



ÉQUILIBRE

Réussir à concilier toutes ses vies!

VIE PROFESSIONNELLE,
VIE FAMILIALE MAIS AUSSI
VIE PERSONNELLE... IL EST
DIFFICILE D'HARMONISER
TOUS LES ASPECTS DE SON
QUOTIDIEN. MODE D'EMPLOI
POUR Y PARVENIR.

► PAR ISABELLE GRAVILLON

Comment «assurer» au travail, auprès de ses enfants et dans son couple, sans pour autant renoncer à son épanouissement personnel? Un défi des plus complexes! Voici nos 6 conseils pour s'en sortir.

Hiérarchiser ses priorités

Parce que nous devons assumer en parallèle une multitude de rôles - professionnel, parental, amoureux, amical, social, etc. -, la liste des tâches à accomplir en une journée est vertigineuse! La solution? «Faire le tri entre l'essentiel et l'accessoire, l'urgent et ce qui peut attendre sans entraîner des conséquences trop graves», suggère Émilie Devienne, coach¹. Pour chacune des tâches figurant sur votre longue liste, posez-vous une question simple: que va-t-il se passer si je la remets à plus tard? Rien de tel que cet exercice un peu formel pour y voir plus clair dans vos priorités et détecter ce que vous ne pouvez absolument pas différer du reste. «Par exemple, un frigo vide à remplir, le dentiste à consulter le jour même parce qu'on a mal aux dents détrôneront, bien sûr, la tarte aux pommes faite maison qu'on avait prévue pour le soir. Même si tout le monde en raffole!», note la coach.

Apprendre à anticiper

Vous aurez moins le sentiment de devoir sacrifier des pans entiers de votre vie si vous avez une bonne gestion du temps. «En réalité, on ne peut pas apprendre à gérer le temps: une journée n'aura jamais que 24 heures... L'important est d'apprendre à se gérer soi dans le temps», insiste Émilie Devienne. Ce conseil s'adresse surtout à ceux qui entretiennent avec lui une relation anarchique, se laissent porter par lui, se heurtent aux échéances sans les avoir prévues. Là encore, n'hésitez pas à opter pour un certain formalisme. Sur un planning, inscrivez les rendez-vous importants du trimestre: entretien annuel d'évaluation, anniversaire de mariage, etc. Pour chacun d'eux, notez des rappels dans votre agenda trois semaines, deux semaines et une semaine avant l'échéance. C'est à chaque fois l'occasion d'un bilan: qu'est-ce que j'ai déjà fait pour m'y préparer, qu'est-ce qu'il me reste à faire?

« Les femmes ne doivent pas hésiter à déléguer les tâches domestiques »

Renoncer au perfectionnisme

Évidemment, vous rêvez d'être un parent parfait, de connaître une réussite fulgurante au travail, de battre des records sportifs, de vivre une relation de couple à la fois torride et solide! «Il faut se dégager de ces images de perfection que nous vantent en permanence les médias. Ces superwomen et supermen n'existent pas dans la vraie vie, ils ne sont que des représentations de la réalité, de belles histoires qu'on nous raconte. En prendre conscience, cela allège la pression, encourage la coach. Donnez-vous simplement l'autorisation d'être vous-même, avec vos qualités et vos défauts. Acceptez de ne pas tout réussir, de faire des arbitrages et de déléguer parfois votre métier ou votre famille, selon les moments.» Surtout, dites-vous bien qu'il n'existe pas un modèle parfait de vie que l'on devrait adopter absolument. «C'est à chacun de dessiner les contours de son existence, de décider la place qu'il veut accorder à sa réussite professionnelle, à sa famille, en fonction de ses valeurs», précise Émilie Devienne.

