

INFLUENCE DU STATUT PROFESSIONNEL SUR LA SANTÉ MENTALE ET LA PERCEPTION DU TEMPS CHEZ LES SALARIÉS ET LES CHÔMEURS A ABIDJAN

Ablakpa Jacob AGOBE

Maître de Conférences(CAMES)

Ecole Doctorale SCALL-ETAMP

Université Félix Houphouët-Boigny

Département de sociologie

agobe.jacob42@ufhb.edu.ci

jacobagobe@yahoo.fr

<https://orcid.org/0009-0004-8636-9753>

Koffi Gnamien Jean-Claude KOFFI

Maître de Conférences(CAMES)

Université Félix Houphouët-Boigny

Département de sociologie

nanankofie@yahoo.fr

TCHODO Marcel

Docteur en sociologie

Université Félix Houphouët-Boigny

Département de sociologie

tchodomarcel@yahoo.fr

NANA N'GOH Ngoran Konan

Assistant

Université Félix Houphouët-Boigny

Département de sociologie

Résumé :

Cette étude examine comment le statut professionnel influence la santé mentale et la perception du temps chez les salariés et les chômeurs à Abidjan (Côte d'Ivoire). La problématique repose sur le paradoxe selon lequel les salariés, malgré un revenu régulier, ressentent stress et anxiété à la fin du mois, alors que les chômeurs expriment parfois un soulagement, souvent grâce à l'entraide familiale ou amicale. L'objectif est de comprendre les mécanismes sociaux et psychologiques qui expliquent ces différences de bien-être. Une approche qualitative a été adoptée, combinant entretiens semi-directifs et observations auprès de salariés du secteur formel et de chômeurs résidant à Abidjan. L'analyse thématique a permis d'identifier les sources de stress, les stratégies d'adaptation et l'importance des réseaux sociaux informels. Les résultats montrent que la fin du mois est un moment de tension pour les salariés en raison des charges financières, tandis que les chômeurs s'appuient sur les solidarités familiales pour atténuer l'insécurité économique. La perception du temps

diffère selon le statut : le mois est vécu comme une contrainte pour les salariés et comme une période de répit pour les chômeurs. Cette étude souligne l'importance de prendre en compte les dimensions psychologiques et sociales du travail et du chômage et propose des pistes d'accompagnement et de politiques publiques visant à réduire le stress lié au revenu et à renforcer le bien-être en contexte ivoirien.

Mots clés : Statut professionnel, Santé mentale, Perception du temps, Stress économique, Solidarités informelles

Abstract :

This study examines how professional status influences mental health and perception of time among employees and unemployed people in Abidjan (Côte d'Ivoire). The issue is based on the paradox that employees, despite having a regular income, feel stress and anxiety at the end of the month, while unemployed people sometimes express relief, often thanks to support from family or friends. The aim is to understand the social and psychological mechanisms that explain these differences in well-being. A qualitative approach was adopted, combining semi-structured interviews and observations with employees in the formal sector and unemployed people living in Abidjan. Thematic analysis identified sources of stress, coping strategies and the importance of informal social networks. The results show that the end of the month is a stressful time for employees due to financial pressures, while unemployed people rely on family support to mitigate economic insecurity. The perception of time differs according to status: the month is experienced as a constraint for employees and as a period of respite for the unemployed. This study highlights the importance of taking into account the psychological and social dimensions of work and unemployment and proposes avenues for support and public policies aimed at reducing income-related stress and enhancing well-being in the Ivorian context.

Keywords: Employment status, Mental health, Perception of time, Economic stress, Informal solidarity

Introduction

Les constatations empiriques montrent que la plupart des salariés ressentent une anxiété ou un stress important à l'approche de la fin du mois. Cette période coïncide souvent avec le paiement des factures, le règlement des loyers, les dépenses quotidiennes et les différentes charges financières liées à la vie familiale ou personnelle. Elle s'accompagne également de la pression professionnelle, qui peut inclure les attentes de performance, les délais à respecter et la crainte

de ne pas pouvoir faire face aux obligations financières avec le salaire disponible.

