

# DOSSIER DE PRESSE DÉCEMBRE 2024

Comment être autonome au travail sans se surengager et risquer le burn-out ?

PROJECTION + DÉBAT

**PAS PLUS QU'À FOND**  
LES PARADOXES DE L'AUTONOMIE  
AU TRAVAIL

Issue d'une recherche-action-crédation



# INFOS PRATIQUES

**16 Janvier | Villeurbanne**

*CCO La Rayonne*

28 rue Alfred de Musset

2 PROJECTIONS

17h30 | Projection 1

18h15 | Projection 2

19h | Débat + Verre de clôture

**23 Janvier | Chambéry**

*Ciné Malraux*

58 Place de la Brigade de Savoie

17h30 | Accueil

18h | Projection + Débat

20h | Verre de clôture

**6 Février | Bruxelles**

*Smart*

rue Coenraets, 72

**ENTRÉE GRATUITE**

**SUR INSCRIPTIONS**

> pour Lyon

> pour Chambéry

## L'ESSENTIEL EN 1000 SIGNES

Ce film, issu de la recherche-action-création 'Les paradoxes de l'autonomie : entre facteurs de risque et de santé', offre une synthèse des questionnements et pistes d'action menées au sein de plusieurs Coopératives d'Activité et d'Emploi - CAE.

L'autonomie au travail, bien que source de satisfaction, présente des défis tels qu'un risque de surengagement ou d'autoexploitation, et des tensions entre la posture entrepreneuriale et salariée.

Au-delà de ce type de structures innovantes, la question du cadre collectif de l'autonomie au travail est clé pour nombre d'entrepreneur-es, de structures de l' conomie Sociale et Solidaire - ESS et pour les collectifs de travail en auto-gestion.

Face aux transformations du travail en cours, ce documentaire se veut un point d'entrée pour une discussion collective sur les conditions de travail et l'exercice de l'autonomie.

*Réalisation : Alexandre Iacconi, Céline Pochon et Samuel Michalon*

# SOMMAIRE

<b>POUR LES TRAVAILLEUR·ES AUTONOMES</b> A qui s'adresse ce film ?	<b>5</b>
<b>LA RECHERCHE-ACTION-CRÉATION</b> Caractéristiques de la démarche	<b>6</b>
<b>LA RECHERCHE-ACTION-CRÉATION</b> <b>'LES PARADOXES DE L'AUTONOMIE'</b> Contexte et intention	<b>8</b>
<b>FACE AU RISQUE DE SURENGAGEMENT,</b> <b>QUEL CADRE STRUCTURANT ?</b> L'enjeu majeur	<b>10</b>
<b>RÉALISATIONS</b>	<b>12</b>
<b>LE DOCUMENTAIRE 'PAS PLUS QU'À FOND'</b>	<b>14</b>

## POUR LES TRAVAILLEURES AUTONOMES

Les projections seront suivies d'un débat, l'occasion pour le public intéressé de venir échanger avec les membres des CAE qui ont participé à la recherche-action-crédation.

L'ambition est d'ouvrir la réflexion et les constats à d'autres types d'organisations que ces coopératives de travail, dans lesquels l'autonomie est présentée comme un facteur de réalisation pour les individus et gage d'un management par la confiance.

Dans cette volonté d'ouvrir le champ de réflexion, ce qui est nommé ici comme surengagement peut résonner comme logique d'autoexploitation ou d'insoutenabilité dans les conditions d'exercice propre à l'entrepreneuriat ou au salariat dans les coopératives, associations, entreprises ESS ou collectif en auto-gestion, ou encore dans les tiers-lieux et espaces de coworking.

### AVEC 4 COOPÉRATIVES D'ACTIVITÉ ET D'EMPLOI - CAE

Cabestan, Elycoop, Graines de SOL, Le Grap

Les CAE sont des entreprises partagées au sein desquelles les travailleuses autonomes mutualisent la gestion comptable et administrative, ainsi que l'accompagnement des activités professionnelles. Ces coopératives permettent d'avoir le statut d'entrepreneur-salarié c'est-à-dire de développer une activité entrepreneuriale tout en bénéficiant de la protection sociale du salariat. Dans ces coopératives, l'autonomie est intrinsèque à la manière de travailler ; on parle de travailleuses autonomes.

161 CAE - 12000 Entrepreneur·es (*Fédération des CAE, 2023*)

# LA RECHERCHE-ACTION-CRÉATION

*“Nous souhaitons par le biais de gestes artistiques collaboratifs, rendre possible un partage plus large des réflexions, avis ou ressentis dans la volonté d'ouvrir les imaginaires politiques.”*

*- Samuel Michalon et Céline Pochon*

## LA RECHERCHE-ACTION, POUR EXPÉRIMENTER NON PAS SUR LES PUBLICS MAIS AVEC

Il s'agit d'une démarche de production de savoirs avec les populations concernées dans la construction d'un savoir pour l'action, avec les personnes impliquées et non à distance des populations « traitées ».

