un excès.

Au vu des effets bénéfiques de la pratique régulière des loisirs sur la santé et du fait qu'un travailleur qui jouit d'une bonne santé physique et mental se trouve en mesure de bien répondre aux exigences d'une fonction, nous déduisons que la santé psychologique des travailleurs enquêtés peut être améliorée avec la pratique des

loisirs. Au regard du rôle facilitateur des loisirs sur un bon rendement, il convient que les activités de loisir soient prises en compte dans la politique de développement des entreprises au Bénin. A cet effet, nous envisageons quelques perspectives pour la pratique des loisirs en milieu professionnel.

3.2 Perspectives

L'intégration des loisirs en milieu professionnel peut se faire en :

- organisant des conférences débats pour clarifier, sensibiliser et galvaniser le personnel autour des loisirs et son importance en milieu professionnel ;
- instaurant des moments de pause-café comme des occasions de distraction et de relaxation ;
- établissant dès le début de chaque année des périodes de congés pour le personnel ;
- inscrivant le personnel dans des salles de gymnastique, des groupes de sports d'entretien ;
- construisant une salle de divertissement équipée en matériels audio-visuels et quelques jeux de salle ;
- programmant l'organisation des journées d'excursion dans différentes régions du pays ;
- formant des équipes selon les centres d'intérêt des travailleurs dans certaine discipline sportive pour le compte de l'entreprise.

CONCLUSION

Dans cette recherche, nous avons voulu étudier la problématique des loisirs dans la gestion du temps libre des travailleurs des directions du tourisme du Ministère de l'Artisanat et du Tourisme. Nous nous sommes intéressé à la place qu'occupe les loisirs dans la gestion du temps libre des travailleurs desdites directions. A cet effet, deux hypothèses ont été formulées. La première infère que les activités professionnelles prennent une place importante dans la gestion des temps libres des travailleurs des directions du tourisme. La seconde hypothèse spécifie que les activités auxquelles s'adonnent les travailleurs pendant leur temps libre montrent qu'ils n'ont pas une certaine culture des loisirs.

Après analyse des différentes réponses de nos enquêtés à notre questionnaire, il ressort que 90% d'entre eux perçoivent les loisirs comme très importants. Mais 50% de ces derniers pratiquent occasionnellement les loisirs et les 50% restants pratiquent fréquemment les loisirs. De même, en ce qui concerne la gestion du temps libre, 55% vont à la pause à partir de 12h35mn et 45% sortent du service les soirs à partir de 19h. Les weekends, seuls les messes dominicales et les sports d'entretien sont considérés comme les activités des enquêtés. Parmi ces enquêtés, 45% d'entre eux jouissent parfois de leurs congés annuels.

Au vu de ces constats, il ressort non seulement que nos hypothèses sont confirmées mais aussi que les travailleurs n'ont vraisemblablement pas une certaine culture des loisirs. Dans ces conditions, ils dépensent de l'énergie physique et/ ou intellectuelle sans recourir à des pratiques qui compenseraient ces efforts et qui, par ricochet favoriseraient davantage leur productivité au travail.

Etant donné que la pratique régulière de loisirs sains contribue à une bonne santé mentale au travail, la baisse de performance ou le manque de performance dans l'administration béninoise se justifierait aussi par une non culture ou une manque de culture des loisirs. Davantage d'intérêts devraient donc être accordés aux loisirs en milieux professionnels où les travailleurs vivent au quotidien des situations stressantes. Loin d'être de simples créneaux de détente, les occasions de loisirs en milieu de travail renforceraient l'estime de soi des travailleurs et la cohésion en leur sein ; toute chose

qui induit un certain attachement et un sentiment profond d'appartenance à l'environnement de travail. Ce serait une façon de motiver les travailleurs et de rendre plaisant la vie en entreprise.

Pour ce faire, il importe de définir une politique de promotion des loisirs en milieu professionnel. Celle-ci prendra en compte les loisirs sains auxquels les travailleurs s'adonnent en dehors du lieu de travail et d'autres loisirs collectifs qui obtiendraient leur adhésion. Ce faisant, on pourrait évaluer les impacts directs des loisirs sur le rendement au travail. Rappelons que la présente recherche n'a pas pu cernée explicitement cet aspect. D'autres recherches mériteraient de s'y pencher.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Ouvrages :

ALBOU, P. *et al.*, (1974), *Traité de Psychologie, 10 vie quotidienne*, Paris, Presses Universitaires de France.

AMAVI, A., V. et BABA O. C., (2009), *L'évaluation du rendement des ressources humaines dans les entreprises au Bénin : cas de la Compagnie Béninoise des Textiles*, Mémoire de maîtrise en Psychologie à l'Université d'Abomey-Calavi.

AKOKOU, R. et KOTOGAN, S., (2009), *Le stress en milieu hospitalier : cas du personnel paramédical travaillant au CNHU-HKM*, Mémoire de maîtrise en Psychologie à l'Université d'Abomey-Calavi.

BENIGNE, C., (1973), *Loisirs et travail du moyen-âge à nos jours*, Paris, Ed. du Seuil.