À l'inverse, les chômeurs, bien qu'absents de revenu régulier, semblent éprouver une certaine satisfaction ou un sentiment de soulagement lorsque le mois se termine. Ce phénomène peut s'expliquer par le fait qu'ils ne sont pas soumis aux mêmes contraintes financières immédiates et peuvent, dans un certain sens, percevoir la fin du mois comme une période de repos ou de liberté face aux obligations économiques. Souvent, ce soulagement s'accompagne d'un espoir de recevoir de l'argent de la part de leurs frères, amis ou connaissances fonctionnaires, qui eux-mêmes sont déjà contraints de faire face à leurs propres charges familiales. Cette différence de perception met en évidence une relation complexe entre le statut professionnel, les obligations financières, la solidarité sociale et la santé mentale des individus. Ce constat révèle un paradoxe : ceux qui ont un revenu régulier vivent un stress lié à la gestion de l'argent, tandis que ceux sans revenu affichent un bien-être apparent face à la fin du mois, malgré leur dépendance partielle à l'entraide familiale ou amicale.

Ce paradoxe soulève la question suivante : comment le statut professionnel influence-t-il la santé mentale et la perception du temps chez les individus à Abidjan (Côte d'Ivoire) ? L'objectif de l'étude est d'analyser les liens entre le statut professionnel, les contraintes financières, le stress et la perception du temps. Elle vise à comprendre les mécanismes psychologiques et sociaux qui expliquent les différences de bien-être entre salariés et chômeurs.

Scientifiquement, cette étude enrichit la compréhension des interactions entre travail, économie et santé mentale dans un contexte africain. Socialement, elle permet d'identifier des facteurs de stress et des leviers d'accompagnement pour améliorer le bien-être psychologique des salariés et des chômeurs. Les résultats pourraient orienter les politiques publiques, les stratégies d'accompagnement et la prévention du stress lié au revenu.

Les recherches en sociologie ont souvent établi que le statut professionnel est étroitement lié au bien-être psychologique et à l'intégration sociale. Par exemple, Durkheim (1897, pp. 45-73) a analysé, à partir de données statistiques comparatives, comment l'intégration sociale pouvait réduire le risque de suicide. L'étude de

l'auteur repose sur l'examen des taux de suicide selon différentes catégories sociales. Bien que cette approche mette en lumière les effets sociaux du statut, elle ne considère pas la dimension subjective de la santé mentale ni la perception individuelle du temps, ce qui limite son applicabilité directe aux réalités des salariés et des chômeurs en Côte d'Ivoire.

De son côté, Bourdieu (1980, pp. 122-145), en utilisant l'observation participante et des entretiens, a montré comment le capital économique et social structure les pratiques quotidiennes et les stratégies pour gérer le stress. Toutefois, ses analyses, centrées sur un contexte français et bourgeois, ne reflètent pas pleinement les mécanismes de solidarité informelle qui jouent un rôle crucial dans des contextes africains.

Hochschild (1983, pp. 56-89), en étudiant le travail émotionnel aux États-Unis, a démontré que les exigences professionnelles peuvent peser sur le bien-être psychique, mais ses observations, limitées aux emplois urbains et féminisés, ne peuvent être directement transposées aux chômeurs ou aux travailleurs informels en Côte d'Ivoire.

Les recherches sur la perception du temps montrent également des variations selon le statut social. Zerubavel (1981, pp. 33-68) a utilisé des observations et des journaux de bord pour analyser comment les rythmes sociaux et les calendriers structurent le quotidien et influencent le stress. Cependant, cette étude ne tient pas compte des réseaux d'entraide et des pratiques culturelles spécifiques aux contextes ivoiriens.

Goffman (1967, pp. 21-45), en observant les interactions de face-à-face, a montré que les individus mettent en place des rituels pour préserver leur identité et gérer les tensions sociales. La limite de ce travail est qu'il se concentre sur de petites communautés et néglige les facteurs économiques globaux.

Granovetter (1973, pp. 136-138) et Coleman (1988, pp. 90-112) ont utilisé des enquêtes et des analyses de réseaux pour démontrer l'importance des liens faibles et du capital social dans l'accès aux ressources. Ces travaux éclairent la dynamique de soutien social mais ne différencient pas suffisamment les effets sur les salariés et les chômeurs ni l'impact sur la perception subjective du temps.

La littérature plus récente sur la santé mentale et le travail met en avant le rôle des contraintes économiques. Caplan (1975, pp. 44-76),

grâce à des questionnaires et des mesures physiologiques, a montré que la charge de travail et la pression financière affectent directement la santé mentale. Warr (1990, pp. 101-138), combinant analyses quantitatives et entrevues, a observé que le chômage prolongé peut nuire au moral tout en générant parfois un soulagement ponctuel face aux obligations salariales. Sen (1999, pp. 50-83), par une approche normative et économique, a analysé l'accès aux ressources et la liberté comme déterminants du bien-être. Toutefois, ces études restent limitées lorsqu'il s'agit de transposer ces résultats à des contextes africains, où les réseaux familiaux et informels modulent fortement l'expérience du stress.