Cette démarche est soutenue par des partenaires de recherche : la Manufacture coopérative, Smart, et précédemment par le laboratoire le Ladyss. Les entretiens exploratoires, questionnaire quantitatif, et données économiques et sociales des coopératives garantissent le sérieux méthodologique.

Par ailleurs, les séminaires, ateliers collectifs et publication permettent une appropriation collective, et une analyse partagée.

## UNE RECHERCHE-ACTION CRÉATRICE DE SOLUTIONS CONCRÈTES

Pour toucher les individus, l'accumulation de démonstrations scientifiques argumentées ne suffit pas. Il est important de créer des représentations, des images ou un imaginaire commun. C'est là où la création a toute sa place en offrant des récits alternatifs.

L'équipe de réalisation proposent donc une création vidéo originale permettant par le partage du sensible d'incarner le fond et la forme de la recherche-action.

L'idée est de laisser les spectateurs et spectatrices s'imprégner de ces histoires, des difficultés racontées et des solutions trouvées, pour se faire leur propre analyse et compréhension du système dans lequel ces personnes se trouvent.

## LA RECHERCHE-ACTION-CRÉATION 'LES PARADOXES DE L'AUTONOMIE'



*“L'autonomie est le principal moteur de l'engagement individuel, cité par 63% des nouveaux entrants.”*

Cette recherche-action-création fait suite à celle sur l'émancipation des travailleurs-es autonomes menée de 2021 à 2023.

Les données de la recherche-action-création précédente soulignent que l'autonomie,

qu'elle soit décisionnelle ou liée à l'organisation du temps, est le principal moteur de l'engagement individuel, cité par 63% des nouveaux entrants. Cependant, l'autonomie, bien que source de satisfaction, présente des défis tels que des risques accrus et des tensions entre la posture entrepreneuriale et salariée.

Cette recherche-action-création sur les paradoxes de l'autonomie vise à trouver un équilibre entre autonomie et cadres structurants pour prévenir ces risques. Elle explore également la création d'un nouveau contrat social dans le contexte unique où entrepreneuriat et salariat se fusionnent.

A nouveau, les membres adoptent une approche créative, utilisant l'art collaboratif pour élargir les perspectives et susciter des solutions concrètes. Des médias tels que des vidéos et des capsules sonores permettent de mobiliser les acteurs et actrices du changement et stimuler la réflexion au sein des coopératives et au-delà.



## CONCLUSIONS DE LA RECHERCHE-ACTION-CRÉATION 'L'ÉMANCIPATION DES TRAVAILLEUR·ES AUTONOMES'

En mobilisant des critères classiques (revenu ou ancienneté) et des critères moins traditionnels (santé, ruptures), l'enquête fait ressortir notamment quatre éléments :

1- la sensation de plaisir et de liberté prennent le pas sur le reste (rémunération, sécurité...)

2- l'autonomie est le critère n°1 à l'entrée en CAE et en terme de satisfaction

3- le sujet de l'épuisement professionnel est central : il y a 'épuisement' avant la CAE (pouvant être considérée comme un lieu refuge) mais aussi pendant la CAE, avec le risque nommé d'auto-exploitation

4- il y a un vieillissement de la population en CAE (1/3 a + de 50 ans).

## FACE AU RISQUE DE SURENGAGEMENT, QUEL CADRE STRUCTURANT ?

*“ Parmi les résultats de notre recherche, le surengagement est identifié par les entrepreneur·es-salarié·es comme un risque majeur dans le devenir de leur activité. ” - Samuel Michalon et Céline Pochon*

Sans conteste pourvoyeuse de santé, l'autonomie a potentiellement des effets délétères.

*“ Je pouvais m'organiser comme je voulais, c'était excitant. Du moment que le travail est fait. (...) je pouvais ne pas travailler les mercredis, faire comme je voulais. J'étais contente d'avoir cette autonomie. Même si en réalité je travaillais toujours le mercredi. ”  
- Une travailleuse autonome*

Avec des conséquences multidimensionnelles :

- sur l'exposition aux risques professionnels (en terme de fréquence et d'intensité)
- sur le risque “d'autoexploitation” et la reproduction de ruptures de type épuisement professionnel
- sur la posture entrepreneuriale inhibant l'activation de la posture salariée et la notion de recours
- sur les stratégies individuelles qui inhibent les intentions de coopération et de solidarité.

L'enjeu porte sur les équilibres à trouver entre autonomie et cadres structurants auxquels les coopératives autant que les entrepreneur·es salarié·es puissent s'y référer afin d'agir sur l'amélioration des conditions de travail.

