



CONSEIL SUPÉRIEUR
DE L'ÉDUCATION

**Les conséquences psychologiques
du chômage :
une synthèse de la recherche**

56-2074

É T U D E S E T R E C H E R C H E S

Québec 



CONSEIL SUPÉRIEUR
DE L'ÉDUCATION

L'insertion sociale et professionnelle : documents d'appoints

**Les conséquences psychologiques
du chômage :
une synthèse de la recherche**

SO-2076

Étude réalisée dans le cadre du rapport annuel 1996-1997 sur l'état et les besoins de l'éducation
intitulé *L'insertion sociale et professionnelle, une responsabilité à partager*

Gilbert Moisan
Études et recherches — novembre 1997
Publication : décembre 1997

Présentation

Dans le cadre de la préparation du rapport annuel 1996-1997 sur l'état et les besoins de l'éducation, *L'Insertion sociale et professionnelle, une responsabilité à partager*, quatre documents d'appoint ont été réalisés par le Service des études et de la recherche du Conseil supérieur de l'éducation. Ce sont :

- « L'insertion professionnelle des diplômées et diplômés : le langage des chiffres » (par Gilbert Moisan);
- « Les conséquences psychologiques du chômage : une synthèse de la recherche » (par Gilbert Moisan);
- « Examen de certaines dimensions de l'insertion professionnelle liées au marché du travail » (par Nicole Moreau);
- « À propos des interventions d'insertion et de leur impact » (par Nicole Moreau).

Le Conseil met ces études à la disposition des personnes intéressées par ces différents aspects de l'insertion sociale et professionnelle. **Ces documents n'engagent cependant pas le Conseil comme organisme consultatif.**

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	1
La signification psychologique du travail, de l'emploi et du chômage	1
Les principales conséquences psychologiques du chômage	2
Quelques explications des réactions au chômage	3
Trois recherches réalisées au Québec sur les conséquences psychologiques du chômage	3
Conclusion	5
Bibliographie	7

Les conséquences psychologiques du chômage : une synthèse de la recherche

Introduction

Réalisée dans le cadre de la préparation du rapport annuel du Conseil supérieur de l'éducation sur l'insertion sociale et professionnelle des jeunes, cette synthèse vise à faire le point sur la recherche relative aux *conséquences psychologiques de la perte d'emploi et du chômage*. Les points de vue exprimés ici s'appuient sur les travaux de recherche réalisés dans le monde, de même que sur trois études effectuées au Québec. Puisque le contexte social et culturel a de toute évidence un impact sur la façon dont le chômage est vécu et perçu, il sera particulièrement intéressant de comparer les conclusions des recherches effectuées ailleurs à celles qui ont été conduites chez nous.

Il est d'autant plus pertinent d'explorer les conséquences psychologiques du chômage que les statistiques officielles démontrent hors de tout doute que le chômage des jeunes est un problème majeur. Comme l'explique Jahoda (1988), le fardeau d'une récession économique n'est pas distribué également dans la population. Si certains effets de la récession touchent tout le monde, notamment par la réduction ou la rationalisation des services publics, ceux qui perdent leur emploi ou qui ne réussissent pas à se trouver du travail sont les plus durement touchés. Le contexte actuel de précarité d'emploi fait en sorte que les jeunes sont nombreux à connaître des périodes d'alternance entre l'emploi et le chômage plus ou moins prolongé, ce constat s'imposant au Québec comme ailleurs (Pottier et Viney, 1992). L'analyse de la documentation pertinente montre que les personnes en chômage ne sont pas simplement dans une file d'attente face à un marché du travail qui réussit difficilement à les intégrer, mais que *la situation de non-emploi présente des propriétés qui ont des effets sur le bien-être psychologique des individus et sur leur état de santé mentale*. La situation particulière des diplômés doit nous préoccuper dans la mesure où de nombreux jeunes ont investi beaucoup de temps et d'énergie dans le cadre d'une préparation professionnelle qui tarde à se traduire par une insertion professionnelle réussie.

