

LES **OUTILS** DE LA
PRÉVENTION

EQUILIBRE VIE PRO / VIE PERSO

JULIE JOUIS


PRÉVENTION
DES RISQUES

les **nuits**
de fourvière

DE QUOI PARLE-T-ON ?

Dans les métiers du spectacle, la frontière entre **vie professionnelle** et **vie personnelle** est souvent délicate.

Les horaires atypiques, l'investissement émotionnel, les périodes creuses ou de surcharge, les déplacements fréquents ou les projets passionnants peuvent rendre difficile la distinction entre le « *temps pour soi* » et le « *temps pour le travail* ».

La séparation vie pro / vie perso **ne signifie pas se désengager ou travailler moins**. Cet équilibre correspond à la capacité à concilier ses engagements professionnels avec ses besoins personnels, familiaux, sociaux, de manière à préserver sa santé, son bien-être et sa qualité de vie.

→ Autrement dit, prendre soin de soi pour durer dans le métier.

Ce besoin d'équilibre est aujourd'hui largement partagé, bien au-delà du monde du spectacle. Les études récentes montrent que les attentes des travailleurs, toutes générations confondues, évoluent vers une recherche de sens, de flexibilité et de bien-être.

Ainsi, selon le baromètre ISC Paris et BVA Xsight (2025)¹, **46 % des 18-24 ans** qui recherchent de la flexibilité **placent l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle parmi leurs priorités**. De même, le rapport Great Place to Work (2025)² indique que **cet équilibre fait partie des trois dimensions les plus importantes du travail pour 34 %** des personnes interrogées.

Ces chiffres traduisent une évolution profonde : **la réussite professionnelle** ne se mesure plus seulement à la performance ou à la reconnaissance, mais aussi à **la capacité de préserver son énergie, sa santé mentale et sa vie personnelle**.

Chez les professionnels du spectacle en CDI (permanent) ou en CCDU (communément appelés intermittents du spectacle), cette question est d'autant plus essentielle que le métier repose sur la passion, l'engagement et la créativité.

Comme le rappelle Christophe Dejours, « *le fonctionnement psychique n'est pas divisible* », c'est-à-dire que les émotions, les tensions ou la fatigue du travail ne s'arrêtent pas à la porte du domicile et vice versa. Lorsque la passion devient le centre de la vie, le risque est grand que la frontière entre soi et son travail s'efface.

Trouver un équilibre, c'est donc préserver la part de soi qui existe en dehors du métier, pour continuer à créer, à s'impliquer et à s'épanouir sans s'épuiser.

¹ ISC Paris et BVA Xsight (2025), Baromètre du bonheur des jeunes au travail

² Great Place to Work et The daily Swile (2025). Enquête Great Insights : Que pensent les salarié.es français.es ?

UN ENJEU SPECIFIQUE AUX PROFESSIONNELS DU SPECTACLE

De manière générale, les professionnels du spectacle partagent des conditions de travail particulières :

- **Des rythmes irréguliers** : travail le soir et le week-end, répétitions tardives, tournées, montages et démontages, festivals, etc.

- **Une incertitude permanente** : statut d'intermittence, périodes sans contrat, projets annulés, revenus variables, etc.

- **Une forte implication émotionnelle** : le travail touche à la passion, à la création, à l'identité, aux valeurs, etc.

- **Une porosité entre les sphères de vie** : le travail se poursuit souvent à la maison (préparation, création, auto-promotion).

- **Une connexion numérique continue** : réseaux sociaux, recherche de dates, visibilité, réponses rapides attendues.

Ces réalités font que « **déconnecter** » devient un véritable défi. Pourtant, sans moments de récupération, la fatigue s'installe, la créativité diminue et le plaisir du métier s'érode...

POURQUOI CET EQUILIBRE EST ESSENTIEL ?

De manière générale, les professionnels du spectacle partagent des conditions de travail particulières :

POUR SOI

- **Récupérer** mentalement et physiquement après les périodes intenses.
- **Préserver sa santé** : sommeil, stress, alimentation, rythme biologique.
- **Maintenir sa créativité** et sa disponibilité émotionnelle.
- **Prévenir les risques psychosociaux** : épuisement, isolement, anxiété, perte de sens, etc.