En outre, les travaux africains apportent un éclairage contextuel crucial. Meillassoux (1975, p. 201-223) et Losch (2010, pp. 77-102) ont utilisé des enquêtes ethnographiques et des données économiques pour étudier l'influence des structures familiales et économiques sur le temps et le revenu. Tandler (1997, pp. 88-114) a montré que les réseaux d'entraide et les solidarités informelles permettent aux personnes sans revenu régulier d'atténuer le stress financier. Ces études expliquent pourquoi certains chômeurs à Abidjan peuvent ressentir un soulagement à la fin du mois, malgré leur dépendance à l'entraide, tout en soulignant que l'effet psychologique du stress lié aux revenus n'est pas toujours quantifié.

En synthèse, cette revue de littérature révèle que les approches classiques (Durkheim, Bourdieu, Goffman) mettent l'accent sur les structures sociales, alors que les recherches contemporaines (Hochschild, Caplan, Warr, Sen) intègrent la dimension psychologique et économique, et que les études africaines (Meillassoux, Losch, Tandler) offrent une contextualisation indispensable. La rupture épistémologique apparaît dans la combinaison de ces perspectives, permettant de saisir la complexité des liens entre statut professionnel, santé mentale et perception du temps en Côte d'Ivoire. Cette approche intégrée dépasse les simples corrélations structurelles pour analyser les stratégies adaptatives, les perceptions individuelles et le rôle des réseaux sociaux dans le bien-être psychologique.

1. Ancrage théorique et méthodologique

L'objet d'étude s'inscrit dans la sociologie de la santé mentale, dans le cadre du paradigme structuraliste et fonctionnaliste, qui postule que le bien-être psychologique dépend de l'intégration sociale et des rôles professionnels occupés par les individus (Durkheim, 1897, pp. 258-265). Selon ce postulat, chaque rôle social implique des obligations et des normes qui organisent la vie quotidienne et influencent le stress. Appliqué à Abidjan, cela signifie que les salariés formels, soumis à des responsabilités financières et professionnelles, subissent une pression accrue à la fin du mois, ce qui peut engendrer anxiété et tension. Pour les chômeurs, l'absence de revenu régulier constitue une rupture avec le rôle professionnel, mais ils mobilisent des réseaux de solidarité pour compenser ce déficit, modulant ainsi l'impact psychologique des contraintes économiques.

Le paradigme interactionniste postule que les individus donnent sens à leur expérience par leurs interactions quotidiennes et leurs pratiques symboliques (Goffman, 1967, pp. 25-40). Chaque interaction au travail, en famille ou dans le quartier est un vecteur de construction du sens et de régulation émotionnelle. Dans le contexte ivoirien, ces interactions expliquent que le mois est perçu différemment selon le statut : pour les salariés, il est chargé de contraintes et de tensions, alors que pour les chômeurs, il représente une période de répit, surtout lorsqu'ils bénéficient du soutien d'autrui.

Le paradigme de la solidarité et du capital social postule que le bien-être psychologique est soutenu par l'accès aux ressources sociales et aux réseaux de soutien (Granovetter, 1973, pp. 1360-1370 ; Coleman, 1988, pp. 95-110). Les liens faibles et les solidarités informelles constituent des mécanismes d'adaptation face à l'insécurité économique.

À Abidjan, ces réseaux permettent aux chômeurs d'atténuer le stress lié à l'absence de revenu, illustrant que la santé mentale ne dépend pas seulement de la position professionnelle mais aussi de la capacité à mobiliser l'entraide familiale et amicale.

L'intégration de ces paradigmes opérationnalise l'objet d'étude en montrant que statut professionnel, santé mentale et perception du temps sont interconnectés. Les mécanismes structuraux expliquent le lien entre rôle social et stress, l'interactionnisme éclaire la perception subjective du temps et des obligations, et le capital social contextualise les stratégies d'adaptation. Ensemble, ces paradigmes permettent de comprendre pourquoi la fin du mois est vécue comme une contrainte pour les salariés et comme un soulagement pour les chômeurs à Abidjan.

