

Avez-vous un bon équilibre travail-vie personnelle?

Vous aimez faire des heures supplémentaires au travail, même si cela signifie que vous êtes moins souvent avec votre famille ou que vous avez moins de temps à consacrer à des activités de loisir? Eh bien, il est possible de maintenir un équilibre travail-vie personnelle et de faire en sorte que ces deux aspects de votre vie se renforcent mutuellement plutôt que de s'entrechoquer, ce qui est aussi important pour votre santé physique et mentale que pour vos relations avec vos amis et les membres de votre famille. Bien qu'il n'y ait pas de formule magique en matière d'équilibre, vous devez connaître les arrangements qui vous permettent de tirer pleinement profit de votre vie professionnelle et personnelle.

Votre perception de la conciliation travail-vie personnelle sera influencée par plusieurs facteurs, notamment :

- **Votre sexe.** Quels sont votre rôle et vos responsabilités à la maison et au travail? Quelles sont les attentes de la société à l'égard des hommes et des femmes, à la maison et au travail?
- **La culture de votre pays et de l'entreprise.** La culture locale et celle de l'entreprise approuvent-elles et mettent-elles l'accent sur l'importance de consacrer du temps au travail et à la famille?
- **Votre âge.** Quelles sont vos autres responsabilités? Culturellement parlant, quelles sont les attentes à votre égard?
- **Votre poste.** D'autres personnes se fient-elles à votre expertise? Certains aspects de votre travail vous occupent-ils l'esprit, même quand vous êtes en congé? Votre charge de travail dépasse-t-elle ce que vous pouvez accomplir dans une journée normale de travail?
- **L'échelon de votre poste au sein de l'entreprise.** Occupez-vous un poste qui vous oblige à donner l'exemple ou à être disponible après les heures de travail?

Si vous travaillez pour une entreprise ou dans un pays où les heures de travail sont déterminées – ainsi que les congés de maladie, les absences pour raisons personnelles, etc. – comptez-vous chanceux. De nombreuses entreprises n'ont aucune règle précisant le nombre et le moment des heures de travail. Il est alors plus difficile d'accomplir ses tâches et de satisfaire les attentes de l'organisation.

Il est donc important d'évaluer votre mode de vie et de déterminer s'il vous convient. Si votre vie actuelle ne vous plaît pas, si vos heures de travail sont trop longues, si votre supérieur immédiat ne remarque pas les heures supplémentaires que vous faites ou si vous êtes incapable de consacrer suffisamment de temps à votre famille, vous devez prendre les moyens de résoudre ce problème.

Des signes indiquant un déséquilibre travail-vie personnelle :

- Lorsque vous arrivez chez vous à la fin de la journée, vous n'avez ni l'énergie ni le goût de parler ou de participer à des activités.
- La vie familiale est synonyme de tâches ménagères; vous n'avez pas de temps et d'énergie à consacrer au plaisir et à la famille.
- Au travail, vous êtes incapable de mettre fin à vos activités et de vous rendre à la maison à la fin de la journée. Vous vous efforcez de terminer une tâche, puis une autre, avant de penser que vous devriez déjà être chez vous.
- Votre travail ne présente plus le même intérêt; vous n'en tirez plus la satisfaction qui vous motivait auparavant.
- Vous êtes souvent fatigué ou malade, car vous négligez votre alimentation, les activités qui vous procuraient du plaisir, ainsi que vos amis. Vous avez des maux de tête ou d'estomac, et vous êtes démotivé, triste ou en colère.
- Vous avez eu des désaccords avec votre conjoint, vos enfants ou d'autres membres de la famille en raison de vos heures de travail ou d'autres sujets qui n'avaient jamais causé de problèmes auparavant.
- Vous ne communiquez plus avec vos amis et ceux-ci se plaignent de ne plus vous voir.
- Pour compenser votre insatisfaction à l'égard de votre travail, vous avez commencé à fumer, trop manger ou boire, ou à prendre des médicaments.
- Un gestionnaire a critiqué un travail que vous avez mal fait ou qui ne correspondait pas aux normes. Vous avez de la difficulté à terminer vos projets.

- Vous avez l'impression que vos heures de travail n'en finissent plus et vous désirez travailler moins.
- Vous aimeriez fermer votre appareil mobile pour que votre gestionnaire ou vos collègues cessent de vous déranger.

Bien que votre employeur puisse prendre les moyens de vous aider à mieux concilier vos obligations professionnelles et personnelles, vous êtes ultimement responsable de cet équilibre. Voici des suggestions pour y parvenir :