Ces jeunes ont souvent peu ou pas d'expérience professionnelle et leur période de chômage est souvent teintée de déceptions d'une importance proportionnelle aux efforts consentis dans le cadre de leur formation scolaire.

La signification psychologique du travail, de l'emploi et du chômage

Sur le plan psychologique, être en emploi cela signifie s'engager *volontairement* dans une *relation d'échange contractuelle* qui implique des droits et des responsabilités tant pour l'employé que pour l'employeur (Fryer et Payne, 1986). Être en emploi, c'est être associé au fonctionnement d'une organisation dans un *cadre institutionnel* qui comporte certes des règles et des contraintes, mais qui offre en retour un mode de vie à ses membres et contribue à définir leur identité. Les activités réalisées dans le cadre du travail procurent généralement une satisfaction mais aussi un revenu.

Travailler et recevoir une rémunération, c'est être rétribué pour le rôle que l'on joue et pour la contribution que l'on apporte à la collectivité. Par ailleurs, disposer d'un revenu c'est d'abord être capable de subvenir à ses besoins de base tout en disposant aussi d'un niveau de ressources qui permet d'assurer son indépendance et de poursuivre des projets personnels de diverses natures. Être en emploi, c'est un moyen pour se réaliser, pour entrer en relation avec d'autres personnes, pour être actif; c'est donc une façon de répondre à un ensemble de besoins primaires, personnels et psycho-sociaux. Alors, lorsqu'il y a perte d'emploi, il y a bien sûr un effet direct sur le niveau de revenu, mais il y a aussi des répercussions profondes sur l'individu, la famille et la collectivité.

Pour Jahoda, cité dans Fryer et Payne (1986), le chômage comporte des effets inattendus et involontaires pour l'individu touché, puisque en plus de perdre son occupation principale et sa première source de revenu, il perd aussi des *éléments structurants* qu'un emploi lui procurait : l'obligation de respecter un horaire de travail, les contacts et le partage avec des personnes hors du cercle familial, la perspective d'être relié à des projets et des objectifs larges qui dépassent les préoccupations individuelles, l'obtention d'un statut et la définition de son identité. La perte de ces éléments, qui constituent ce que certains chercheurs appellent la *fonction latente* du travail, serait responsable de la détérioration du bien-être psychologique vécue par un bon nombre de chômeurs, comme on le verra plus loin. Selon Pignoni (1992), chez les personnes qui connaissent un chômage prolongé, « la tendance à un rythme de vie ralenti est accentuée, l'intensité de leur recherche d'emploi est plus faible et le repli sur l'univers domestique est plus fréquent » (p. 296). L'auteur conclut que la situation de chômage n'est pas une source d'identité et constitue plutôt une expérience stigmatisante.

Les principales conséquences psychologiques du chômage

Schaufeli et Van Yperen (1992), s'appuyant sur les recherches récentes concernant les effets psychologiques du chômage, considèrent que trois grandes constatations empiriques s'imposent :

- 1) l'expérience du chômage est en corrélation avec la manifestation de désordres mentaux;
- 2) la santé mentale montre des signes d'amélioration après un retour en emploi;
- 3) il n'existe pas de relation statistique linéaire entre la durée du chômage et l'état de santé mentale, ce qui serait surtout attribuable au fait qu'il y a un plafonnement dans l'effet du chômage sur la santé mentale des individus.

Pour Fryer et Payne (1986), l'ensemble de la recherche démontre que le chômage se traduit, pour beaucoup d'individus qui le vivent, par une **détérioration de leur état psychologique et de leur situation économique et sociale**. Pour une minorité de personnes, la détérioration est si pénible qu'elle peut les pousser à commettre un suicide ou à tenter de le faire, mais pour la majorité des personnes, on observe une **diversité de réactions attribuables autant à la diversité des circonstances économiques et sociales qu'aux différences individuelles qui conditionnent la capacité d'adaptation** aux tensions de sources économique, psychologique ou sociale.

