



Équilibre travail-vie personnelle

L'équilibre travail-vie personnelle : faites-en votre affaire!

Aujourd'hui, plus que jamais les Canadiens doivent jouer de multiples rôles. Ils sont à la fois travailleur, parent, conjoint, partenaire et ami, ils prennent soin de leurs parents âgés et ils font du bénévolat dans leur collectivité. Ils doivent aussi trouver le temps de s'occuper de leur propre bien-être physique et mental. Il est évidemment difficile de trouver un équilibre parmi toutes ces priorités. En fait, 58 % des Canadiens déclarent être « surchargés » en raison de leurs multiples rôles.

Les nouvelles technologies, qui devraient nous simplifier la vie, peuvent, au contraire, la compliquer. Avec le courriel, les téléphones cellulaires et d'autres outils électroniques, bon nombre de travailleurs doivent maintenant être disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, ce qui ne facilite pas le bon équilibre entre leur travail et leur vie personnelle.

Êtes-vous équilibré?

Pour trouver un équilibre entre notre travail et notre vie personnelle, il faut savoir concilier [organiser] toutes nos priorités.

Demandez de l'aide de votre employeur

Beaucoup d'entreprises ont adopté des politiques afin d'aider leurs employés à concilier [accommoder] leur travail et leur vie personnelle. La plupart des employeurs reconnaissent que des employés en santé et dont la vie est bien équilibrée sont des atouts gagnants pour la productivité et la réussite à long terme de leur entreprise. [La majorité des employeurs savent que les employés qui ont une vie équilibrée sont plus productifs. C'est bon pour leur entreprise.] Ils savent aussi qu'un déséquilibre entre le travail et la vie personnelle nuit aux affaires.

Si vous vous sentez stressé et débordé, demandez d'abord de l'aide de votre employeur.

- Commencez par déterminer ce qu'il vous faudrait pour atteindre un bon équilibre travail-vie personnelle.
- Renseignez-vous sur les politiques et les pratiques adoptées par votre employeur [Informez-vous sur les méthodes et les pratiques adoptées par votre employeur.] (p. ex., horaire variable, télétravail ou partage d'emploi).
- Observez la situation du point de vue de votre employeur. Soyez prêt à présenter un plan clair, à expliquer quels effets ce changement aura sur votre milieu de travail et à dire comment ces effets pourront être abordés.

Même si vous ne changez pas officiellement vos conditions de travail, vous pouvez prendre plusieurs mesures pour trouver un meilleur équilibre travail-vie personnelle.

Au travail



- **Prenez de courtes pauses tout au long de la journée.** Vous serez plus productif et plus efficace si vous prenez, par exemple, une petite pause de dix minutes toutes les deux heures.
- **À la fin de chaque journée, déterminez quelles seront vos priorités du lendemain.** Soyez réaliste à propos de ce que vous pouvez accomplir pendant le temps dont vous disposez.
- **Ne répondez à vos courriels qu'une ou deux fois par jour.** Puis, fermez votre courriel. Vous éviterez ainsi d'être distrait par l'arrivée de messages.
- **Séparez le travail du reste de votre vie.** Protégez votre temps personnel : débranchez vos communications électroniques. Ne soyez pas disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.
- **Si vous voyez qu'une échéance posera des problèmes, parlez-en le plus tôt possible.**
- **Prenez toutes les vacances auxquelles vous avez droit.** Après une période de vacances, vous êtes reposé, détendu et plus productif.

À la maison

- **Prenez la décision de partager ou d'abandonner certaines tâches.** Déterminez les tâches domestiques qui sont essentielles et celles que vous pourriez confier à une autre personne. Abandonnez les autres.
- **Faites de l'exercice.** Même si vous ne disposez que de quinze minutes, vous aurez plus d'énergie et vous vous sentirez revigoré.
- **Mangez santé.** Une saine alimentation vous donnera plus d'énergie à vous et à votre famille.
- **Pratiquez un passe-temps.** Choisissez une activité que vous ferez avec votre famille ou des amis, ou passez de bons moments en votre propre compagnie.

Dans votre collectivité

- **Faites des choix.** Nos obligations sociales et communautaires nous entraînent dans de nombreuses directions. Choisissez celles qui vous satisfont le plus et apprenez à dire « non » aux autres.
- **Gérez les attentes.** Dites clairement, dès le départ, combien de temps ou quel type d'aide vous pouvez consacrer à un organisme communautaire ou aux activités scolaires de vos enfants.

Source : Association canadienne pour la santé mentale