POUR SON TRAVAIL

- **Mieux gérer les aléas et la pression**
- **Rester professionnel dans la durée**, sans s'user prématurément.
- **Soutenir la qualité des relations** dans les équipes, souvent soudées mais sous tension.
- **Conserver le plaisir du métier**, moteur essentiel dans les carrières artistiques.
- **Améliorer sa concentration**

QUELS SONT LES RISQUES D'UN DÉSÉQUILIBRE PROLONGÉ ?

Même si le secteur du spectacle a ses particularités, les effets d'un déséquilibre entre vie professionnelle et vie personnelle sont très similaires à ceux observés dans d'autres secteurs. Ce déséquilibre ne se traduit pas forcément par un "*trop plein*" de travail : il peut aussi résulter d'un manque de récupération, d'un stress latent, ou d'une difficulté à "*décrocher*" émotionnellement après un projet.

1. L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL (OU BURN-OUT)

Lorsque les périodes de travail intense s'enchaînent sans repos suffisant, la fatigue devient chronique. Le corps et le mental s'épuisent progressivement, souvent sans que l'on s'en rende compte.

Les signes les plus fréquents sont :

- Une fatigue émotionnelle ou physique persistante,
- Une baisse de motivation ou de plaisir à travailler,
- Des troubles du sommeil ou de la concentration,
- Un sentiment d'inefficacité ou de "*vide*" après un projet.

D'après une enquête Ifop pour Moka Care³, **35 % des femmes et 21 % des hommes disent avoir déjà connu un burn-out**, tandis que 45 % des femmes et 26 % des hommes rapportent un stress chronique.

Ces chiffres rappellent l'importance de la prévention, notamment dans les métiers du spectacle où la passion, la précarité et la pression artistique peuvent renforcer la vulnérabilité psychique.

2. BAISSÉ DE LA CRÉATIVITÉ ET DES PERFORMANCES

Un déséquilibre prolongé ne touche pas seulement la santé : il affecte aussi la qualité du travail.

Quand la charge mentale est trop forte, il devient plus difficile de créer, d'improviser, de collaborer sereinement ou d'entrer dans un projet avec enthousiasme.

3. LE RISQUE DE DÉSENGAGEMENT OU DE RECONVERSION SUBIE

L'épuisement, la perte de sens ou la lassitude peuvent, à terme, conduire certains professionnels à s'éloigner du milieu de leur domaine d'activité ou à envisager une reconversion.

Selon une étude The Muse (2023)⁴, 83 % des personnes interrogées accepteraient un emploi moins bien rémunéré s'il leur permettait un meilleur équilibre vie pro / vie perso, et 61 % refuseraient un poste s'il menaçait cet équilibre.

Ces tendances, observées chez les salariés, illustrent une réalité partagée : **sans équilibre, l'attachement au métier s'érode**, même dans les professions à fort engagement.

4. L'HYPERCONNEXION : UNE DISPONIBILITE MENTALE CONSTANTE

Les professionnels du spectacle, comme beaucoup de travailleurs autonomes, vivent souvent connectés « *en continu* » : mails, réseaux sociaux, recherche de contrats, auto-promotion... Cette hyperconnexion peut donner l'impression d'être productif, mais elle entretient une vigilance mentale constante.

Selon une enquête Ifop pour Securex⁵, **82 % des cadres estiment que cette connexion permanente nuit à leur équilibre de vie**, et 75 % reconnaissent consulter leurs communications professionnelles pendant les week-ends ou les congés.

Même si le secteur du spectacle est plus spécifique, les professionnels du spectacle (permanents et intermittents) sont exposés au même phénomène : difficile de décrocher quand les opportunités dépendent de leur disponibilité et de leur réactivité.

Apprendre à se déconnecter consciemment, ne serait-ce que quelques heures par jour, est donc une véritable compétence à cultiver.