Feather (1990) affirme pour sa part que l'expérience du chômage a certainement des effets négatifs. Cependant, ces effets ne sont pas forcément les mêmes selon le segment de la population qui fait l'objet de la recherche. Dans une étude longitudinale auprès de jeunes à leur sortie du système scolaire, on a trouvé que le fait d'obtenir un emploi ou de ne pas en obtenir un a notamment des effets sur la satisfaction face à la vie, sur le niveau de sentiment dépressif et sur la perception de ses compétences personnelles. La recherche a aussi démontré que des différences individuelles existaient déjà entre les jeunes pendant qu'ils étaient encore dans le système scolaire avant d'entrer sur le marché du travail. Des niveaux élevés d'estime de soi, de compétence perçue et de satisfaction personnelle pourraient faire en sorte que les diplômés ayant un ensemble d'attitudes plus favorables connaissent plus de facilité à se dénicher un emploi. En retour, le fait d'être en emploi pourrait constituer un renforcement puissant pour ceux qui avaient déjà au point de départ des attitudes plus positives.

Cazals, Dupuy et Baubion-Broye (1992) estiment que les situations d'absence ou d'attente d'emploi sont des situations de transition psychosociale et de perturbation. Ces chercheurs ont examiné la réaction au chômage en tenant compte de l'importance accordée à la sphère professionnelle en comparaison des sphères personnelle, sociale et familiale. Leur analyse conclut à une **dégradation plus importante du bien-être psychologique chez les personnes qui**

accordent une valeur plus grande à la sphère professionnelle, surtout lorsque la période sans emploi se prolonge au-delà d'une année.

Quelques explications des réactions au chômage

On peut invoquer plusieurs modèles théoriques pour expliquer les effets du chômage. Un premier modèle renvoie aux *étapes traversées* par les personnes qui perdent leur emploi. Kaufman cité dans De Grâce et Joshi (1986), propose un modèle en quatre étapes :

- 1) Une période de *choc* et de *soulagement* : il y a une réaction de choc à l'annonce de la perte d'emploi, mais aussi une diminution de l'anxiété due à l'incertitude face à l'avenir.
- 2) Une période d'*efforts* au cours de laquelle la personne s'investit avec optimisme dans la recherche d'emploi, cette période durerait quelques mois.
- 3) Une période de *doute* et d'*agressivité* au cours de laquelle la personne en chômage remet en question ses habiletés de recherche d'emploi et réduit ses efforts. C'est une période critique au cours de laquelle l'estime de soi baisse, les sentiments dépressifs se manifestent et des difficultés apparaissent dans les relations interpersonnelles.
- 4) Une période de *résignation* et de *retrait* suit. À cette étape, la personne cherche peu à retourner sur le marché du travail. Elle se retire de la vie sociale, son estime de soi est faible, mais les sentiments dépressifs sont moins aigus. Cette période apparaîtrait après neuf à douze mois de chômage.

Un autre modèle explique la détérioration vécue par les chômeurs par *l'effet de la privation*. Un environnement de travail implique un mode de fonctionnement qui exige un rendement des personnes et qui éveille

en elles des besoins et des sources de motivation : besoins d'affiliation, de structure et d'accomplissement de soi. En étant retiré d'un milieu de travail organisé, la personne en chômage est également privée d'une source importante de motivation potentielle.

Enfin, un dernier modèle théorique s'attarde plutôt au *désir humain d'être actif, d'être auto-déterminé et donc d'avoir une influence sur ses choix de vie*. Or, le chômeur qui essuie des refus à répétition, qui se retrouve dans une situation précaire sur le plan économique et qui devient financièrement dépendant des programmes sociaux, se trouve progressivement frustré dans ses efforts pour avoir une maîtrise de sa vie.

Trois recherches réalisées au Québec sur les conséquences psychologiques du chômage

Les travaux résumés ici sont comparables aux recherches du même type effectuées dans d'autres pays tant sur le plan des variables étudiées que des méthodologies employées ou des strates de la population examinées. La première étude s'intéresse aux conséquences du chômage dans la population en général, tandis que la deuxième s'intéresse plus spécifiquement au vécu des chômeurs récemment diplômés d'université; enfin, la troisième est une étude exploratoire du vécu psychologique de chômeurs diplômés d'université qui connaissent une situation de chômage prolongé.

