



NOTRE VIE QUOTIDIENNE

« Notre vie quotidienne » est une étude scientifique sur l'utilisation du temps par les gens : que font-ils quotidiennement ? Combien de temps travaillent-ils et combien de temps libre ont-ils ?

Nous nous intéressons à la vie de tous les jours des individus vivant en Suisse et à comment elle diffère de celle d'autres personnes à l'international.

Les hommes s'occupent désormais davantage des tâches ménagères que dans le passé. Cette tendance va-t-elle se poursuivre ?



Les femmes en Europe passent en moyenne 3 jours entiers de plus au lit que les hommes chaque année. Ce n'est que quinze minutes par jour, mais tout s'additionne !



Combien de temps passent les parents avec leurs enfants, et que font-ils ensemble ?



POURQUOI PARTICIPER ?



Comment nos activités sociales et de loisirs affectent-elles notre santé plus tard dans la vie ?



Contrairement au reste de l'Europe, la manière dont les personnes utilisent leur temps est encore très peu étudiée dans notre pays. Le Centre LIVES de l'Université de Lausanne a mis en place une étude pour remédier à cela.

À l'échelle mondiale, les gens passent en moyenne 6 heures et 40 minutes par jour devant un écran. Qu'en est-il en Suisse ?



En comprenant mieux les difficultés vécues par différentes personnes, nous espérons trouver des moyens plus efficaces d'aider les gens à consacrer leur temps à ce qui compte le plus pour eux.



COMMENT PARTICIPER ?

Contribuer à cette recherche est simple et ne prendra qu'une petite demie heure de votre temps ! Il y a 3 étapes...

- 1.** Répondre à un questionnaire en ligne sur la façon dont vous passez habituellement votre temps et sur vos opinions concernant le temps libre dont vous disposez pour faire les choses qui vous tiennent réellement à cœur.
- 2.** Compléter un «Journal d'emploi du temps», pour nous fournir plus de détails sur comment vous avez passé votre temps le jour précédant le remplissage du questionnaire.
- 3.** Répondre à un court questionnaire pour nous donner quelques informations supplémentaires sur la journée décrite dans votre Journal et pour nous donner un retour sur notre recherche.



ALLER PLUS LOIN

À la fin de l'enquête vous serez invité·e à remplir un deuxième journal pour un autre jour de la semaine. Ainsi vous nous aiderez à dresser un tableau plus précis et complet de la manière dont les personnes passent leurs journées.



MERCI BEAUCOUP !

Chaque personne ayant participé à ces trois étapes aura la possibilité de **gagner un des trois prix de 300 CHF** lors d'un tirage au sort. Chaque participant·e qui remplit un deuxième journal aura en plus la possibilité de **gagner un prix de 500 CHF** lors d'un deuxième tirage au sort.



Votre participation à chaque étape de cette étude est entièrement volontaire et il va de soi que répondre à la première partie ne vous engage en rien pour la suite.



DEVENIR HISTORIEN·NE DE VOTRE VIE !

Le Journal d'emploi du temps est un type d'agenda, qui vous permet de décrire en détail une journée entière de votre vie. Dans ce journal, il s'agit de créer une ligne chronologique de votre journée, qui couvre une période de 24 heures - débutant à 4h00 du matin et finissant à 4h00 le matin suivant.

Elle est divisée en tranches de 10 minutes. Ce niveau de détail vous permet d'enregistrer tous les petits moments – peu importe leur durée – qui ensemble composent votre journée.



On vous demandera d'enregistrer les caractéristiques suivantes de votre journée :



1. Vos activités - tout ce que vous avez fait



4. Votre utilisation d'écrans (ordinateur, tablette, ou smartphone)



2. Où vous étiez à travers la journée



5. Votre appréciation des différents moments de votre journée



3. Qui d'autre était présent·e



Plus vous ajoutez de détails, plus cela sera utile pour la recherche ! Nous espérons aussi que cet exercice vous aidera à prendre conscience de la manière dont vous utilisez votre temps. Vous êtes-vous déjà demandé si vous passiez plus de temps à cuisiner qu'à vous reposer, ou pourquoi votre journée a filé si vite ?

Cette étude vous permettra de répondre à ces questions et bien d'autres concernant l'utilisation de votre temps. Ensemble, toutes les données que nous récoltons nous fourniront une histoire riche de la vie de tous les jours des personnes en Suisse en 2025. Nous espérons de pouvoir vous y compter dedans !



Des tutoriels seront disponibles dans l'outil de participation de votre choix (PC, smartphone ou tablette), que vous remplissiez le journal dans votre navigateur ou dans l'app d'enquête.

OÙ VA DONC VOTRE TEMPS ?

Mesurer l'emploi du temps n'est pas facile ! « Notre vie quotidienne » est une étude expérimentale, dans laquelle nous testons différents outils pour permettre aux participants d'enregistrer facilement comment ils ont passé une journée de leur vie. Nous apprécions beaucoup votre retour afin que nous puissions apporter des améliorations à ces outils pour ceux et celles qui participeront par la suite.



PAS ASSEZ DE TEMPS ?

Nous comprenons. Souvent, les personnes les plus occupées n'ont pas le temps pour participer à la recherche. Mais cela signifie que nous n'avons jamais l'occasion d'apprendre ce qu'elles pensent et ce qu'elles font. Il est très important de connaître les expériences uniques de toutes et tous, et nous espérons que vous pourrez prendre le temps pour nous aider à tirer des conclusions les plus précises que possibles sur la vie quotidienne en Suisse.



QUI REALISE L'ETUDE ?

L'enquête « Notre vie quotidienne » est financée et menée par le Centre LIVES d'expertise dans la recherche sur les parcours de vie, le Centre de compétences suisse en sciences sociales FORS et la Faculté des sciences sociales et politique à l'Université de Lausanne.

OÙ PUIS-JE EN SAVOIR PLUS ?



Notre site internet faq-fr.dailylives.ch (via le code QR en-bas) vous donnera davantage d'informations sur cette recherche, son déroulement et des réponses à des questions fréquemment posées. C'est ici que vous trouverez également des nouvelles des résultats de cette recherche. Vous pouvez également nous joindre au numéro de téléphone **021 692 46 69** ou à l'adresse e-mail dailylives@forscenter.ch.