1. **Examinez votre situation actuelle.** Êtes-vous heureux de travailler de 9 à 5 ou préférez-vous de plus longues heures de travail? Dans l'affirmative, à quelle fréquence et pendant combien de temps? Est-ce devenu une habitude au point où votre supérieur vous demande de travailler quand vous devriez être en congé – et, dans l'affirmative, qu'en pensez-vous? Si la réponse à toutes ces questions est que vous (et votre famille) en éprouvez du mécontentement, de la fatigue et de l'amertume, envisagez de demander à votre supérieur de modifier vos heures de travail ou proposez de les partager avec un collègue qui désire faire des heures supplémentaires.
2. **Déterminez le rôle de vos finances dans votre équilibre travail-vie personnelle.** Si vous avez un objectif d'épargne à court ou à long terme pour vous et votre famille, par exemple, vous planifiez l'achat d'une maison ou un mariage, les heures supplémentaires pourraient être avantageuses. Cependant, si votre situation financière est satisfaisante et que vous êtes fatigué de toutes ces heures supplémentaires, réduisez vos heures de travail.
3. **Évaluez le temps d'utilisation de votre ordinateur, téléphone mobile ou tablette.** Votre supérieur exige que vos appareils mobiles soient ouverts en tout temps? Dans certaines professions, c'est très important. Mais, très souvent, les employés ne peuvent s'empêcher de vérifier leur boîte de courriel après avoir quitté le travail. Si cette habitude nuit au temps que vous consacrez à votre famille, limitez votre utilisation de ces appareils après le travail afin d'établir clairement la limite entre votre travail et votre vie personnelle. La recherche montre que la présence d'appareils mobiles dans la chambre à coucher nuit à la qualité du sommeil et dérègle l'horloge biologique.
4. **Trouvez des moyens de vous détendre.** Si vous passez la journée dans un bureau, sur le plancher de l'usine ou dans un poste de travail modulaire, une promenade à l'extérieur vous procurera quelques moments de solitude. Trouvez le temps de prendre votre repas au parc ou dans une pièce tranquille ou profitez de cette pause pour clavarder avec un ami ou partager un repas avec lui. Planifiez des activités reposantes pour vous rapprocher de votre famille et de vos amis. La détente et le recentrage exigent peu de temps; il suffit parfois de jeter un coup d'œil par la fenêtre ou de faire une courte pause pour recentrer votre esprit. Un autre excellent moyen de se détendre consiste à organiser une sortie avec vos proches. Évitez simplement de surveiller votre téléphone ou votre ordinateur pendant le voyage, afin de participer activement à l'activité.

L'équilibre travail-vie personnelle n'est pas le même pour tous. Il suffit de faire des choix qui vous permettent de demeurer physiquement et mentalement en santé et de tenir compte de vos besoins, de ceux de votre famille et de vos amis.

Le saviez-vous?

- 75 % des répondants au sondage sur le stress au travail ont déclaré avoir de la difficulté à réaliser un équilibre acceptable dans leur vie professionnelle et personnelle.
- 97 % des hommes et 92 % des femmes sont d'avis qu'un horaire de travail flexible améliorerait la conciliation travail-vie personnelle.
- 30 % des hommes et 29 % des femmes ont déclaré avoir une vie équilibrée, tandis que 17 % des hommes et 16 % des femmes ont déclaré que leurs responsabilités professionnelles et familiales n'étaient que rarement ou jamais équilibrées.
- Plus de 70 % des répondants âgés de 18 à 65 ans auraient aimé consacrer plus de temps à des activités de loisir ou à leur famille, et près de 40 % auraient souhaité passer moins de temps au travail.

Si vous avez des questions à ce sujet ou si vous souhaitez parler d'une situation personnelle, nous vous invitons à communiquer avec votre PAE pour expatriés. Vous trouverez les coordonnées dans votre brochure du PAE, ou vous pouvez communiquer avec un téléphoniste local et demander de faire un appel à frais virés au Canada au 905 886-3605. Vous serez alors mis en communication avec notre centre d'accès aux services qui vous aidera à trouver un service de soutien près de votre lieu de résidence.

Les références

American Psychological Association, Harris Interactive (mars 2012). *The Stress in the Workplace survey*: <http://www.apa.org/news/press/releases/phwa/workplace-survey.pdf>.

Kinman, G. et McDowall, A. (2009). Does work/life balance depend on where and how you work? EAWOP in Practice: <http://epubs.surrey.ac.uk/282577/1/Kinman%20%20mcdowall%204.pdf>.

Niharika Doble et M.V. Supriya, Anna University, India (hiver 2010). Management, Volume 5, *Gender Differences in the Perception of Work-Life Balance*: http://www.fm-kp.si/zalozba/ISSN/1854-4231/5_331-342.pdf.

Babatunde Akanji, University of Wales Trinity Saint David, (11 novembre 2012). Business Management and Education, *Realities of Work Life Balance in Nigeria: Perceptions of role conflict and coping benefits*: <http://www.bme.vgtu.lt/index.php/bme/article/viewFile/99/pdf>.

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (12 septembre 2012). *Santé mentale – Facteurs de risque psychosociaux au travail* : http://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/mentalhealth_risk.html.

Rosabeth Moss Kantor (28 août 2012). Harvard Business Review blog, *The imperfect balance between work and life*: <http://blogs.hbr.org/2012/08/the-imperfect-balance-between>.

Si vous avez des questions à ce sujet ou si vous souhaitez parler d'une situation personnelle, nous vous invitons à communiquer avec votre PAE pour expatriés. Vous trouverez les coordonnées dans votre brochure du PAE, ou vous pouvez communiquer avec un téléphoniste local et demander de faire un appel à frais virés au Canada au 905 886-3605. Vous serez alors mis en communication avec notre centre d'accès aux services qui vous aidera à trouver un service de soutien près de votre lieu de résidence.