Organiser le partage des tâches domestiques

Si vous voulez dégager du temps afin d'être disponible pour votre conjoint(e) et vos enfants, faire des choses pour vous, rester parfois un peu plus tard au bureau et donc soigner votre carrière, cela suppose que vous n'assumiez pas seul(e) le fonctionnement de la maison. Et là, nous nous adressons spécifiquement aux femmes puisqu'elles passent trois fois plus de temps que les hommes à faire le ménage, la cuisine, les courses ou gérer le linge, et deux fois plus à s'occuper des enfants²! «Elles ne doivent pas hésiter à déléguer, sans culpabilité, même si elles ont le sentiment que les choses seront moins bien faites, même si plus ou moins consciemment elles ont l'impression de perdre un peu de pouvoir», insiste Émilie Devienne. Confier une mission à un enfant, c'est lui apprendre l'autonomie, la responsabilité, lui faire prendre conscience de son rôle indispensable dans la famille. Impliquer son conjoint dans la sphère domestique, c'est lui donner une chance de montrer qu'il déborde de compétences qu'il ignorait peut-être lui-même!

QUELQUES CHIFFRES

Selon le baromètre de l'Observatoire de la parentalité en entreprise: **93%** des parents salariés jugent important l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle; **76%** jugent que leur entreprise fait peu de choses pour les aider; **45%** se disent mal écoutés par leur entreprise quand ils évoquent cette préoccupation; **31%** attendent des règles simples, comme ne pas programmer les réunions tôt le matin et tard le soir.

DES SITES À VISITER

www.mamantravail.fr est dédié aux mères actives (mais les pères peuvent le consulter, bien sûr!), entièrement consacré aux bonnes pratiques pour mieux concilier vie professionnelle et vie familiale. On y trouve des témoignages, des conseils, des interviews de coachs et d'experts et toute l'actualité sur cette thématique. Sans oublier des billets d'humeur qui aident à dédramatiser la parentalité quand on travaille. Deux autres sites consultables: **www.social-sante.gouv.fr** rubrique « Famille » **www.observatoire-parentalite.com**

CRÉER UNE CRÈCHE

Pour encourager l'implantation d'une crèche dans votre entreprise, la Caf édite une brochure qui détaille les aides pour le montage d'un tel projet ainsi que les circuits de financement. N'hésitez pas à en parler à vos responsables. **www.caf.fr/sites/default/files/caf/741/guide_creches_entrep.pdf**

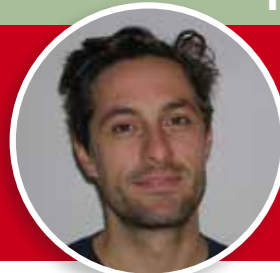
www.viesdefamille.fr
Découvrez d'autres sujets sur le site de votre magazine

CRÈCHE D'ENTREPRISE

L'initiative de la Caf du Nord

En 2005, soucieuse d'aider son personnel à mieux concilier vie privée et vie professionnelle, la Caf du Nord l'a interrogé pour connaître ses attentes. «Les salariés ont exprimé une demande qui portait sur la création d'une crèche d'entreprise, au sein même des murs de la Caf», raconte Joël Harlaux du département RH de la Caf du Nord. Les arguments avancés? La possibilité d'aller voir leur enfant pendant une pause, d'être sur place s'il est malade... En août 2006, la Cafarandole ouvre donc ses portes. «Les deux tiers des quinze places sont réservées aux salariés de la Caf de Lille, le dernier tiers est attribué à des enfants des villes de Lille, Hellemeux et Lomme. Cela permet d'ouvrir la Caf sur la cité», insiste Joël Harlaux. Autre particularité: durant les vacances scolaires, la Cafarandole accueille les grands frères et sœurs jusqu'à 6 ans. De quoi soulager les parents d'un énorme problème d'organisation.

TÉMOIGNAGES



« J'ai un métier prenant qui pourrait vite tout envahir. Comme je ne veux pas sacrifier ma vie de famille à mon travail, j'essaie d'être en permanence à l'écoute de mes enfants et de ma femme. Dès que je sens un besoin particulier, je n'hésite pas à décaler mes horaires pour être plus présent. »

MATHIEU DAUMAS 33 ANS, RESPONSABLE D'UN MAGASIN DE PRÊT-À-PORTER, DEUX ENFANTS (8 ET 4 ANS).



« J'ai besoin de temps coupés des obligations familiales, c'est mon oxygène! Je sors, je vais au cinéma, au théâtre. Cette vie culturelle m'enrichit et enrichit aussi la relation avec mes enfants. C'est donc sans culpabilité que je les confie régulièrement à leurs grands-parents, une amie ou leur papa. »

ANNE-MATHILDE DE COURCY 42 ANS, INFIRMIÈRE, DEUX ENFANTS (7 ANS ET DEMI ET 6 ANS).

