

## L'ÉQUILIBRE VIE PERSO / VIE PRO

## UNE RECETTE COMPLIQUÉE

**Théoriquement, la recette d'un bon équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle devrait être relativement simple. Il suffirait de juxtaposer dans le temps et dans l'espace une vie personnelle et une vie professionnelle. Mais les choses ne sont pas si simples ! En effet, quelles sont les bonnes quantités ? Et quel dosage ? Faut-il mélanger les deux ? Rajouter d'autres ingrédients ? Et si l'un des deux ingrédients principaux venait à disparaître ou à exploser en vol ? Et comment trouver le bon équilibre pour ne pas étouffer les saveurs de l'une et de l'autre ? Autant de questions auxquelles tout un chacun est régulièrement confronté...**



Par Gaëlle Picut,  
journaliste et blogueuse

L'équilibre vie personnelle / vie professionnelle n'est pas seulement une affaire privée. Il implique également d'autres personnes et est partiellement dépendant d'une organisation, d'un système, d'un pays.

Lorsque j'ai lancé en 2008 mon blog, *En Aparté*<sup>4</sup>, consacré à la conciliation vie perso / vie pro, je souhaitais justement montrer la complexité du sujet. Je sentais que la recette relevait davantage du soufflé (le côté fragile) ou du millefeuille (le côté complexe) que du simple marbré (une couche de vie perso, une couche de vie pro...).

J'ai vu le sujet prendre de l'ampleur à la fois dans les conversations privées, mais aussi au sein des entreprises et même des pouvoirs publics. Pourquoi ? Les raisons sont connues mais rappelons-en quelques-unes, en vrac : l'effacement de la frontière entre la vie personnelle et la vie professionnelle avec l'invasion des nouvelles technologies et des réseaux sociaux, l'augmentation des couples bi-actifs, les « nouveaux » pères, les revendications professionnelles des femmes, les actions en faveur de l'égalité professionnelle, l'intensification du travail, l'importance du développement personnel, l'éducation des enfants dans un monde de plus en plus incertain et difficile, la pression de réussir sur tous les fronts, d'être heureux (au travail, chez soi, en couple, avec ses enfants, etc.). Le mélange, forcément, est un peu lourd à digérer ! Et les gueules de bois, parfois très douloureuses, sont de moins en moins rares...

## Définir ses priorités

Il me semble que pour aborder utilement le sujet de l'équilibre vie perso / vie pro, il faut le saisir dans son ensemble et reconnaître que les responsabilités dans la confection d'une bonne recette sont partagées : elles relèvent à la fois de l'individu, du couple, mais aussi des entreprises

et des pouvoirs publics. L'individu doit faire des choix et les assumer. Je crois qu'il faut être honnête et dire les choses clairement : la vie personnelle-familiale et la vie professionnelle sont toutes les deux exigeantes en termes de disponibilité temporelle et mentale. Mener globalement de front les deux est possible mais tout mener de front avec succès, en

“ Tout mener de front avec succès, en permanence et sans frustration, est impossible. ”

permanence et sans frustration, est impossible. Les déséquilibres temporaires semblent inévitables. Un point rassurant : les choix ne sont pas immuables... Mais il y a bel et bien des choix à faire. Cela nécessite de bien se connaître et de définir ses priorités, ses envies, selon ses capacités et ses compétences. Ensuite, l'entreprise joue également un rôle important pour faciliter (ou compliquer...) la conciliation des temps de vie de ses salariés, tout en assurant

son bon fonctionnement et l'atteinte de ses objectifs. Cela passe par de l'écoute, du dialogue, de la confiance aussi. La relation managériale prend ici toute sa place. L'organisation du travail doit également être questionnée : quelle est la culture d'entreprise ? Favorise-t-elle le dialogue ? Autorise-t-elle la souplesse ? Le temps partiel par exemple, sans pénaliser le présentisme fait-il partie des habitudes ancrées chez les dirigeants ? La charge de travail est-elle régulièrement évaluée ? Quelle est la qualité et le soutien du collectif ? Il s'agit de trouver des solutions gagnantes-gagnantes. La flexibilité encadrée et bien dosée semble être l'un des mots clés. Enfin, les pouvoirs publics peuvent également faciliter l'équilibre des temps de vie de ses citoyens en termes de gardes d'enfants, de congé parental, de mobilité, de promotion d'une plus grande mixité, d'évolution des mentalités, etc.

## Objectif /subjectif

On le voit, l'équilibre vie perso / vie pro est un sujet délicat et complexe

“ Les sphères de la vie personnelle et de la vie professionnelle sont étroitement imbriquées. ”

car il relève à la fois de l'objectif et du subjectif, de l'individuel et du collectif, du privé et du public.

Sur mon blog, j'ai interrogé de nombreuses femmes (et quelques hommes...) sur la façon dont ils conciliaient vie perso / vie pro. Parmi ceux qui étaient le plus satisfaits de leur équilibre de vie, quelques éléments communs revenaient. Je vous les livre : une bonne dose d'énergie et de santé, une organisation solide, un métier qui a du sens, un conjoint compréhensif et « soutenant », un employeur conciliant et reconnaissant, une capacité à déléguer et à lâcher prise de façon ponctuelle, de la confiance en soi, la capacité à s'offrir de vrais breaks (vacances en famille, activité sportive, engagement associatif...). Tous ont témoigné que l'atteinte d'un relatif équilibre ne s'était pas faite de façon linéaire, mais petit à petit,

en passant par des phases plus ou moins confortables, par des périodes de remise en question, de doute, voire d'épuisement. Mais tous ont également indiqué leur volonté de concilier au mieux épanouissement personnel et professionnel, sans sous-estimer le travail que cela demande !

Je suis profondément convaincue que les sphères de la vie personnelle et de la vie professionnelle sont étroitement imbriquées, du moins mentalement, et que favoriser une meilleure conciliation de ses salariés ne peut que contribuer à les rendre plus impliqués et plus efficaces dans leur travail. En tout cas, c'est ainsi que je fonctionne ! ■

NB : n'hésitez pas à tester plusieurs recettes et à vous inspirer de celles des autres ! (même si la recette miracle n'existe pas...).