BRUCHON-SCHWEITZER, M., (2002), *Psychologie de la santé : modèles, concepts et méthodes*, Paris, Dunod.

DESCARTES, (1637), *Discours de la méthode,* Leyde.

DUBIER, J-L, et INCHAUSPE, I., (2000), *Le stress*, Toulouse, Collection Essentiels Milan (Les).

DUMAZEDIER, J., (1962), *Vers une civilisation du loisir ?*, Paris, Seuil.

ELEGBE, V., (1988), *La gestion du temps quotidien chez les cadres béninois : le cas de Cotonou,* Mémoire de Maîtrise en Sociologie- Anthropologie à l'Université d'Abomey-Calavi.

FAMOSE, J., P., (2007), *Activité physique, bien-être subjectif et santé mentale*

GANSOU, R., (2009), *Les facteurs de motivation au travail du personnel de l'INRAB,* Mémoire de maîtrise en Psychologie à l'Université d'Abomey-Calavi.

GUIDERE, M. (2004), *Guide du jeune chercheur en Lettres, Langues, Sciences humaines et sociales- Maîtrise, DEA, MASTER, Doctorat,* Paris, Nouvelle édition revue et augmentée ellipses.

LIKERT, R. (1974), *Le gouvernement participatif de l'entreprise*, Paris : Gauthier-Villars.

LIMBES, E., (1984), *Animation des groupes de culture et de loisirs*, Hauts- de- Seine, 3è éd. de Issy-les-Moulineaux.

QUIVY, R. et CAMPENHOUDT, V., (1995), *Manuel de recherche en sciences sociales*, Paris, 2è éd. Dunod.

TAYLOR, (1989), *Les illusions positives : la tromperie de soi créative et l'esprit sain*

THIBAULT, A., Loisir et Société, (printemps 2001), volume 24, numéro 1.

WILMORE, J. et COSTILL, D., *Physiologie du sport et de l'exercice*

Le nouveau Petit Robert de la langue française, (2010)

Le Petit Larousse (2010)

Le Petit Larousse (1994)

Le Robert, dictionnaire étymologique du français (2008)

36 Dictionnaires et recueils, © (1999- 2005), version numérique

Sites internet :

http: //jchichegblancbrude.blog.lemonde.fr, consulté le lundi 15 Août 2011

www.bfs.Admin.ch, consulté le mercredi 8 Février 2012

www. Centrepatronalsst.qc.ca, CONVERGENCE, Vol. 15, no 4, août 1999, COMPRENDRE, GÉRER ET PRÉVENIR LES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE, consulté le lundi 15 Août 2011

www.jeanlouisrenault.com, le mercredi 5 Octobre 2011

www.MEDIADICO.htm, consulté le lundi 15 Août 2011
www.memoireonline.com, consulté le lundi 15 Août 2011

www.wikipedia.htm, consulté le lundi 15 Août 2011 et le lundi 5 Août 2013

www.wikipedia.htm, consulté le lundi 15 Août 2011

Textes et Lois :

Code du travail, Loi n°98-004 du 27 janvier 1998 portant Statut Général des Agents Permanents de l'Etat en République du Bénin ; Chapitre 3, art.126.

Le décret n° 99-542 portant la Charte des Loisirs en République du Bénin du 22 novembre 1999 reconnaît en son article 6.

ANNEXES

Effectif de la DDT / MAT par corps et par statut au septembre 2011.

Catégories	Sexe									
	Masculin			Féminin			Total			Totaux
	APE	ACE	AO	APE	ACE	AO	APE	ACE	AO	
A	03	02					03	02		05
B				03	01		03	01		04
C	01			02			03	01		04
D		02			04			06		06
E										
Total	04	04		05	05		09	10		19

Effectif de la DAPT / MAT par corps et par statut au septembre 2011.

Catégories	Sexe									
	Masculin			Féminin			Total			Totaux
	APE	ACE	AO	APE	ACE	AO	APE	ACE	AO	
A	01	02					01	02		03
B	02			03	04		05	04		09
C	01			01			02			02
D	01	05					01	05		06
E										
Total	05	07		04	04		9	11		20

Effectif de la DPET / MAT par corps et par statut au septembre 2011.

Catégories	Sexe									
	Masculin			Féminin			Total			Totaux
	APE	ACE	AO	APE	ACE	AO	APE	ACE	AO	
A				01			01			01
B	01			03			04			04
C				01	03		01	03		04
D	01	01					01	01		02
E										
Total	02	01		05	03		07	04		11

- Nombre des agents des catégories A, B et C : 36

Questionnaire adressé aux agents de la DDT, DAPT et DPET

Dans le cadre de la réalisation de notre mémoire de maîtrise en Psychologie de la Vie Sociale et Professionnelle, sur le thème : **« LA PROBLEMATIQUE DES LOISIRS DANS LA GESTION DU TEMPS LIBRE DES TRAVAILLEURS DES DIRECTIONS DU TOURISME DU MINISTERE DE L'ARTISANAT ET DU TOURISME »**, nous vous prions de bien vouloir répondre au présent questionnaire. Nous vous remercions pour la franchise de vos réponses et le précieux temps accordé à ce questionnaire.