L'étude réalisée par Perron et Lecomte (1992) visait à confirmer pour la population québécoise les résultats déjà observés auprès des sujets de divers pays. Elle comportait quatre types de variables : des variables *objectives*, soit le sexe, l'âge et la durée de la période de chômage; des variables *modératrices*, soit des facteurs de risque, des valeurs et des attributions de la cause du chômage; des variables de *processus* qui correspondent aux étapes de réaction à la perte d'emploi; des variables *d'effet*, soit la santé mentale et l'identité. L'échantillon de cette recherche comportait

315 personnes dont l'âge moyen était de 32 ans. Ces personnes avaient des niveaux de scolarité variés : 10 % de niveau primaire, 58 % de niveau secondaire, 16 % de niveau collégial et 16 % de niveau universitaire. Il s'agissait d'un échantillon large de chômeurs qui représentent « une gamme variée quant à la sévérité du phénomène de non-emploi » (p. 9). Selon les chercheurs, il ne s'agissait pas d'un groupe de personnes dans une situation de sévérité extrême quant à leurs conditions de vie.

Les données ont été recueillies au moyen de questionnaires. Les effets psychologiques du chômage ont été évalués à partir de deux outils :

a) Index des symptômes psychiatriques :

Échelles : dépression, anxiété, troubles cognitifs et hostilité;

b) Identité personnelle et événements de vie :

Par rapport à soi : valeurs, motivation, structuration, stabilité;

Par rapport aux autres : reconnaissance sociale, autonomie, affiliation, proximité.

Les principales conclusions de la recherche sont les suivantes : le fait d'être sans emploi est relié à « la détérioration de la qualité de la représentation de soi [...] et de ses rapports aux autres [...] de même qu'avec une aggravation des symptômes [...] qui altèrent la santé mentale » (p. 21). Les effets constatés sont d'une amplitude comparable pour les hommes et pour les femmes. L'âge et la durée du chômage, lorsqu'ils sont combinés pour former un indice de temporalité, expliquent une partie relativement faible des effets psychologiques du chômage.

De Grâce et Joshi (1986) ont réalisé une recherche auprès de chômeurs diplômés d'université. Ces chercheurs se sont intéressés au niveau d'estime de soi, de solitude et de dépression en tenant compte de la durée du chômage. Leur échantillon était composé de 81 chômeurs diplômés d'université d'un âge moyen

de 28 ans avec une scolarité moyenne de 17 ans. Les sujets de l'étude étaient répartis en trois groupes : les chômeurs récents (depuis un mois et moins), les chômeurs moyens (depuis 6 à 7 mois), les chômeurs chroniques (depuis 11 à 12 mois). Cette étude comprenait aussi un échantillon de chômeurs non-diplômés composé de 120 personnes d'un âge moyen de 30 ans ayant une scolarité moyenne de 12 ans, réparties également en trois groupes selon la durée du chômage. Les données sur l'estime de soi, la solitude et la dépression ont été recueillies au moyen de trois questionnaires standardisés et validés.

Les principaux résultats après l'analyse des données sont les suivants : chez les chômeurs diplômés, le niveau d'estime de soi diminue du groupe récent au groupe moyen et de ce dernier au groupe chronique. Les niveaux de solitude et de dépression sont les plus élevés chez le groupe de chômeurs chroniques. Les différences constatées entre les groupes aux variables à l'étude sont statistiquement significatives.

Quand on compare les résultats du groupe des chômeurs diplômés et ceux du groupe des chômeurs non-diplômés, deux différences significatives apparaissent. Le niveau d'estime de soi des chômeurs récents diplômés est plus élevé que celui des chômeurs récents non-diplômés. Par ailleurs, les chômeurs chroniques diplômés vivent plus de dépression que les chômeurs chroniques non-diplômés. Notons que, tout comme dans plusieurs autres recherches effectuées au Québec ou ailleurs, on n'a pas observé de différences entre les hommes et les femmes quant à l'effet psychologique du chômage pour les variables considérées ici.

