



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Dix conseils pour concilier travail et vie personnelle



Aimeriez-vous ne plus ressentir de stress ni de découragement à l'égard de vos responsabilités personnelles et professionnelles ? Comment atteindre la réussite personnelle et professionnelle selon vos propres critères ? « Savoir comment concilier travail et vie personnelle est une compétence moderne dont nous avons tous besoin pour réussir », affirme Cali Williams Yost, stratège de la flexibilité au travail de renommée mondiale et auteure des livres *Tweak It : Make What Matters to You Happen Every Day* et *Work +Life: Finding the Fit That's Right for You*.

Cet article présente 10 idées de Cali William Yost pour simplifier, prioriser et planifier les choses, ainsi que des petits changements à apporter au quotidien pour améliorer la conciliation travail-vie personnelle.

1. N'oubliez pas que chacun a sa propre formule de conciliation travail-vie personnelle

« En termes simples, il n'y a pas d'équilibre ni de partage parfait entre le travail et la vie personnelle, indique Cali William Yost. Si, par hasard, vous atteignez cet équilibre, vous ne pourrez pas le maintenir longtemps parce que les circonstances de votre vie personnelle et professionnelle changent constamment. »

Par ailleurs, il n'y a pas de « façon idéale » de bien concilier travail et vie personnelle. Votre but est de trouver l'équilibre en évolution constante qui est propre à vous, à votre situation professionnelle et à votre vie personnelle, de même qu'aux passages marquants dans votre vie. Ne vous comparez pas aux autres. Trouvez la formule qui vous convient.

Il est aussi important de garder à l'esprit que, pendant les changements majeurs de votre vie — par exemple, lorsque vous devenez parent, prenez soin d'un parent âgé, déménagez dans une autre région avec votre partenaire, retournez aux études ou entreprenez la transition vers votre retraite — il se pourrait que vous commenciez à repenser votre définition de la réussite par rapport à l'argent, au prestige, à l'avancement ou à votre rôle de proche aidant. Tout au long de votre vie, vous devrez peut-être réorienter et rectifier vos réalités professionnelles et personnelles pour qu'elles correspondent à votre vision et à vos objectifs d'avenir.

2. Tirez profit de l'efficacité de petites initiatives ou de légers ajustements

Même de tout petits gestes peuvent avoir des effets positifs et durables. Lorsque vous vous sentez débordé, par exemple, engagez-vous à prendre deux ou trois mesures minimales, mais significatives, qui vous permettront d'améliorer votre conciliation travail-vie personnelle. Planifiez un long week-end d'escapade avec des amis. Nettoyez toutes vos armoires. Inscrivez-vous à des cours en ligne pour apprendre de nouvelles compétences. Les petits gestes peuvent avoir de grandes répercussions sur votre sentiment de bien-être et de contrôle.

Pour commencer, jetez un coup d'œil aux 200 petits gestes faciles qui ont été suggérés par 50 experts du travail, de la carrière et de la vie personnelle dans le livre de Cali William Yost intitulé *Tweak It*.

3. Établissez un agenda combiné à une liste de priorités

Comment intégrerez-vous tous les autres éléments de votre horaire à votre liste de tâches à faire au travail et à la maison ? Il faut faire de l'exercice, manger sainement, prendre des vacances, dormir, faire progresser sa carrière, passer du temps avec sa famille et ses amis, s'acquitter de ses responsabilités d'aidant et s'occuper de la vie en général. Vous ne pouvez pas tout faire, mais vous pouvez répartir votre temps de manière plus délibérée et réfléchie.

Commencez par regrouper toutes vos listes de tâches personnelles et professionnelles ainsi que toutes vos priorités dans un seul agenda. Cela vous aidera à déterminer comment prioriser vos petites modifications, soit des plus petites, aux plus importantes mesures et priorités sur le plan du travail, de la carrière et de la vie personnelle, afin de les ajouter à votre conciliation travail-vie personnelle. Ces ajustements amélioreront votre bien-être.

Par exemple, vos petits ajustements pourraient inclure la planification des repas et l'achat de la nourriture le dimanche après-midi ou la participation à un cours de mise en forme tous les mardis et samedis. Ils pourraient aussi comprendre la recherche d'un lieu de vacances un après-midi, une sortie au cinéma avec votre sœur ou la participation à un événement de réseautage dans votre domaine. En intégrant ces activités à votre agenda, vous serez beaucoup plus susceptible de les accomplir et d'ainsi mieux vous sentir.

Vous trouverez des exemples de petits ajustements et d'agendas dans le livre *Tweak It*.

4. Prenez soin de vous grâce à ces petits gestes

Comme nous le mentionnions plus haut, de petits changements peuvent faire une grande différence sur comment vous vous portez. Au cours de la journée, gérez le stress en fermant vos yeux pendant 15 secondes et en prenant de profondes respirations. Essayez de manger plus sainement en incorporant un légume dans deux de vos repas quotidiens. Éteignez le téléviseur et vos appareils électroniques une heure avant de vous coucher. Toutes ces mesures vous aideront à obtenir le repos dont vous avez besoin.