« Accordez-vous des pauses détente avec vos proches »



INTERVIEW MYLÈNE MOAL

Conseiller technique à la Caf du Finistère, Mylène Moal nous explique la charte de l'Observatoire de la parentalité en entreprise.

La signature de cette charte en 2009 a-t-elle marqué le début de la prise en compte de la parentalité au sein de la Caf du Finistère ?

Voilà plusieurs années que nous nous intéressons à cette problématique et nous avons déjà mis en place des mesures allant dans ce sens. Notamment des horaires flexibles: chacun peut gérer ses horaires, du moment qu'il effectue les heures prévues, et est présent au moins deux heures le matin et deux heures l'après-midi et travaille sur une plage allant de 7h15 à 19 heures. La Caf s'était aussi associée à la création d'une crèche interentreprise avec des berceaux réservés pour ses salariés. C'est en travaillant sur ce projet que les entreprises concernées ont signé cette charte de l'Observatoire de la parentalité en entreprise.

Quelles en ont été les retombées bénéfiques ?

Être signataire de cette charte, cela oblige à poursuivre notre réflexion et à prendre de nouvelles initiatives. Ainsi, le protocole d'horaires variables de la Caf du Finistère prévoit qu'aucune réunion ne se termine après 17 heures. Le thème de la conciliation des temps est obligatoirement abordé au cours de l'entretien annuel d'évaluation: si le salarié évoque un besoin dans ce domaine, le manager se rapproche du service Conseil et Accompagnement pour trouver des solutions à lui proposer. Les cadres sont sensibilisés aux problématiques de conciliation des temps. Enfin, une réflexion est en cours sur le développement du télétravail.

Privilégier la qualité des relations

Votre principale frustration est de ne pas réussir à passer assez de temps en tête à tête avec votre conjoint, avec vos enfants ou vos amis? Vous craignez que les relations n'en souffrent, qu'elles ne s'appauvrissent? Or, cela n'a rien d'inéluctable... à certaines conditions. « Quand on est avec ses proches, il s'agit d'être vraiment là, présent pour eux, sans se laisser détourner par son téléphone portable qui sonne ou les mails que l'on consulte d'un œil sur son smartphone. Il est important aussi d'être dans une écoute véritable. Ainsi, votre enfant, votre conjoint ou votre ami se sentira entendu, pris en considération. Il ne sera pas dans la frustration, le besoin de provoquer pour se faire remarquer. Résultat, les malentendus seront moins nombreux, les sources de conflits aussi et les relations apaisées et harmonieuses », encourage Émilie Devienne.

Prendre du temps pour soi

Une partie de football entre copains, un hammam avec des amies, une soirée en solitaire, ne vous interdisez pas systématiquement ces plaisirs... même si une petite voix au fond de vous tente de vous culpabiliser et vous serine que vous êtes une mère, un père, un conjoint inconséquent! « Ce temps que vous aurez pris pour vous est bénéfique, il vous protège de l'implosion. Être toujours dans le don de soi, voire le sacrifice, cela conduit tôt ou tard à en vouloir à son entourage, à le lui reprocher, alors que souvent il n'en demandait pas tant », prévient Émilie Devienne. Et puis, comment réussir à mener de front toutes ses vies si on ne s'occupe pas parfois de soi, si on ne se ressource pas ?

1. Auteur de *50 Lois des femmes qui réussissent* (éd. L'Archipel) et de *L'Entreprise mode d'emploi* (éd. Larousse).

2. Source: Enquête *Emploi du temps* (2009-2010, Insee).



« Avec mon mari, nous avons mis en place une organisation rigoureuse et un partage équilibré. Le matin, il s'occupe des enfants et les emmène à l'école; le soir à partir de 19 heures, c'est moi qui suis avec eux. Et là, je suis injoignable au téléphone, je suis à 100% présente pour eux! »

FLORENCE HADDAD 38 ANS, CRÉATRICE D'UNE BOUTIQUE EN LIGNE, DEUX ENFANTS (9 ET 5 ANS).