



Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

Numéro 12

DIX CONSEILS À SUIVRE POUR ATTEINDRE L'ÉQUILIBRE TRAVAIL-VIE PERSONNELLE



Le terme équilibre travail-vie personnelle sert à décrire l'harmonie qui existe lorsque ni votre temps de travail ni celui de vos autres obligations ne domine votre quotidien. Il ne s'agit pas d'un partage égal du temps entre vos charges professionnelles et vos activités ou responsabilités personnelles. Il s'agit plutôt d'une philosophie en vertu de laquelle on détermine le temps nécessaire pour s'investir dans sa carrière et réaliser ses ambitions, et celui que l'on consacre à son mode de vie, soit la famille, les loisirs et les passe-temps qui procurent du plaisir.

Le dosage de cet équilibre est propre à chaque individu et peut varier au cours d'une journée, d'un mois ou d'une période plus longue. Le bon dosage peut varier à mesure que change votre mode de vie. Vos besoins et vos aspirations évoluent à chaque stade de votre vie, alors que vous passez de l'état de célibataire à celui de personne mariée et éventuellement à celui de parent, que vous vous lancez dans une nouvelle carrière ou que vous approchez de la retraite. Il n'existe pas de formule idéale ou d'équilibre parfait qu'il faut s'efforcer d'atteindre. La bonne équation varie selon les personnes parce que chaque individu a des priorités, objectifs et modes de vie différents.

Selon Statistique Canada, les prestations d'assurance-maladie complémentaire, les pertes de productivité et l'absentéisme

coûtent environ vingt milliards de dollars chaque année aux entreprises canadiennes¹. Le quart de la population dit travailler actuellement 50 heures ou plus par semaine, soit une hausse de 50 % comparativement à la proportion des répondants* faisant la même évaluation il y a dix ans².

Les effets d'un mauvais équilibre travail-vie personnelle

Un déséquilibre prolongé entre le travail et la vie personnelle risque d'avoir des effets néfastes sur la santé mentale et physique. Plusieurs études ont permis de démontrer que de longues journées de travail s'étirant sur des périodes étendues entraînaient des troubles physiques et mentaux, notamment des maladies cardiovasculaires et la dépression³.

L'anxiété et la dépression comptent parmi les troubles mentaux les plus courants chez les personnes qui ont de la difficulté à concilier leur travail et leur vie personnelle. Il s'ensuit habituellement une augmentation de la fatigue et de l'absentéisme, ainsi qu'une baisse de la productivité chez les employés, et d'une augmentation du taux de roulement du personnel. Une bonne conciliation travail-vie personnelle bénéficie autant à l'employeur qu'à l'employé.



Dix conseils à suivre pour atteindre l'équilibre travail-vie personnelle

Le sommeil constitue une autre condition fondamentale à un mode de vie sain. Un manque de sommeil chronique augmente le risque de maladie cardiovasculaire, alors qu'un sommeil adéquat, combiné à une bonne alimentation et à de l'exercice, aurait plutôt tendance à le réduire. Organisez votre horaire de façon à consacrer du temps à chacun de ces aspects de votre vie.

Voici d'autres effets d'un déséquilibre travail-vie personnelle :

Troubles mentaux

- Sentiment de manque de contrôle, trous de mémoire, difficulté à se concentrer, nervosité
- Irritabilité, insécurité, manque d'estime de soi, toxicomanie
- Fatigue mentale, difficultés à faire face au stress

Troubles physiques

- Acné, affaiblissement du système immunitaire
- Fatigue, maux de dos, migraines, maux de tête, courbatures
- Dysfonctions sexuelles, gain de poids

Voici quelques suggestions pour vous aider à améliorer votre équilibre travail-vie personnelle :

- 1. Déterminez vos priorités.** Commencez votre journée de travail en fixant vos objectifs de la journée par ordre de priorité. Posez-vous cette question : *Si je devais n'accomplir qu'une chose aujourd'hui, qu'est-ce que ce serait?* Déterminez vos cinq grandes priorités de la journée. Vous pouvez appliquer cette méthode à vos buts à court ou à long terme relatifs à votre vie personnelle, à votre travail, à votre vie sociale ou à votre santé.
- 2. Ne faites qu'une chose à la fois.** Il n'est pas facile de bien faire simultanément plusieurs choses et rares sont ceux qui y parviennent. La plupart des gens éprouvent de la difficulté à bien effectuer deux tâches à la fois. Accordez plutôt votre entière attention sur la tâche prioritaire du moment. Lorsque vous êtes au bureau, concentrez-vous sur le travail seulement. Ne faire qu'une seule tâche à la fois vous permet de la terminer plus rapidement avec moins d'erreurs, et vous permet de disposer du temps et de la concentration supplémentaires pour vous engager plus à fond dans vos autres objectifs et priorités.
- 3. Sachez où va votre temps.** Demandez-vous à quoi vous passez la majeure partie de votre temps. Notez votre emploi du temps pendant une semaine. Combien de temps passez-vous à faire les choses qui vous tiennent le plus à cœur? Sont-elles compatibles avec vos priorités en matière de travail, de vie personnelle, de vie sociale et de santé? Éliminez certaines activités, ou déléguiez-les dans la mesure du possible si elles ne correspondent pas à ce qui compte le plus pour vous.
- 4. Protégez le temps que vous prenez pour vous-même.** On ne reporte un rendez-vous d'affaires qu'en cas de force majeure; faites de même pour vos rendez-vous personnels.