Sur le plan méthodologique, une approche qualitative a été adoptée afin de saisir les expériences subjectives des individus. La population cible comprend deux groupes distincts : 15 salariés fonctionnaires, représentatifs des travailleurs formels soumis à des obligations financières régulières, et 15 chômeurs, dont l'expérience du temps et du stress économique diffère selon la mobilisation des réseaux sociaux. Le choix de ces groupes permet de comparer directement les effets du statut professionnel sur le bien-être psychologique et la perception du mois. L'étude a été menée dans plusieurs quartiers d'Abidjan, combinant zones urbaines et périurbaines pour tenir compte des variations contextuelles.

Les techniques d'enquête employées incluent des entretiens semi-directifs et des observations non participantes, permettant d'explorer en profondeur les perceptions, émotions et stratégies d'adaptation des enquêtés. La technique d'échantillonnage utilisée est non probabiliste, de type raisonné ou intentionnel, afin de sélectionner des participants représentatifs des deux statuts professionnels et susceptibles de fournir des informations riches et pertinentes sur l'objet d'étude. Les entretiens ont été enregistrés, transcrits et codés selon une analyse thématique, permettant d'identifier les motifs récurrents, les différences et les similitudes dans la perception du temps et le vécu psychologique.

Le choix de la méthodologie qualitative est justifié sur le plan épistémologique, car il permet de comprendre les expériences vécues et le sens que les individus attribuent à leur situation, ce qui serait inaccessible par une approche quantitative. Toutefois, l'étude présente des limites, notamment la taille restreinte de l'échantillon et la concentration sur une seule ville, ce qui peut limiter la généralisation

des résultats à l'ensemble du pays. Malgré ces contraintes, la méthodologie offre une analyse approfondie des liens entre statut professionnel, santé mentale et perception du temps à Abidjan.

2. Résultats

2.1. La fin de mois comme épreuve : stress financier et tension temporelle chez les salariés formels

Cet axe montre que les salariés formels ressentent un stress marqué à l'approche de la fin du mois en raison du paiement des factures, du loyer et des charges familiales. Cette pression influence leur santé mentale et leur perception du temps, le mois étant perçu comme une période de tension plutôt que de répit.

Propos d'enquêtés :

« Quand le mois se termine, je pense d'abord aux factures et au loyer, je dors mal. » ; « Même avec un salaire régulier, j'ai l'impression de courir après l'argent chaque fin de mois. » ; « Le stress au travail augmente à l'approche du 28 ou 30, car je dois faire face aux dépenses. » ; « Je me sens tendu et impatient à l'idée de devoir tout régler avec mon salaire. » ; « La fin du mois est toujours un moment où je ne pense qu'aux obligations financières, pas à moi. »

Ces propos racontent avant tout un vécu très concret de la pression économique. La fin du mois n'est pas seulement une date sur un calendrier ou un simple calcul à faire : elle devient un moment lourd, presque redouté, où le stress monte et où les priorités changent. Ce qui ressort ici, ce n'est pas uniquement une difficulté à boucler le budget, mais une relation tendue au temps, rythmée par l'attente du salaire et le poids des dépenses à honorer.

Quand les personnes parlent des factures, du loyer ou de l'argent qui tarde à venir, on sent bien que la fin du mois est anticipée comme une épreuve. Les troubles du sommeil, l'impatience, ou encore cette impression de toujours « courir après l'argent » montrent à quel point

les contraintes économiques finissent par s'installer dans la tête. Elles ne restent pas à l'extérieur, dans les comptes ou les papiers : elles envahissent peu à peu les pensées, les émotions, et même les moments de repos.

Ces témoignages mettent aussi en évidence un certain malaise dans le rapport au travail. Avoir un salaire régulier ne suffit pas à apaiser les inquiétudes, car celui-ci semble constamment absorbé par les charges. Il y a alors un décalage entre les efforts fournis et la possibilité réelle de vivre sereinement. Ce décalage nourrit une forme de frustration, voire un sentiment d'insécurité, comme si le travail ne garantissait plus vraiment la stabilité qu'il est censé offrir.

Au fond, ce qui apparaît, c'est que les obligations financières prennent tellement de place qu'elles finissent par reléguer l'individu lui-même au second plan. Les envies personnelles, le bien-être ou même le simple fait de penser à soi passent après les dépenses à régler. Cette situation traduit une forme de pression économique diffuse, qui influence non seulement les comportements, mais aussi les ressentis et la manière de se projeter dans l'avenir. La fin du mois devient ainsi un moment révélateur des tensions quotidiennes et des fragilités sociales auxquelles ces personnes sont confrontées.