Dans ce contexte, comment inventer un nouveau contrat social entre les travailleur·es autonomes et la coopérative ? Comment penser la fonction employeur en matière de prévention et réfléchir les légitimités de rôles dans un cadre social où entrepreneuriat et salariat sont fusionnés ?

# LES RÉALISATIONS

JANVIER  
**SÉMINAIRE #1**



AVRIL  
**SÉMINAIRE #2**



MAI  
**THÉÂTRE FORUM**  
Elycoopet Graines de SOL - Co'Hop



JUIN  
**THÉÂTRE FORUM**  
Cabestan



JUIN  
**THÉÂTRE FORUM**  
Le Grap

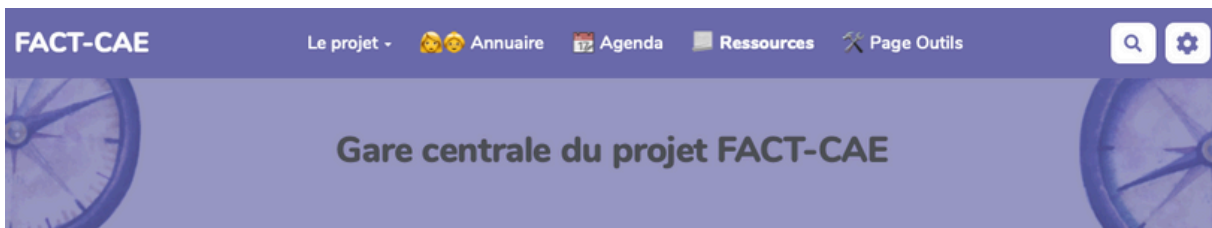


OCTOBRE  
**SÉMINAIRE #3**



# CONCEPTS CLÉS ET RÉCITS DE VIE

## RESSOURCES



Les ressources Déposer une ressource

### AUDIO - Il est pas un peu fragile Michel ?

c'est l'histoire typique d'un travailleur autonome heureux d'être en coopérative jusqu'à ce que..

### AUDIO - Il était une fois l'individualisme

### AUDIO - Pour toi, l'autonomie c'est quoi ?

Support audio de mise en bouche sur le sujet de l'autonomie avec vos définitions à vous

### Citations récoltées

Citations "verbatim" base de travail du séminaire du 17.10.2024

### Diaporama Journée de lancement

Présentation des contenus de la journée de lancement du 25/01/2024

### Schémas (provisoires) de synthèse actions

Schéma proposé au séminaire du 17/10/2025

### Schémas (provisoires) de synthèse tensions et risques

Schéma proposé au séminaire du 17/10/2025

### VIDÉO - L'autonomie dans la posture entrepreneuriale

### VIDÉO - L'autonomie, c'est quoi ?

vidéo sur les concepts relatifs à l'autonomie

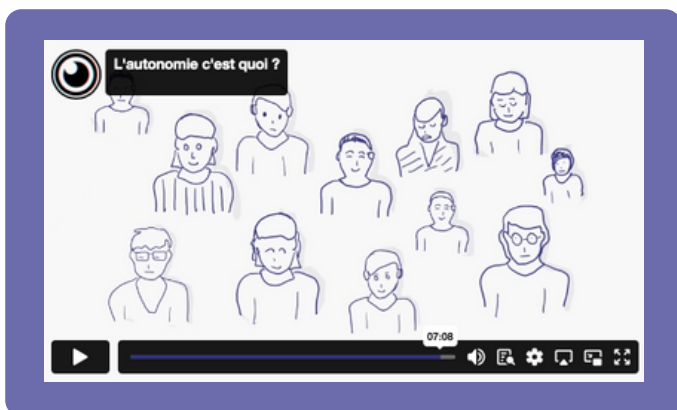
### VIDÉO - L'histoire de l'autonomie au travail / Clément Ruffier ANACT

Clément Ruffier de l'ANACT, nous met en lumière une histoire de l'autonomie...

10 fiches trouvées

Tri par type

- Expérience inspirante (3)
- Méthodologie / guide (5)
- Partenaire ressource (2)
- Site web ressource (5)



