

en  
vrai

# Ces jeunes actifs qui refusent de gravir les échelons

EMPLOI

Pour préserver leur santé mentale, dégager du temps pour leurs passions ou en revendication d'une idéologie décroissante, certains jeunes adultes rejettent l'injonction à se surpasser et à progresser dans le monde professionnel.

NINA MALLERET

En 2018, Sarah, tout juste diplômée, jongle entre les postes. La journée, la jeune psychologue liégeoise travaille à plein temps dans un hôpital bruxellois. Le soir, elle fait des consultations complémentaires en indépendante, et s'inscrit à des formations le week-end. « Je me disais qu'il fallait travailler dur, avoir une belle carrière, monter les échelons un à un. Sans grande surprise, ça m'a complètement épuisée », se souvient la jeune femme de 31 ans aujourd'hui. Il y a quatre ans, le début d'une thèse l'amène à réfléchir sur la notion de travail : « J'ai commencé à me demander si ça épanouissait tout le monde d'avoir un temps plein. Et moi, est-ce que ça m'épanouissait ? » Sa thèse avortée, Sarah se passionne pour le sport, la course à pied et l'escalade de bloc en tête de liste. Lancée en indépendante, cette psychologue travaille désormais à mi-temps, organisant ses journées autour de ses entraînements sportifs, « qui constituent presque un deuxième mi-temps dans ma semaine », précise-t-elle. « Je vois mon boulot comme un intérêt, au même titre que le sport. J'aime beaucoup ce que je fais au cabinet, je suis fort impliquée, mais c'est un peu comme le chocolat : ce n'est pas parce que tu adores ça que tu as envie d'en manger toute la journée. » Qui dit temps partiel dit aussi revenus amoindris, parfois « un peu justes », reconnaît la jeune femme, qui habite avec son compagnon. « Les gens s'inquiètent surtout pour ma pension. Mais au vu du contexte politique, je ne me projette pas aussi loin. » Repasser à l'avenir à temps plein ? Envisageable, seulement si elle peut moduler ses journées selon ses envies, en faisant de la recherche par exemple. Occuper des fonctions managériales ? « Je n'ai pas du tout le syndrome de l'imposteur, j'en serais sûrement capable, mais j'y suis réfractaire tout simplement parce que ça ne m'intéresse pas plus que ça », résume Sarah sans détour.

## Un bon salaire, mais pas assez de temps

Comme elle, nombreux sont celles et ceux de la génération Z qui ne rêvent plus de grimper l'échelle professionnelle en se tuant à la tâche. « Pendant longtemps, une suite de générations a été orientée vers l'ascension sociale dans un marché de l'emploi qui le permettait », explique Annalisa Casini, psychologue du travail et professeure à l'UCLouvain. « Psychologiquement, on est aujourd'hui moins voués au grand sacrifice ou à la grande vocation. La sphère professionnelle est devenue tellement écrasante, il n'y a plus d'envie majeure d'entrer dans un système qui vous bouffe la vie. »

Lydia (le prénom a été modifié) a obtenu « avec la niaque » un master en sciences politiques avant d'intégrer un pouvoir public de la Région bruxelloise. Elle y passera deux ans, le téléphone professionnel cloué dans la main et l'ordinateur systématiquement dans son sac de vacances. Depuis la fin de son contrat, ses critères ont changé : « Je ne veux plus être en contact direct avec les chefs de service. J'aimerais un job en dessous au niveau hiérarchique, où je suis moins

sollicitée. Car à quoi bon avoir un gros salaire si vous n'avez jamais le temps de le dépenser ? », s'interroge la jeune femme de 28 ans.

Lui aussi fonctionnaire d'un pouvoir local, Mathieu (le prénom a été modifié), 35 ans, a tiré des leçons de son environnement familial. Lorsqu'il devient père, ses collègues lui demandent insidieusement de ne pas prendre son congé de paternité. « On m'a même suggéré de venir au bureau lors des siestes du petit ! », se souvient-il, encore sidéré. « Je ne souhaitais pas imiter mon père, qui n'a jamais eu de relation avec ses enfants à cause de son boulot. » Depuis cinq ans, son nouveau poste, choisi parmi trois propositions parce qu'il « offrait le moins de perspectives de carrière », le satisfait pleinement et lui permet même « d'être à la pointeuse à 16 h 01 » les semaines où il s'occupe de ses enfants. « Plus jeune, je valorisais l'argent, la réussite, je voulais faire mieux que mes frères. Et puis, j'ai réalisé que c'était plus en opposition à ma famille que ce que je désirais réellement. »