2.2. La fin de mois comme espace de solidarité : entre soutien social et dépendance chez les chômeurs

Les chômeurs, malgré l'absence de revenu régulier, perçoivent la fin du mois comme un moment de soulagement grâce au soutien de la famille, des amis ou de proches salariés. Ce mécanisme atténue leur stress et modifie leur perception du temps.

Propos d'enquêtés :

« Quand le mois se termine, j'espère recevoir un peu d'aide de mes frères ou amis. » ; « Même sans salaire, je me sens soulagé à la fin du mois parce que ma famille m'aide. » ; « La fin du mois est un moment moins lourd, car je peux compter sur mes amis fonctionnaires. » ; « Je gère le mois à travers ce que je reçois de mon entourage.

» ; « Sans argent, je ne suis pas libre, mais la solidarité m'apaise à la fin du mois. »

Ces propos mettent en lumière une autre manière de vivre la fin du mois, moins centrée sur l'angoisse individuelle que sur l'appui du collectif. Ici, les difficultés économiques ne disparaissent pas, mais elles sont atténuées par l'existence de relations de solidarité. La fin du mois, souvent perçue comme un moment critique, devient alors plus supportable parce qu'elle s'inscrit dans un réseau d'entraide.

On comprend que l'absence ou l'insuffisance de revenus n'est pas vécue uniquement comme un manque personnel. Elle est compensée, au moins en partie, par les ressources sociales que constituent les frères, les amis ou les proches. Ces liens jouent un rôle essentiel : ils permettent de « tenir » lorsque les moyens individuels ne suffisent plus. Autrement dit, la survie économique ne repose pas seulement sur le salaire, mais aussi sur la capacité à mobiliser son entourage.

Ce recours à l'aide traduit l'importance des solidarités ordinaires dans l'organisation de la vie quotidienne. Les amis fonctionnaires, par exemple, apparaissent comme des figures de stabilité dans un contexte incertain, capables d'apporter un soutien ponctuel mais décisif. La fin du mois devient ainsi un moment où les inégalités de position sociale se répercutent au sein même des relations, mais aussi un moment où ces écarts peuvent être partiellement compensés par des gestes de soutien.

En même temps, ces discours révèlent une tension. D'un côté, la solidarité apporte un réel soulagement, elle apaise et permet de faire face. De l'autre, elle souligne une forme de dépendance qui peut être difficile à vivre, comme le suggère l'idée de ne pas se sentir « libre » sans argent. L'individu se trouve alors pris entre gratitude et contrainte, entre le réconfort du lien social et le désir d'autonomie.

Ainsi, la fin du mois n'apparaît plus seulement comme un moment de pression économique, mais comme un espace où se rejouent les relations sociales. Elle révèle à la fois la fragilité des situations individuelles et la force des liens de solidarité, qui, dans des contextes de précarité, deviennent de véritables ressources pour maintenir un équilibre de vie.

2.3. Des temporalités inégales : entre contrainte salariale et souplesse relationnelle du mois

Les salariés vivent le mois comme un cycle contraignant, chargé d'obligations, tandis que les chômeurs le perçoivent comme une succession de moments modulables grâce à la solidarité. Cette perception influence le rythme quotidien et le bien-être psychologique.

Propos d'enquêtés :

« Chaque fin de mois, le temps me semble plus long, je compte les jours jusqu'au salaire. » ; « Pour moi, les jours passent vite, mais je m'inquiète toujours de l'argent. » ; « Je vis le mois comme un enchaînement de tâches obligatoires à respecter. » ; « Quand je n'ai pas de revenu, le temps devient moins pesant grâce à mes amis. » ; « Le mois n'est pas pareil pour nous tous, il est lourd pour ceux qui travaillent. »

Ces propos montrent simplement que nous ne vivons pas tous le mois de la même façon. Le temps n'est pas le même pour chacun : il dépend beaucoup de l'argent que l'on a, du travail que l'on fait, et des difficultés auxquelles on doit faire face. La fin du mois, en particulier, n'est pas juste une date. Elle peut être ressentie comme un moment lourd, qui traîne en longueur, ou au contraire passer rapidement, selon la situation de chacun.

Pour certains, les jours semblent ne pas avancer quand le salaire tarde à venir. Ils comptent, attendent, et chaque journée qui passe peut renforcer l'inquiétude. Pour d'autres, le temps file vite, mais sans vraiment apaiser les soucis d'argent. Même quand les jours passent rapidement, les préoccupations financières restent présentes, comme une pression continue en arrière-plan.

