

Bulletin mensuel

du Programme d'aide aux employé-e-s et à la famille (PAEF)



Centre Labelle Centre

Évaluation et intervention psychosociale
Psychosocial assessment and intervention

Téléphone : 705-335-5588

centrelabellecentre@uhearst.ca

Équilibre travail-vie personnelle : comment reprendre le contrôle

À l'époque, la ligne entre le travail et la vie personnelle était facile à tracer. Aujourd'hui, cependant, le travail peut facilement envahir votre vie personnelle et maintenir l'équilibre entre le travail et la vie personnelle n'est pas toujours évident.

Êtes-vous marié à votre travail ?

Tenez compte des coûts! Vous pouvez être tenté de passer des heures considérables au travail, surtout si vous cherchez à obtenir une promotion ou si vous essayez de gérer une charge de travail croissante. Des heures supplémentaires sont parfois requises, mais si vous passez la plupart de votre temps au travail, c'est votre vie personnelle qui en prendra le coup.

La fatigue : Quand vous êtes fatigué, votre capacité de travailler de façon productive et de penser clairement peut en souffrir – ce qui pourrait avoir un impact sur votre réputation professionnelle ou entraîner des erreurs dangereuses ou coûteuses.

Temps perdu avec vos amis et vos proches :

Si vous travaillez trop, vous pourriez manquer des événements familiaux importants. Cela

pourrait nuire à vos relations avec vos proches et vous isoler de la famille. Il est difficile d'entretenir des liens d'amitié si vous travaillez constamment.

Augmentation des attentes : Si vous effectuez régulièrement des heures supplémentaires, il est possible que d'autres responsabilités vous soient assignées. Cela pourrait soulever d'autres préoccupations et des défis additionnels.

Créer un meilleur équilibre entre le travail et la vie personnelle tant que vous serez sur le marché du travail, jongler avec les exigences de la carrière et de la vie personnelle demeurera probablement un défi permanent.

Voici quelques idées pour vous aider à trouver l'équilibre qui vous convient :

Tenez compte de votre temps :

Tenez compte de tout ce que vous faites pendant une semaine, incluant les activités professionnelles et personnelles. Décidez ce qui est nécessaire ainsi que ce qui vous procure davantage de satisfaction. Éliminez ou déléguiez les activités qui vous déplaisent ou qui dépassent vos capacités – ou partagez vos préoccupations et les solutions possibles avec votre employeur ou d'autres personnes.

« La mauvaise nouvelle est que le temps s'envole. La bonne nouvelle est que vous êtes le pilote. »

- Michael Altshuler

Apprenez à dire non : Que ce soit un collègue qui vous demande de diriger un projet supplémentaire ou l'enseignant de votre enfant qui vous demande de prendre en main une activité scolaire, n'oubliez pas que c'est correct de dire non. Lorsque vous cesserez de faire les choses que vous faites uniquement parce que vous vous sentez obligé ou coupable, vous laisserez plus de place dans votre vie pour les activités qui ont un sens pour vous et qui vous procurent de la joie.

Si vous n'êtes pas en mesure de faire une sieste ou de prendre une pause, fermez simplement les yeux et détendez-vous pendant quelques minutes.

Permettez à votre esprit de se « déconnecter » et de rêver un peu. Cette période de repos aidera votre corps à compléter le reste de votre journée.

Laissez le travail au travail : Avec la technologie qui nous permet de demeurer pratiquement en contact avec n'importe qui,

n'importe quand, et de n'importe où, il peut n'y avoir aucune limite entre le travail et la maison – à moins que vous la créiez. Prenez consciemment la décision de séparer le temps de travail du temps personnel. Quand vous êtes avec votre famille, par exemple, fermez votre téléphone cellulaire et rangez votre portable.

Gérez votre temps : Organisez les tâches ménagères de façon efficace. Inscrivez les événements familiaux sur le calendrier et suivez votre liste quotidienne de choses à faire. Faites ce qui doit être fait et laissez le reste de côté.

Renforcez votre système de soutien : Au travail, recherchez des collègues qui peuvent vous remplacer – et vice versa – lorsque surviennent des conflits familiaux. À la maison, recrutez vos proches ou vos amis de confiance afin de pouvoir partager vos responsabilités parentales ou ménagères lorsque vous devez effectuer des heures supplémentaires ou vous déplacer à l'extérieur.

Prenez soin de vous-même : Mangez des aliments sains, insérez l'activité physique à votre routine quotidienne et dormez suffisamment. Mettez du temps de côté à chaque jour pour une activité que vous appréciez. Mieux encore, découvrez des activités que vous pourrez faire avec votre conjoint, les membres de votre famille ou vos amis.

Rappelez-vous que la création d'un équilibre entre le travail et la vie personnelle est un processus continu, car votre famille, vos intérêts et votre vie changent et évoluent avec le temps. Examinez périodiquement vos priorités et effectuez des modifications, lorsque nécessaires, afin de demeurer sur la bonne voie. Ceci vous permettra de vous sentir à l'aise dans tous vos rôles en plus d'être plus productifs dans toutes les sphères de votre vie.

Ressource

Take Time for Your Life de Cheryl Richardson

Pour plus d'information sur la balance entre le travail et la vie personnelle, nous vous suggérons le livre « Take Time for Your Life » de Cheryl Richardson. Il adresse des éléments importants à évaluer votre situation personnelle et trouver une balance où vous êtes bien.