## L'influence de la sphère familiale

Expert en psychologie de la motivation à l'UCLouvain, Frédéric Nils contextualise ce phénomène : « Depuis la fin des années 90, on constate une augmentation de la pression sur les employés, avec la taylorisation du travail des cols blancs, autrefois plutôt réservée aux usines. Cette méthode managériale a provoqué un mal-être généralisé, dont ont été témoins les enfants. » Et dont la conséquence se traduit, chez les jeunes générations, par un travail « qui fait moins office de colonne vertébrale » qu'auparavant. Sur les réseaux sociaux, les témoignages d'internautes à la recherche d'un « job planque » se multiplient. Comprendre : un travail stable, routinier, qui apporte sérénité et quiétude. « Les jeunes veulent échapper aux contraintes du salariat, de l'évaluation permanente. Ils veulent être tranquilles, sans être mis en situation de vulnérabilité ou de dépendance à une hiérarchie non bienveillante », explique la sociologue française Danièle Linhart, spécialiste du travail.

Adrien, 27 ans, refuse de « devenir aigri parce que trop usé » et exerce donc ce qu'il appelle un « job frigo » (ou job alimentaire). Diplômé en traduction et linguistique, il est employé à raison de 15 heures par semaine dans une ASBL de formation pour animateurs autour de Namur, où il occupe une fonction mêlant horeca et gestion de groupe. Il fait ainsi partie des quatre jeunes sur dix qui travaillent en dehors de leur domaine d'études, selon une étude de Statbel datée de l'été 2025 - celle-ci stipulait par



*Je me disais qu'il fallait travailler dur, avoir une belle carrière, monter les échelons un à un. Sans grande surprise, ça m'a complètement épuisée*

Sarah  
Psychologue

ailleurs que plus de 20 % des jeunes Belges (15-34 ans) occupent un emploi pour lequel ils sont en réalité surqualifiés. « Je n'ai jamais eu de rêves de grande carrière », poursuit Adrien, « seulement de métiers où je ne m'ennuie pas. » Au travail, il se plaît dans la routine et préfère réserver ses compétences managériales pour mettre en scène, sur son temps libre, la troupe de théâtre amateur dont il fait partie.

## Une remise en question des schémas traditionnels

Selon Danièle Linhart, une partie des jeunes revendique aussi une certaine logique politique à se départir de l'injonction à la réussite professionnelle. « Cela revient à être engagé pour la décroissance, notamment. Ils ne voient pas bien comment on peut glorifier le fait de travailler comme des dingues pour aller droit dans le mur. » Bio-ingénieur de formation, Grégoire est de ceux-là. Entré tardivement dans la vie professionnelle, il occupe depuis trois ans un poste à mi-temps au Service public de Wallonie. Et assume dans ce choix un

positionnement idéologique : « Dans ma philosophie, pour préserver sa santé mentale, personne ne devrait faire de temps plein. Malgré tous les progrès technologiques du dernier siècle, le temps de travail n'a pas tellement diminué et ça n'a aucun sens. Je suis persuadé que si on passait tous à un trois cinquièmes temps, on réduirait aussi significativement notre empreinte écologique », détaille-t-il, conscient néanmoins de la stabilité financière que lui apporte son salaire confortable.

Et Frédéric Nils d'expliquer : « Ce sont chez les classes les plus aisées que l'on observe les changements de valeurs : la recherche d'un équilibre vie privée et vie professionnelle, de la flexibilité, du sens au travail. Chez les plus modestes, on continue de mettre la priorité sur les rentrées financières et la sécurité de l'emploi. » Certains revendiquent aussi une distance avec leur entreprise. Louis (le prénom a été modifié), 29 ans, voit dans son travail de comptable une suite d'opérations : « J'ai une relation transactionnelle avec mon employeur (une multinationale, NDLR) : j'ai des avantages en échange de X, alors je fournis X. Je ne vois pas bien le besoin de faire des cadeaux à une entreprise dont le but est de faire des profits. »

Une posture qu'Annalisa Casini justifie ainsi : « Dans un marché de l'emploi instable, la vision de l'entreprise comme une deuxième famille, où l'on s'identifie à la marque, à un nom, ça n'existe plus vraiment. » Confortablement installé dans son job, qu'il qualifie de « nid douillet », Louis refuse de céder à la pression de l'échelle corporate : « On m'a déjà dit qu'il était insouciant de penser que faire mon minimum d'heures suffirait à me démarquer. Mais ce n'est pas mon aspiration. » S'il se reconnaît une « affection pour le travail bien fait », le jeune homme assume ne pas courir après les promotions ni les bonus. Et résume le tout avec simplicité : « Mon travail est un moyen de gagner de l'argent et je ne veux pas qu'il déborde sur ma vie. Il occupe un tiers de mes 24 heures, et j'entends bien que cela reste ainsi. »



© HÉLOÏSE CHIGARD-TRADORI/SHUTTERSTOCK.