On voit aussi que, pour beaucoup, le mois est organisé autour d'obligations. Il faut payer, gérer, respecter des échéances. Le quotidien devient alors une sorte de routine imposée, où l'on fait ce qu'il faut faire, parfois sans vraiment pouvoir souffler ou penser à

autre chose. Le temps n'est plus vécu librement, il est guidé par les contraintes.

Mais dès qu'il y a du soutien autour des amis, de la famille les choses changent un peu. Le poids des jours devient moins lourd. Même sans revenu stable, le fait de ne pas être seul permet de mieux traverser le mois. Ce n'est pas que les problèmes disparaissent, mais ils sont plus supportables quand ils sont partagés.

Au final, ces témoignages rappellent une chose importante : le mois n'a pas le même poids pour tout le monde. Et parfois, ce sont même ceux qui travaillent qui ressentent le plus de pression, parce qu'ils doivent faire face à beaucoup de dépenses avec des moyens limités. Cela montre bien que derrière une chose aussi simple qu'un mois qui passe, il y a en réalité des expériences très différentes, marquées par les inégalités et les réalités de chacun.

2.4. Stratégies d'adaptation face à la contrainte économique : entre gestion budgétaire et soutien social

Les individus développent des stratégies pour gérer le stress lié aux contraintes financières ou à l'absence de revenu, allant de la planification budgétaire à la mobilisation des réseaux de solidarité. Ces stratégies influencent directement la santé mentale et la manière dont le mois est vécu.

Propos d'enquêtés :

« Je note toutes mes dépenses dès le début du mois pour éviter le stress. » ; « Je demande parfois de l'aide à mes amis pour passer la fin du mois. » ; « J'essaie de planifier mes achats pour ne pas être pris au dépourvu. » ; « Je me concentre sur ce que je peux contrôler, sinon je deviens anxieux. » ; « Mes proches m'aident à organiser la fin du mois, ça m'apaise mentalement. »

Ces propos montrent que les individus ne subissent pas passivement les contraintes de la fin du mois : ils développent au contraire de véritables stratégies pour y faire face. Derrière ces paroles, on perçoit un effort constant pour garder un certain contrôle

sur une situation souvent incertaine. La gestion du budget devient ainsi une manière de se protéger, non seulement économiquement, mais aussi psychologiquement.

Le fait de noter ses dépenses ou de planifier ses achats traduit une volonté d'anticiper pour éviter les mauvaises surprises. Cette organisation du quotidien permet de réduire l'angoisse liée à l'imprévu. En structurant leurs dépenses, les individus cherchent à rendre la situation plus prévisible, donc plus supportable. C'est une façon de reprendre la main sur un contexte qui, autrement, pourrait sembler incontrôlable.

En parallèle, le recours à l'entraide montre que ces stratégies ne sont pas uniquement individuelles. Demander de l'aide à des amis ou s'appuyer sur ses proches fait partie intégrante de la gestion de la fin du mois. Les relations sociales deviennent alors des ressources essentielles, à la fois matérielles et émotionnelles. Elles permettent non seulement de combler certains manques, mais aussi d'apaiser les tensions et de ne pas affronter seul les difficultés.

Par ailleurs, l'idée de « se concentrer sur ce que l'on peut contrôler » révèle un travail sur soi. Les individus ajustent leurs pensées et leurs comportements pour limiter l'anxiété. Cela montre une forme d'adaptation psychologique face à la contrainte économique : puisqu'ils ne peuvent pas tout maîtriser, ils choisissent de focaliser leur attention sur ce qui est à leur portée.

En résumé, ces discours mettent en évidence une combinaison de stratégies pratiques et relationnelles. Entre organisation personnelle et soutien du réseau social, les individus construisent des moyens concrets pour traverser la fin du mois. Cela révèle à la fois leur capacité d'adaptation et l'importance des liens sociaux dans la gestion des difficultés quotidiennes.

3. Discussion

L'étude révèle que la fin du mois n'est pas vécue de manière uniforme et varie fortement selon la situation économique et sociale

des individus. Pour les salariés formels, cette période se transforme souvent en un moment anxiogène, marqué par le stress lié aux factures, au loyer et aux autres obligations, ainsi que par le rythme imposé par le salaire. Cette pression pèse sur le sommeil, le bien-être mental et même sur la perception du temps, faisant du mois une succession de contraintes plutôt qu'un espace de repos.