I/ Identification de l'enquêté

1- Sexe :

Masculin ☐ Féminin ☐

2- Situation matrimoniale :

Célibataire ☐ Veuf (ve) ☐

Marié (e) ☐ Divorcé (e) ☐

3- Age :

……

4- Direction :

……

5- Poste :

……

6- Ancienneté au poste actuel :

……

II/ Gestion des temps libres

7- A quelle heure quittez- vous habituellement le service les soirs ?

……

8- Que faites-vous de vos "week- ends" et de vos congés ?

……

9- Pratiquez- vous des loisirs ?

Oui ☐ Non ☐

* Si oui :

10- Quel(s) est (sont) votre (vos) loisir(s) ?

……

11- A quelle fréquence le(s) pratiquez- vous ?

Occasionnellement ☐ Fréquemment ☐

12- Que vous a apporté la pratique des activités de divertissement ?

……
……
……

13- Votre structure accompagne- t- elle financièrement ou matériellement votre pratique des activités de divertissement ?

Oui ☐ Non ☐

III/ Appréciation de l'effet de la pratique des loisirs sur le bien-être psychologique

14- Vous arrive- t- il d'aller au service les lundis tout(e) fatigué(e) ?

Oui ☐ Non ☐

15- Retrouvez- vous vite la concentration pour un travail qui en demande ?

Oui ☐ Non ☐

16- Réagissez- vous à des situations de tension par :

une explosion de colère ☐ une maîtrise de votre humeur ☐

17- Trouvez- vous que vous êtes de nature :

Pessimiste ☐ Optimiste ☐

18- Pensez- vous que, dans vos relations avec la plupart des gens, vous êtes :

Inclus(e) ☐ Exclus(e) ☐

19- L'écart entre vos aspirations professionnelles et vos atteintes est :

Très grand ☐ Petit ☐

Grand ☐ Très petit ☐

Merci pour votre collaboration.

TABLE DES MATIÈRES

Sommaire……..……..... i
Dédicace…….....ii
Remerciements……..……..... iii
Liste des sigles et abréviations…..……..……..…… iv
Liste des tableaux……..... vi
Liste des figures…….……..……..... vii
Résumé……...…… viii
INTRODUCTION…….…….....1
CHAPITRE 1 : CADRE THÉORIQUE ET CONCEPTUEL DE L'ÉTUDE..2
4. Revue de littérature…….…….. 3
a. Fondements théoriques……...… 3
1.2 Clarification du cadre conceptuel……..……...… 5
1.2.1 Notion de travail…….……..… 5
1.2.2 Notion de loisirs……... 7
1.2.3 Notion de santé psychologique…… 10
1.3 Les loisirs comme facteurs d'une bonne santé psychologique...… 15
1.4 Pratique des loisirs et santé mentale……...… 17
5. Problématique……...……... 21
6. Hypothèses et objectifs de recherche……..…… 24
6.1Hypothèses……..……...……..... 24
3.2 Objectifs…….……..……..... 24
CHAPITRE 2 : APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE…….… 25
4. Cadre physique de l'étude……..……..... 26
1.1 Historique, mission et attributions de la DDT……..… 26
1.1.1 Historique et situation géographique……..……... 26
1.1.2 Mission et attributions de la DDT……..……..... 26
1.2 Organisation et fonctionnement de la DDT……..……... 28
1.2.1 Organisation de la DDT……..……..... 28
1.2.2 Fonctionnement de la DDT……..……..….. 28

5. Démarche méthodologique……..... 29
2.1 Recherche documentaire…… 29
2.2 Approche empirique……..... 30
2.2.1 Population cible et échantillonnage……..……. 30
2.2.2 Échantillonnage……..... 30
2.3 Matériels et méthodes de collecte de données……..…… 31
2.3.1 Pré- test……..…. 31
2.3.2 Questionnaire……...…… 31
2.3.3 Entretien……..…….…… 32
6. Difficultés rencontrées……..……..…….. 33
CHAPITRE 3 : ANALYSE ET INTERPRÈTATION DES RÉSULTATS…. 34
4. Présentation et analyse des résultats…… 35
1.1 Caractéristiques de la population d'étude……..……...… 35
1.1.1 Structure par âge et par sexe de la population.……...… 35
1.1.2 Structure par Direction……...…….. 36
1.1.3 Structure par direction et par catégorie professionnelle…..... 37
2 Interprétation des résultats……..... 38
2.1 Perception des loisirs par les travailleurs des directions du tourisme……...…… 38
2.2 Gestion du temps libre et place des loisirs dans la vie professionnelle……..… 41
3 Discussion et perspectives…….…….…..... 45
3.1 Discussion…….…….…… 45
3.2 Perspectives……... 48
CONCLUSION……..... 49
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES……..…. 51
ANNEXES……..... I
TABLE DES MATIÈRES……..... V