Selon ces chercheurs, si le chômage peut paraître inoffensif au départ, son effet négatif sur le sentiment de valeur personnelle se fait sentir après un an environ. Plus le temps passe, plus l'espoir de trouver du travail s'estompe pour laisser la place à la détresse. Les privations dues au manque de revenu se font sentir, accentuant la dépression. Enfin, le soutien de l'entourage diminue. La situation particulière des diplômés est préoccupante : ayant investi davantage

de temps, d'énergie et d'argent pour leur préparation en vue d'un emploi, leur déception de se retrouver toujours sans travail après un an serait plus intense.

Ouimet (1995) a réalisé une étude exploratoire auprès de récents diplômés universitaires en chômage prolongé. Son échantillon était composé de 26 individus âgés entre 25 et 28 ans, en chômage depuis une période de 17 à 22 mois. La cueillette d'information a consisté en l'administration de deux questionnaires standardisés et validés, de même que la réalisation d'une entrevue semi-dirigée. À la suite de l'analyse des résultats aux deux questionnaires standardisés, l'auteur conclut à la présence chez les répondants de son étude des phénomènes suivants :

- 1) une **dépression sévère**, diagnostiquée à partir d'un indice de symptômes très élevé couplé à des troubles d'humeur sérieux et de graves difficultés physiologiques et somatiques;
- 2) une **anxiété élevée**;
- 3) des **troubles cognitifs**;
- 4) des **contacts sociaux amoindris**;
- 5) une **vive agressivité**. Seul point positif, en dépit d'un état dépressif accentué et d'une perception négative de l'environnement social, ces individus gardent « une image étonnamment sereine d'eux-mêmes ».

L'analyse de contenu des entrevues révèle que la tristesse vécue par ces personnes provient surtout de la difficulté à subvenir à leurs besoins, de l'impossibilité de réaliser leurs projets et de l'exclusion sociale qu'elles sont appelées à vivre. Leur pessimisme et leur irritabilité sont surtout attribués au contexte social et politique, au manque de volonté politique à leur endroit et aux attitudes des employeurs. Ces jeunes souffrent tous de problèmes de sommeil attribués à l'endettement et à la préoccupation de subvenir à leurs besoins. La plupart d'entre eux ont peur de devenir des chômeurs chroniques. Un bon nombre

d'entre eux se sentent punis et perdent de l'intérêt pour les relations interpersonnelles.

Conclusion

Il faut reconnaître que les recherches conduites ailleurs et celles menées en contexte québécois présentent des points de convergence : on constate une détérioration de l'équilibre psychologique des individus touchés par le chômage; l'intensité de cette détérioration atteint un plateau chez ceux qui sont en chômage prolongé; autres constats convergents : sentiments persistants de solitude et retrait social, perte d'estime de soi, apparition de sentiments dépressifs qui s'aggravent chez certaines catégories de chômeurs, notamment les jeunes diplômés en situation de chômage prolongé.

Face à de telles observations qui frappent par leur sévérité, on peut penser aux pistes d'action possibles. Bien sûr, la création d'emplois accessibles aux jeunes doit être une préoccupation de tous les décideurs. Toutefois, comme le chômage a des effets négatifs indéniables, il faut penser à aider ceux qui en subissent les contrecoups et ils sont nombreux. Il faudrait que les jeunes qui sont plus durement touchés par le chômage de longue durée puissent bénéficier d'un soutien qui leur permettent de conserver leur estime de soi en évitant aussi le retrait et l'isolement. Il ne suffit pas de subvenir aux besoins financiers des chômeurs, il faut chercher à maintenir leur intérêt pour une vie active qui pourra continuer d'être stimulante et valorisante. Le bénévolat et d'autres formes d'activités organisées, même s'ils ne peuvent répondre à tous les besoins psychologiques et identitaires, ont tout de même le mérite d'assurer une forme de participation à la vie sociale tout en continuant d'assurer au moins partiellement la fonction latente du travail.

