



## Améliorer l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée



Nous avons tous passé les derniers mois à relever de nouveaux défis, et à travers ces défis, nous avons clairement fait preuve de force et de résilience, en nous adaptant aux nouvelles routines ou aux changements de routine, aux nouveaux horaires, à l'isolement et même à la technologie, le tout dans un esprit d'unité et de persévérance. Nous avons appris à accepter cette situation comme la « nouvelle normalité ».

Bien que les ajustements (ou même l'anticipation) d'un retour physique au travail puissent être au départ accablants, il existe quelques conseils et stratégies pour rendre la transition des interactions virtuelles vers les interactions en personne aussi aisée que possible.

### ▶ Elle commence par un équilibre entre vie professionnelle et vie privée!

Pour parvenir à un équilibre sain entre vie professionnelle et vie privée, il faut gérer notre vie professionnelle et privée de manière à maintenir notre esprit et notre corps en bonne santé, à nous donner les moyens et la motivation nécessaires à la réalisation de nos objectifs et à ne pas épuiser nos réserves d'énergie, dont nous avons tant besoin.

Comment améliorer votre équilibre entre vie professionnelle et vie privée :

#### 1. Consignez votre emploi du temps

La tenue d'un agenda de votre emploi du temps pendant une semaine, en veillant à ce que toutes les activités professionnelles et personnelles y soient consignées, vous permettra de voir comment vous utilisez votre temps. Évaluer votre « équilibre entre vie professionnelle et vie privée » actuel est le premier pas vers un changement plus positif pour un équilibre plus viable.

#### 2. Redéfinissez vos priorités

En jonglant avec différents rôles et responsabilités, il peut être difficile d'identifier l'ordre de nos priorités, ce qui peut nous rendre plus anxieux. Réfléchir à ce qui est le plus important pour vous et dresser une liste de vos principales priorités au travail et à la maison peut avoir ses avantages. Une fois que vous avez identifié vos priorités, posez-vous ces questions clés : Qu'est-ce que je fais qui fonctionne pour moi? Que dois-je commencer à faire? Arrêter de faire? Faire différemment? Réfléchir à ces questions vous aidera à mieux gérer votre temps.

#### 3. Établissez des objectifs spécifiques et réalistes

Une fois que vous avez créé une nouvelle liste de priorités, il est temps de les transformer en objectifs. Pour parvenir à un équilibre entre vie professionnelle et vie privée, ces objectifs doivent être concrets et mesurables. Consacrez du temps, dans le cadre de votre emploi du temps, à des activités visant à réaliser des objectifs spécifiques; cela vous rend non seulement responsable de la réalisation de vos objectifs, mais vous permet également de travailler sans interruption.

#### 4. Planifiez avec soin et avec un but précis

Cette étape comporte deux parties très importantes. Tout d'abord, procurez-vous un agenda ou un planificateur si vous n'en avez pas déjà un! Qu'il s'agisse d'un agenda papier ou électronique, le fait d'avoir un agenda auquel vous pouvez vous référer vous aidera à concrétiser vos priorités et vos objectifs.

Les personnes considérées comme ayant « réussi » planifient leur travail puis élaborent leur plan, ce qui nous amène à la deuxième partie – le temps de la réflexion! Réservez 10 à 20 minutes au début de chaque journée (ou la veille, si vous préférez) pour planifier vos activités et définir les tâches pour la journée et la soirée à venir.

#### 5. Établissez des limites « saines »

Ce sont des limites personnelles que nous nous fixons en tant que personnes dans le cadre d'une relation, quel que soit le type de relation. Elles protègent notre sens de l'identité personnelle et nous aident à ne pas nous laisser submerger par les exigences des autres. Les limites ne sont pas seulement le signe d'une relation saine, elles sont aussi un signe de respect de soi. Elles constituent un élément crucial pour prendre soin de soi-même, alors accordez-vous le droit de définir des limites raisonnables et réalistes quant à ce que vous pouvez et ne pouvez faire, tant au travail qu'à la maison. Il est important de les communiquer clairement (et directement) à votre directeur/superviseur/employeur, à vos collègues, à vos amis, à votre partenaire et aux membres de votre famille. Pour établir des limites saines, il faut de la pratique et un certain temps pour s'y habituer. Pour respecter vos limites personnelles, prévoyez un temps à la maison pendant lequel vous ne consulterez pas les courriels ou les messages vocaux liés au travail ni n'y répondrez.

## 6. Prenez soin de votre santé et consacrez du temps pour vous-même

Votre relation avec vous-même est en constante évolution et c'est la seule relation constante que vous avez, ce qui en fait votre priorité numéro 1. Si vous n'êtes pas en bonne santé physiquement, mentalement et émotionnellement, votre vie professionnelle et votre vie privée seront toutes deux affectées. Lorsque nous prenons soin de nous-mêmes, nous sommes plus productifs et plus efficaces dans nos différents rôles, ce qui nous permet de mieux bénéficier de notre capacité innée à relever les défis de la vie.

Il peut être difficile de prendre soin de soi dans les moments de stress, mais prendre soin de vous peut vous aider à faire face aux problèmes plus efficacement. Il faut savoir quand vous êtes à court de ressources et prendre du recul pour les reconstituer plutôt que de les laisser s'épuiser. Il existe de nombreuses façons de prendre soin de soi, et elles ne conviennent pas toutes à tout le monde.

Le secret est de rechercher les petites choses que vous pouvez faire au quotidien pour vous aider à vous sentir bien. L'important est que vous vous engagiez dans des activités visant votre bien-être, pendant au moins 30 minutes de temps personnel ininterrompu. Ce type d'indulgence envers soi-même vous aidera à vous épanouir et à renforcer votre résilience.

## 7. Entretenez vos relations personnelles

Les relations avec la famille, les amis et les proches sont, du moins pour beaucoup, la source la plus importante de satisfaction personnelle et de bonheur. Bien que le travail ait parfois un impact sur le temps dédié à la vie privée, il s'agit de considérer cette « interruption » comme une exception et non comme une règle ou une « norme » établie.

## 8. Laissez le travail au travail

Imaginez un bouton marche/arrêt, en vous en tenant à un début et une fin de journée de travail établis. Pour certains, il peut être utile de trouver une activité transitoire entre les deux vies.

## 9. Sachez quand demander de l'aide

Si vous êtes débordé au travail ou à la maison, et que cela vous cause un stress excessif, il existe des ressources pour vous aider. Vous n'avez pas à affronter seul ces difficultés.

Il n'existe pas de science miracle pour parvenir à un équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Cela exige des efforts, de la pratique et de la détermination. Même si vous ne suivez que quelques-uns des conseils ci-dessus, ils auront un impact positif sur votre vie.

Soyez proactifs et utilisez votre temps de manière réfléchie. Prenez le contrôle de votre travail et de votre temps personnel et menez une vie plus équilibrée.