³ Ifop (2025). Grande Enquête sur la santé mentale au travail

⁴ The Muse (2023). Most Workers Say No Amount of Money Would Make Them Sacrifice Work-Life Balance

⁵ Ifop (2019). Les salariés et l'absentéisme au travail, Vague 2.

5. LES CONSÉQUENCES GLOBALES DE CE DÉSÉQUILIBRE

Un déséquilibre vie pro / vie perso prolongé ne touche pas qu'un seul aspect de la vie : il agit sur plusieurs plans à la fois.

Même si les professionnels du spectacle peuvent travailler dans un cadre différent de celui des salariés, les effets du déséquilibre sont similaires :

Sur le plan psychologique

Stress prolongé, anxiété, irritabilité, troubles de l'humeur, sentiment de vide ou de perte de sens.

Sur le plan physique

Troubles du sommeil, maux de tête, tensions musculaires, fatigue chronique, perte d'appétit ou d'énergie.

Sur le plan relationnel

Isolement, repli sur soi, incompréhension de l'entourage, tensions familiales, éloignement progressif des proches.

Le plus souvent, ces effets s'installent progressivement, sans que l'on s'en aperçoive.

Le travail peut être une source d'épanouissement et d'accomplissement, mais lorsque la sphère professionnelle occupe toute la place, la vie personnelle se rétrécit et l'équilibre se rompt.



Signaux d'alerte à repérer

- ✓ Vous pensez au travail tout le temps, y compris la nuit.
 - ✓ Vous avez du mal à récupérer après une période intense.
 - ✓ Vous vous isolez ou devenez irritable.
 - ✓ Vous ressentez une perte d'envie, de sens ou de motivation.
 - ✓ Vous avez des douleurs physiques récurrentes.
- ▶ Ces signes ne signifient pas une "*faiblesse*" de votre part : ils indiquent qu'il est **temps de souffler ou d'en parler**.

CONCRETEMENT, COMMENT GERER SON EQUILIBRE ?

Un déséquilibre vie pro / vie perso prolongé ne touche pas qu'un seul aspect de la vie : il agit sur plusieurs plans à la fois.

Même si les professionnels du spectacle peuvent travailler dans un cadre différent de celui des salariés, les effets du déséquilibre sont similaires :

1/ Organiser son temps

2/ Créer des espaces physiques distincts en télétravail

3/ Gérer sa disponibilité numérique

4/ Adopter des rituels de transition

5/ Entretenir sa santé physique et mentale

6/ Clarifier ses limites et priorités

1. Organiser son temps

Même si les semaines ne se ressemblent pas :

- Planifiez vos journées, même en période « off ».
- Fixez des **heures de début et de fin de travail**.
- Anticipez les **temps de récupération** après un projet fatiguant.
- En période creuse, **gardez un rythme** : cela soutient l'équilibre psychique et la confiance.



Astuce : utiliser un **agenda sur votre téléphone** ou une application de planification colorée (temps pro / perso / repos).

2. Créer des espaces physiques distincts en télétravail

- Aménagez un **coin dédié au travail** (même symbolique) pour séparer les espaces.
- Rangez le matériel professionnel quand la journée est finie.
- **Évitez de travailler dans les espaces de repos** (lit, canapé).

3. Gérer sa disponibilité numérique

Les outils numériques sont indispensables, mais aussi envahissants :

- Fixez-vous des plages horaires de déconnexion.
- Séparez vos adresses mails professionnelles et personnelles.
- Activez le mode « ne pas déranger » après une certaine heure.
- Sur les réseaux, définissez votre niveau de partage personnel : pas besoin de tout mettre en public.

4. Adopter des rituels de transition

Le travail dans le spectacle mobilise beaucoup d'énergie émotionnelle. Il est important de « *sortir du personnage* » ou de couper après le « *show* ».

Exemples :

- Se changer, prendre une douche ou marcher après une représentation.
- Respirer profondément pendant quelques minutes.
- Écouter une musique apaisante ou écrire quelques lignes sur sa journée.
- Prendre un moment de silence avant de rentrer chez soi.

Ces rituels permettent de **reprendre contact avec soi**, d'éviter que l'adrénaline reste active trop longtemps et de préserver son sommeil.