5. Recherchez sommairement une compétence en ligne avant de payer pour un cours

Dans un monde en constante évolution, nous devons tous continuellement mettre à jour nos compétences pour nous acquitter de nos nouvelles responsabilités professionnelles et personnelles. Toutefois, suivre un cours peut coûter cher et demander beaucoup de temps. Avant d'investir une importante somme d'argent dans un cours, essayez d'obtenir un aperçu d'une compétence en ligne. Il y a des centaines de milliers de vidéos ou de balados sur un nombre infini de sujets que vous pouvez examiner préalablement en les téléchargeant ou en les écoutant en continu, avant d'en choisir un. Regardez-les pendant votre trajet vers le travail ou écoutez-les en marchant. Si vous le désirez ou si vous avez besoin d'approfondir davantage les sujets traités dans ces vidéos ou baladodiffusions, investissez dans un cours.

6. Recueillez des idées pour vos vacances — puis, goûtez-vous

Prendre congé pour refaire le plein d'énergie est plus important que jamais dans notre monde en constante effervescence, et bien des gens évitent de prendre des vacances parce qu'ils ne savent pas où aller. Il faut faire un peu de recherche pour trouver une destination abordable, et certains d'entre nous ont tendance à attendre à la dernière minute. Pour vous inspirer, placez dans un bocal ou une petite boîte des idées d'endroits où vous pourriez prendre vos vacances. Chaque fois que vous entendez un parent ou un ami vous parler de ses merveilleuses vacances, prenez note de ce qui vous a plu à ce sujet sur un bout de papier et placez-le dans le bocal. Quand vous lisez un article sur un endroit qui vous intrigue, placez-le aussi dans le bocal. Une fois par année, choisissez une destination de vacances parmi toutes les bonnes idées que vous avez accumulées.

7. Faites des choses avec votre famille et vos amis

Cuisinez avec vos enfants. Quand vous préparez un repas ensemble, vous passez aussi du temps avec eux. Allez marcher avec un ami avant d'aller travailler ou suivez un cours de kick-boxing avec votre conjoint le week-end. Non seulement vous ferez de l'exercice, mais vous passerez aussi du temps de qualité ensemble. Lorsqu'arrive le temps des Fêtes, organisez un échange de biscuits et donnez-en une partie à un refuge pour femmes.

8. Passez 10 minutes par jour avec vos enfants, sans technologie

Accordez du temps à vos enfants loin de la technologie et des médias sociaux. Assoyez-vous par terre et faites un casse-tête avec eux. Demandez à vos adolescents comment s'est passée leur journée et écoutez-les attentivement. Ne vérifiez vos courriels qu'à un moment précis de la journée de façon à vous assurer de ne pas être distrait quand vos enfants ont besoin de vous. Maggie Jackson, auteure de *Distracted : The Erosion of Attention and the Coming Dark Age*, suggère de placer vos appareils mobiles dans le coffre de votre voiture de façon à ne pas vous laisser tenter par eux pendant que vous conduisez. Lorsque vous parlez au téléphone, tournez le dos à votre ordinateur de façon à ne pas vous laisser distraire par les courriels. En ne regardant pas votre écran, vous serez obligé de porter attention à votre interlocuteur.

9. Planifiez vos futures responsabilités d'aidant naturel

Prenez une longueur d'avance si vous devez prendre soin d'un parent âgé maintenant ou dans l'avenir. Rencontrez les adultes qui, dans votre vie, pourraient avoir besoin de soins. Essayez de déterminer ce qu'ils veulent et les ressources financières dont ils disposent, puis établissez un plan qui permettra de répondre à leurs besoins et leurs souhaits. Essayez d'inclure dans cette rencontre tous les membres de votre famille et vos amis qui forment un plus large réseau d'aidants naturels, de façon à ne pas avoir à tout faire vous-même. N'attendez pas qu'une crise survienne.

10. Soyez toujours à jour dans vos tâches ménagères quotidiennes

Nettoyez votre domicile au fur et à mesure pour éviter que le travail s'accumule. Mettez une brassée de lavage dans la machine à laver avant de partir travailler afin de pouvoir mettre le linge dans la sècheuse à votre retour. Conservez un petit seau de produits de nettoyage dans votre salle de bain et nettoyez la douche, le miroir et la cuvette chaque matin. Réglez une minuterie à 10 minutes chaque week-end et confiez à chaque membre de votre famille une tâche — passer l'aspirateur, épousseter, ranger. Vérifiez le manuel du propriétaire de votre véhicule pour connaître le calendrier d'entretien. Estimez à quel moment il faudra changer l'huile, faire la rotation des pneus et accomplir les autres tâches requises, et inscrivez ces tâches dans votre agenda.

décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.