- 5. Examinez vos habitudes quotidiennes et votre mode de vie en général.** Le manque de sommeil et d'exercice, ainsi qu'une mauvaise alimentation, peuvent vous donner une impression de déséquilibre. Vos efforts visant à établir vos priorités risquent d'être vains si vous négligez votre esprit ou votre corps. Mettez tout en œuvre pour dormir suffisamment, consommez des aliments nutritifs et variés (p. ex. saumon, chou frisé, ail, bleuets, œufs), et essayez de faire de l'exercice trois fois par semaine pendant au moins vingt minutes (p. ex. cardio, poids légers, exercices d'étirement). En adoptant un mode de vie sain, vous maximisez vos efforts en vue d'atteindre votre équilibre travail-vie personnelle.
- 6. Fixez-vous des limites.** Avec la technologie moderne, il est facile de brouiller la ligne de démarcation entre le travail et la vie personnelle. Éteignez votre cellulaire et votre ordinateur portable pendant les repas familiaux, et demandez à vos proches de ne pas vous appeler lorsque vous êtes au travail, sauf en cas d'urgence. En établissant des limites, on peut mieux se concentrer sur ce que l'on est en train de faire.
- 7. Demandez de l'aide et apprenez à dire « non ».** Faites part à vos proches, à vos collègues et à votre gestionnaire de votre décision de mener une vie plus saine et plus équilibrée et des efforts que vous faites à cette fin. Soyez prêt à répondre à leurs questions concernant les façons dont ils pourraient vous être utiles. Évitez d'accepter plus de travail que vous n'êtes capable d'en faire. Discutez-en et demandez de l'aide.
- 8. Adoptez un mode de vie actif.** Il peut sembler contre-intuitif d'ajouter une autre activité à votre emploi du temps, mais il est prouvé que l'exercice atténue le stress, éclaire les idées, améliore l'humeur et redonne de l'énergie, ce qui, au bout du compte, vous rend plus productif. Vous constaterez que votre nouvelle vigueur vous aide à bien travailler toute la journée et à accueillir vos tâches avec un enthousiasme renouvelé.
- 9. Trouvez-vous un mentor.** Connaissez-vous une personne que vous admirez et dont vous aimeriez imiter la carrière ou le style de vie? Demandez-lui conseil au sujet de votre cheminement de carrière ou d'études. Apprenez comment elle fixe ses buts et priorités, et comment gérer au mieux votre temps de façon à réaliser vos objectifs professionnels et personnels.
- 10. Évaluez régulièrement votre équilibre travail-vie personnelle.** Pour parvenir à l'équilibre travail-vie personnelle, vous devrez réévaluer vos besoins à différents moments de votre vie. Une fois par mois environ, réservez-vous un moment pour réfléchir à vos efforts vers l'atteinte de cet équilibre. Déterminez ce que vous désirez réaliser au cours des mois à venir, et modifiez votre plan au besoin pour y parvenir.

Réussir à bien concilier son travail et sa vie personnelle demande de l'effort. Il est important que vous vous y exerciez afin de ne pas perdre de vue vos priorités du moment. Avec de la pratique, vous pourrez vous créer une vie moins stressante et plus centrée sur ce qui vous tient à cœur.

Dix conseils à suivre pour atteindre l'équilibre travail-vie personnelle

1



✓
Déterminez vos priorités

2



✓
Ne faites qu'une chose à la fois

3



✓
Sachez où va votre temps

4



✓
Protégez le temps que vous prenez pour vous-même

5



✓
Examinez vos habitudes quotidiennes et votre mode de vie en général

6



✓
Fixez-vous des limites

7



✓
Demandez de l'aide et apprenez à dire « non »

8



✓
Adoptez un mode de vie actif

9



✓
Trouvez-vous un mentor


10



✓
Évaluez régulièrement votre équilibre travail-vie personnelle

Références :

1. Canada, E. A. (le 16 février 2017). Psychological Health in the Workplace. Extrait le 30 octobre 2017, du site <https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/services/sante-securite/rapports/sante-psychologique.html>
2. O'Kane, Josh. « Canada's work-life balance more off-kilter than ever ». The Globe and Mail, le 26 mars 2017, <http://beta.theglobeandmail.com/report-on-business/careers/canadas-work-life-balance-more-off-kilter-than-ever/article4673216/?ref=http%3A%2F%2Fwww.theglobeandmail.com&>
3. Éditorial. « Another view: Worked to death ». TheRecord.com, le 2 nov. 2015 <https://www.therecord.com/opinion-story/6077710-another-view-worked-to-death/>.

 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur Twitter @HomewoodSante

homewoodsante.com

© Homewood Santé^{MC} 2017 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



Homewood
Health | Santé