À l'inverse, pour les chômeurs ou les personnes aux ressources limitées, la fin du mois peut apparaître moins lourde grâce au soutien apporté par la famille, les amis ou le réseau social. Cette solidarité atténue l'angoisse financière et offre un appui matériel et émotionnel qui rend la période plus supportable, tout en faisant émerger une tension entre gratitude et sentiment de dépendance.

Les témoignages mettent également en lumière que la perception du temps varie selon les contextes. Les salariés ressentent le mois comme contraint et rythmé par les obligations, tandis que les personnes sans revenu régulier peuvent expérimenter un temps plus modulable grâce à l'entraide sociale. Ces différences montrent que le temps vécu est socialement différencié, influencé par les ressources disponibles et le cadre de vie de chacun.

En somme, l'étude souligne que les individus ne restent pas passifs face à ces pressions. Ils élaborent des stratégies d'adaptation combinant planification budgétaire, organisation quotidienne, recours au réseau social et régulation psychologique. Ces pratiques leur permettent de reprendre une certaine maîtrise sur leur quotidien et de préserver leur équilibre mental. Elles illustrent à la fois la capacité d'adaptation des personnes et le rôle essentiel des relations sociales dans la gestion des tensions économiques.

À la lumière des résultats présentés précédemment, nous optons pour un cadre d'analyse centré sur le discours économique. Le corpus se concentre ainsi sur le thème suivant : « La fin du mois comme épreuve : stress financier et tension temporelle chez les salariés formels ».

Les résultats montrent que la fin du mois représente pour les salariés formels une véritable épreuve, marquée par le stress financier et la pression du temps. Cette expérience rejoint les analyses classiques de la sociologie du travail et de l'économie. Selon Pierre Bourdieu (1980, pp. 52-60), les pratiques quotidiennes, comme la gestion de l'argent ou de son emploi du temps, ne sont pas neutres : elles sont façonnées par des logiques sociales qui dépassent l'individu et imposent des contraintes implicites. Dans ce cadre, la fin du mois ne se réduit pas à une simple date : elle reflète le poids des obligations économiques et sociales qui pèsent sur la vie des travailleurs et influence leur perception du temps ainsi que leur bien-être psychologique.

Cette situation est également éclairée par les travaux de Caplan (1975, pp. 23-45) et Warr (1990, pp. 78-95) sur les exigences professionnelles et la santé mentale. Le stress qui monte à l'approche de la fin du mois illustre que la perception d'un salaire régulier ne suffit pas à dissiper les tensions liées aux dépenses familiales et aux obligations financières. Le mois se transforme alors en un moment critique où les exigences du travail se confrontent aux limites des ressources personnelles et psychologiques.

Les dimensions sociales ne sont pas moins déterminantes. Selon Coleman (1988, pp. 98-110) et Granovetter (1973, pp. 1365-1375), la capacité à mobiliser des réseaux de soutien ou à compter sur ses relations peut atténuer le stress financier. Mais cette résilience révèle aussi une dépendance aux ressources externes, soulignant que le capital social joue un rôle crucial dans la régulation des pressions économiques et temporelles. La fin du mois devient ainsi un espace où autonomie individuelle et interdépendance sociale s'entrelacent.

Le rapport au temps mérite également attention. Zerubavel (1981, pp. 44-62) montre que les rythmes sociaux structurent notre perception du calendrier et de la temporalité. La fin du mois, en tant que jalon social et économique, accentue le sentiment de pression lorsque les dépenses doivent être réglées. Le mois se ressent alors comme une succession de contraintes, où le calendrier social et les obligations économiques se superposent aux expériences individuelles, influençant à la fois les comportements et la perception subjective du temps.

En conclusion, sur le plan émotionnel, les travaux d'Hochschild (1983, pp. 123-140) sur la gestion des sentiments au travail permettent de comprendre les effets psychologiques observés. Les salariés doivent non seulement faire face aux contraintes matérielles, mais aussi réguler leurs émotions pour supporter la tension. La fin du mois devient alors un moment de charge émotionnelle intense, révélant l'aspect moral et affectif de la gestion économique au quotidien.

En somme, cette étude montre que la fin du mois ne peut être réduite à un simple repère comptable ou chronologique. Elle constitue un espace où se conjuguent pressions économiques, contraintes temporelles et enjeux psychosociaux, intimement liés aux structures sociales et aux ressources disponibles. L'analyse sociologique permet ainsi de mieux comprendre comment ces rythmes façonnent la vie quotidienne, la perception du temps et le bien-être psychologique des salariés.