5. Entretenir sa santé physique et mentale

Votre corps et votre esprit sont vos outils de travail :



Sommeil : essayer de maintenir une régularité, même avec des horaires atypiques



Hydratation, alimentation, mouvement : souvent négligés, mais essentiels



Prévoir des pauses réelles, sans écrans ni conversations liées au travail



Exprimer ce que l'on vit : à un collègue, un proche, ou un professionnel

Rappel : dans un milieu exigeant, la performance durable passe par la récupération.

6. Clarifier ses limites et priorités

- Apprenez à **dire non** à certaines sollicitations, pour préserver votre équilibre.
- Rappelez-vous que **refuser un projet ponctuel**, ce n'est pas se fermer des portes.
- Identifiez **vos valeurs et vos besoins essentiels** (repos, famille, santé, création).
- Donnez-vous le droit de **ne pas être disponible en permanence**.

QUELQUES OUTILS CONCRETS

Objectif	Outil	Application pratique
Clarifier son emploi du temps	Google Calendar, Notion, etc.	Définir des codes couleur (pro/perso/repos)
Réguler le stress	Respirelax, Petit Bambou, Insight Timer	5-10 min avant ou après un évènement potentiellement stressant
Se couper du numérique	Mode " <i>ne pas déranger</i> ", avoir un téléphone pro	Plages fixes sans notifications, ou éteindre son téléphone pro
Clarifier ses priorités	<p>Matrice d'Eisenhower</p> <p>The diagram is a 2x2 matrix with 'Important' on the vertical axis and 'Urgent' on the horizontal axis. The quadrants are: Top-Left (Important, Not Urgent): 'Tâches importantes, mais non urgentes'; Top-Right (Important, Urgent): 'Tâches importantes, et urgentes'; Bottom-Left (Not Important, Not Urgent): 'Tâches non importantes, et non urgentes'; Bottom-Right (Not Important, Urgent): 'Tâches non importantes, mais urgentes'.</p>	Prioriser chacune des tâches selon le niveau d'urgence

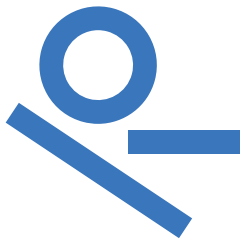
RESSOURCES UTILES

Structures d'écoute et de soutien

- **Audiens** – Cellule d'écoute psychologique pour les professionnels du spectacle.
<https://www.audiens.org>
- **AFDAS** – Formations à la gestion du stress, à la QVCT et à la prévention des RPS.
<https://www.afdas.com>
- **ANACT / ARACT régionales** – Outils et accompagnements sur la qualité de vie au travail.
<https://www.anact.fr>
- **Votre Médecine du travail** – Ressource confidentielle et gratuite pour évoquer ses difficultés, avec un suivi médical adapté aux métiers du spectacle : <https://www.thalie-sante.org/>

Lectures complémentaires

- **ANACT**, *La déconnexion au travail : un droit à construire*, 2018.
- **Dejours C. (1998)**, *Souffrance en France*, La banalisation de l'injustice sociale. Édition : Seuil.
- **Martinet M.P. (2008)**, *Inégalités au travail et prévention : les enjeux de l'articulation entre vie professionnelle et vie personnelle chez les employé(e)s de bureau*. Psychologie du travail - Sciences de l'organisation
- **Sinigaglia-Amadio, S. et Sinigaglia, J. (2017)**. *Temporalités du travail artistique : le cas des musicien.ne.s et des plasticien.ne.s*. Ministère de la Culture - DEPS.
<https://doi.org/10.3917/deps.sinig.2017.01>.



PRÉVENTION DES RISQUES



Direction régionale
de l'économie, de l'emploi,
du travail et des solidarités



Directeurs de publication **Claire Fournier, Cyril Puig**

Ce document ne peut être considéré comme constituant une prise de position de la part des organisateurs de la rencontre et n'engage en aucune façon la responsabilité de ces derniers. La réutilisation et la reproduction du contenu de ces fiches est autorisées moyennant mention de la source et nom des auteurs.