De Grâce et Joshi (1986) croient qu'il serait opportun d'offrir du soutien psychologique avant que le chômage ne devienne chronique. De plus, Pottier et Viney (1992) ont établi que le chômage long en début de vie active constitue un risque d'exclusion de l'emploi. Il semble qu'on doive prendre en compte la

situation particulière des chômeurs diplômés, ces derniers vivant plus difficilement les périodes d'inactivité, étant donné les aspirations élevées qu'ils ont entretenues au cours de leur formation. Il ne faudrait pas non plus sous-estimer l'impact à long terme d'une entrée sur le marché de l'emploi caractérisée par de brèves périodes de travail ponctuées de temps d'arrêt plus ou moins prolongés; ce type de cheminement n'est vraisemblablement pas de nature à favoriser le développement d'une identité professionnelle solide et stable (Demazière, 1992).

Bibliographie

- CAZALS, M.P., R. DUPUY et A. BAUBION-BROYE, « Transitions psychosociales, attentes d'emploi, évolutions du bien-être psychologique ». Dans P. GOGUELIN et M. MOULIN, *La Psychologie du travail à l'aube du XXI^e siècle*, Association de psychologie du travail de langue française, 1992, p. 242 à 252.
- DE GRÂCE, G.-R. et P. JOSHI, « Estime de soi, solitude et dépression chez les chômeurs diplômés d'université selon la durée du chômage : une comparaison avec les non-diplômés », dans *Revue canadienne de santé mentale communautaire*, volume 5, numéro 1, printemps 1986, p. 99 à 109.
- DEMAZIÈRE, D., « Trajectoires passées et identités des chômeurs de longue durée », dans *Le chômage de longue durée : comprendre, agir, évaluer, actes du colloque*, Syros/ Alternatives, 1992, p. 327 à 333.
- FEATHER, N.T. *The Psychological Impact of Unemployment*, New York, Springer-Verlag, 1990.
- FRYER, D. et R. PAYNE, « Being unemployed : a review of the literature on the psychological experience of unemployment », dans C. L. Cooper, et I. Robertson, *International Review of Industrial and Organizational Psychology*, John Wiley and sons, 1986, p. 235 à 278.
- JAHODA, M. « Economic recession and mental health: some conceptual issues », dans *Journal of Social Issues*, volume 44, numéro 4, 1988, p. 13 à 23.
- OUIMET, G. « Étude de la détresse psychologique de récents diplômés universitaires victimes d'un chômage prolongé », dans *Santé mentale au Québec*, 1995, XX, 1, p. 139 à 176.
- PERRON, J. et C. LECOMTE, *Variables objectives, modératrices et de processus associées aux effets psychologiques du chômage*. Rapport de recherche présenté au Conseil québécois de la recherche sociale. Département de psychologie, Université de Montréal, novembre 1992.
- PIGNONI, M.T. « Conditions de vie et perception subjective d'une expérience prolongée de chômage », dans *Le Chômage de longue durée: comprendre, agir, évaluer, actes du colloque*, Syros/Alternatives, 1992, p. 293 à 300.
- POTTIER, F. et X. VINEY, « Chômage de longue durée des jeunes et risques d'exclusion de l'emploi », dans *Le Chômage de longue durée: comprendre, agir, évaluer, actes du colloque*, Syros/Alternatives, 1992, p. 313 à 326.
- SCHAUFELI, W.B. et N. W. VAN YPEREN, « Unemployment and psychological distress among graduates : a longitudinal study », dans *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 1992, 65, p. 291 à 305.

CONSEIL SUPÉRIEUR DE L'ÉDUCATION — 1200, ROUTE DE L'ÉGLISE, PORTE 3.20 — SAINTE-FOY (QUÉBEC) G1V 4Z4

(418) 643-3851 — (514) 873-5056