Conclusion

Les résultats de cette étude révèlent la complexité et la diversité des expériences vécues à l'approche de la fin du mois, soulignant que cette période ne se réduit pas à un simple repère sur le calendrier ou à une échéance financière. Pour les salariés formels, la fin du mois apparaît comme un moment particulièrement anxiogène, marqué par le stress lié aux dépenses, la pression des obligations et le rythme imposé par le salaire, qui viennent peser sur le bien-être psychologique et modifier la perception du temps. À l'inverse, pour les chômeurs ou ceux disposant de ressources limitées, cette période peut être moins lourde grâce au soutien de la famille, des amis ou du réseau social. Cela met en évidence le rôle central des solidarités ordinaires, qui permettent d'atténuer le stress et d'aménager la temporalité du mois de manière plus supportable.

Ces expériences contrastées montrent que le temps mensuel n'est pas vécu de manière uniforme. Il est profondément modulé par les ressources économiques, les obligations professionnelles et les liens sociaux. Ainsi, le mois peut être à la fois un cycle contraignant et une

succession de moments plus souples, selon le contexte et le soutien disponible.

L'étude met également en lumière la capacité des individus à ne pas subir passivement ces contraintes. Nombre d'entre eux élaborent des stratégies concrètes pour mieux gérer la fin du mois, combinant organisation budgétaire, planification des dépenses, recours au réseau social et régulation psychologique. Ces pratiques révèlent leur faculté d'adaptation et l'importance des relations sociales pour traverser des périodes de tension économique.

En définitive, la fin du mois se présente comme un espace où se conjuguent contraintes matérielles, dynamiques sociales et pratiques individuelles. Elle dévoile à la fois les vulnérabilités et les ressources propres aux trajectoires sociales dans un contexte de précarité et d'inégalités.

Ces résultats ouvrent également de nouvelles perspectives de recherche. Il serait intéressant d'examiner les effets à long terme de la pression de la fin du mois sur la santé mentale et le bien-être physique, en tenant compte des différences liées à l'âge, au genre ou à la composition familiale. Étudier l'évolution des stratégies de gestion financière et de mobilisation sociale dans différents contextes économiques, urbains ou ruraux, permettrait de mieux comprendre les mécanismes d'adaptation et de résilience.

En somme analyser le rôle des politiques publiques et des dispositifs de soutien social pourrait aider à identifier comment ils contribuent à sécuriser la vie économique, réduire les inégalités et atténuer le stress ressenti à la fin du mois. Ces pistes offrent une meilleure compréhension des interactions entre contraintes économiques, temporalité vécue et solidarités sociales, avec des implications directes pour la santé publique et l'action sociale.

Bibliographie

BOURDIEU Pierre, 1980. *Le Sens pratique*. Éditions de Minuit, Paris.

CAPLAN Robert David, 1975. *Job Demands and Worker Health: Main Effects and Occupational Differences*. Washington, DC: U.S. Government Printing Office.

COLEMAN James Samuel, 1988. *Social Capital in the Creation of Human Capital*. American Journal of Sociology, 94(Suppl.), 95-120. University of Chicago Press, Chicago, IL, USA.

DURKHEIM Émile, 1897. *Le Suicide : étude de sociologie*. F. Alcan, Paris.

GOFFMAN Erving, 1967. *Interaction Ritual: Essays on Face-to-Face Behavior*. Anchor Books, New York, NY, USA.

GRANOVETTER Mark Stephen, 1973. *The Strength of Weak Ties*. American Journal of Sociology, 78(6), 1360-1380. University of Chicago Press, Chicago, IL, USA.

HOCHSCHILD Arlie Russell, 1983. *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*. University of California Press, Berkeley, CA, USA.

LOSCH Bruno, 2010. *Rural Transformations in West Africa: Myths and Realities of Structural Adjustment*. African Development Bank/AgroParisTech, Abidjan/Paris.

MEILLASSOUX Claude, 1975. *Anthropologie économique des rapports sociaux*. Maspero, Paris, France.

SEN Amartya, 1999. *Development as Freedom*. Oxford University Press, Oxford, UK.

TENDLER Judith, 1997. *Good Government in the Tropics*. Johns Hopkins University Press, Baltimore, MD, USA.

WARR Peter, 1990. *Work, Unemployment and Mental Health*. Oxford University Press, Oxford, UK.

ZERUBAVEL Eviatar, 1981. *Hidden Rhythms: Schedules and Calendars in Social Life*. University of California Press, Berkeley, CA, USA.