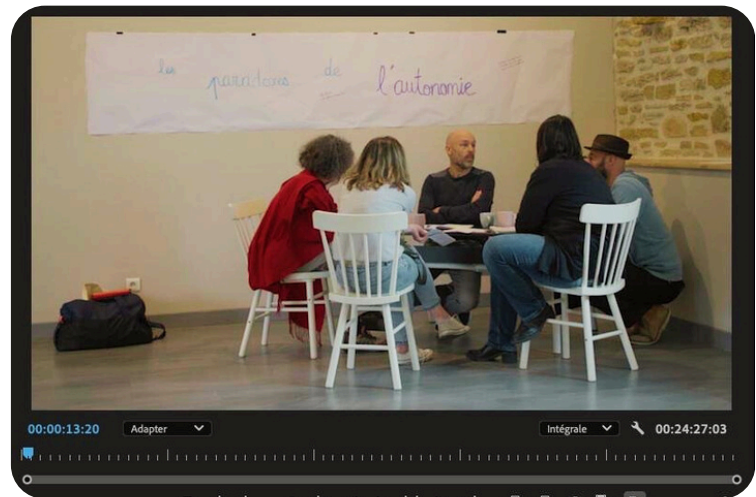
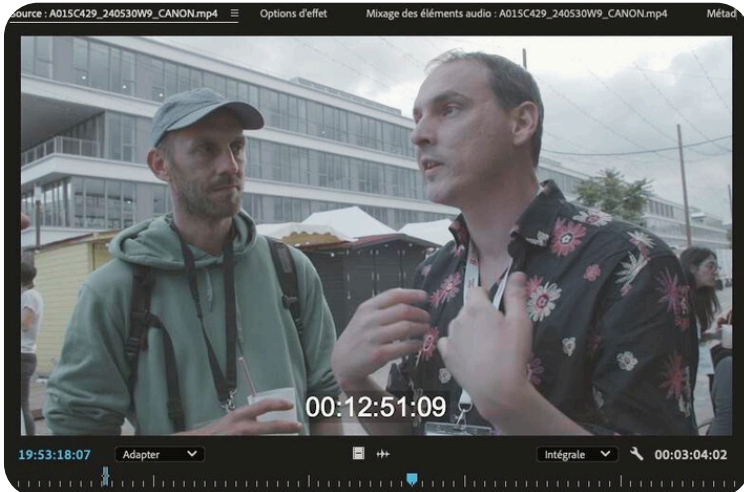
# LE DOCUMENTAIRE

PAS PLUS QU'À FOND

les paradoxes de l'autonomie au travail

**PREMIÈRES IMAGES ET PITCH**

26'





RÉALISATION : ALEXANDRE IACCONI, CÉLINE POCHON ET SAMUEL MICHALON

ce film offre une synthèse des questionnements et pistes d'action menées au sein de plusieurs CAE. Chef de file d'un 'travailler autrement', ces coopératives sont face à un défi de taille : comment maintenir l'autonomie, réelle source de satisfaction, et diminuer les risques accrus ? Poursuivant l'utopie d'une émancipation individuelle et collective, que se passe-t-il lorsque, parfois, derrière l'autonomie et l'engagement peut se cacher l'auto-exploitation ? Derrière la responsabilité individuelle, que dire de la responsabilité collective ? Si le cadre collectif ne pose aucune limite, peut-il empêcher la dégradation des conditions de travail ? Comment garantir une régulation des risques, et jusqu'où cela est-il possible et souhaitable ? Face aux transformations du travail en cours, ce documentaire se veut un point d'entrée pour une discussion collective sur les conditions de travail et l'exercice de l'autonomie.

# A PROPOS

Recherche-action-création portée par Viv(r)e le travail autrement avec Plume studios, le collectif ...Ossi Mais Pakeu! et en partenariat de recherche avec Smart et La Manufacture coopérative.

Une expérimentation soutenue par l'ANACT dans le cadre d'un FACT - Fonds pour l'amélioration des conditions de travail.

**Viv(r)e le travail Autrement** est une activité qui s'articule autour du rapport au travail, de son organisation et de la santé au travail avec une spécificité sur le secteur coopératif. Créée en 2019 par Céline Pochon et Samuel Michalon, Viv(r)e le travail Autrement s'entoure régulièrement de complices chercheuses, artistes, vidéastes, communicantes et coopérateurs.  
<https://vivreletravail.net>

**Plume Studios** est une activité développée par Alexandre lacconi, photographe et vidéaste réalisateur de médias citoyens et médiations numériques.  
<https://plumestudios.com>

**Ossi Mais Pakeu!** est un collectif d'artistes co-fondé par Arnaud Clerc qui entend remettre le processus de création au centre de la relation artiste/public.  
<https://arnaudclerc6.wixsite.com/ompk>

**Smart** : coopérative de travailleur-es autonomes en Belgique - Pôle Éducation permanente  
<https://smartbe.be/fr/publications>

**La Manufacture coopérative** : collectif de travail coopératif et de recherche-action  
<http://manufacture.coop>

**ANACT** : Agence Nationale pour l'Amélioration des Conditions de Travail  
<https://www.anact.fr>



**PROJECTION + DÉBAT**

**PAS PLUS QU'À FOND**  
LES PARADOXES DE L'AUTONOMIE  
AU TRAVAIL



**EN SAVOIR +**

<https://recherche-action.vivreletravail.net>

**CONTACT PRESSE**



**CÉLINE POCHON**

Cofondatrice  
c.pochon@vivreletravail.net  
06 07 25 71 33

**VIVRE LE TRAVAIL AUTREMENT**