

Équilibre

Pensez à votre journée typique.

Combien d'heures passez-vous à travailler?

Combien en passez-vous en famille et entre amis?

Pouvez-vous contribuer pleinement à ces aspects de votre vie? Et qu'en est-il de vos temps libres?

Est-ce que VOTRE milieu de travail favorise l'équilibre entre VOTRE vie personnelle et professionnelle?

Il y a un équilibre au travail lorsqu'on reconnaît la nécessité de concilier les exigences de la vie professionnelle, familiale et personnelle.

En plus de travailler, nous jouons souvent différents rôles dans notre vie personnelle. Chacun de ces rôles comporte ses propres exigences et nécessite de l'énergie et de l'attention. Vous êtes peut-être un parent, un aidant naturel auprès d'un parent vieillissant ou un bénévole dans votre communauté. Même les tâches comme le lavage, la vaisselle, la cuisine et l'activité physique prennent du temps et de l'énergie.

Dans les milieux de travail qui accordent de l'importance à un sain équilibre, les employés ont tendance à avoir un meilleur moral, à être moins stressés et épuisés, et à s'absenter moins souvent. Compte tenu du fait que les exigences au travail peuvent varier selon la période de l'année ou les projets en cours, à quoi ressemble un équilibre sain?

Prenons un exemple. Voici Liliane. Elle travaille dans une entreprise de haute technologie, où les exigences varient selon le nombre de contrats obtenus. Ces jours-ci, elle reste plus longtemps au bureau pour respecter une échéance. Elle commence à être frustrée de devoir allonger ses journées de travail et de ne pas avoir autant de temps que d'habitude à la maison. Elle doit respecter l'échéance du projet, mais elle sait aussi qu'elle néglige sa famille. Comment peut-elle concilier ces exigences, et comment son employeur peut-il l'aider?

Liliane peut parler à sa famille de l'échéance et lui dire que sa charge de travail change parfois, mais que cela n'arrive pas régulièrement. Elle doit peut-être travailler davantage en ce moment, mais une fois le projet terminé, son horaire reviendra à la normale.

Ensuite, Liliane peut dire à son supérieur qu'elle doit être à la maison pour certains repas et certaines activités en famille, et au moins une heure avant le coucher de ses enfants.

Elle peut lui demander de l'aider à gérer les tâches restantes pour qu'elle trouve un certain équilibre entre sa vie personnelle et professionnelle.

Liliane et son supérieur peuvent aussi déterminer ensemble quelles tâches sont prioritaires, ou peut-être reporter l'échéance pour une gestion du temps plus réaliste.

De plus, il serait peut-être possible pour Liliane de travailler de la maison, ou de prendre des vacances une fois le projet terminé.

Voici d'autres façons dont les milieux de travail peuvent favoriser cet équilibre :

- Offrir des régimes de travail flexibles, comme des horaires comprimés, du travail à domicile ou un partage d'emploi.
- Encourager le personnel de gestion à ne pas dire que tout est « urgent ».
- Encourager les employés à prendre leurs pauses, comme le dîner et la pause-café.
- Encourager les employés à prendre leurs congés annuels et les congés qu'ils ont accumulés (ou obtenus).
- Veiller à ce que les heures supplémentaires ne fassent pas partie du quotidien et soient nécessaires seulement lorsque les échéances sont serrées.
- Offrir des centres de conditionnement physique sur place ou à proximité, encourager les employés à aller dehors et à utiliser les sentiers pédestres ou organiser des activités que les employés peuvent faire près du travail.
- Inviter les employés à parler de leurs réalisations personnelles.

L'équilibre entre vie personnelle et professionnelle est différent pour tout le monde.

Il est important de savoir ce que cela signifie pour vous et d'en parler avec votre supérieur.

Comment allez-vous améliorer votre équilibre entre vie personnelle et professionnelle dans la prochaine semaine?

L'équilibre est l'un des 13 facteurs qui favorisent la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail. Pour en savoir plus, visitez :

[MentalHealthCommission.ca/ Français/norme -nationale](https://www.MentalHealthCommission.ca/Français/norme-nationale)

Pour obtenir plus de ressources pour votre milieu de travail, visitez [tempsdENparle.ca](https://www.tempsdENparle.ca)

Préparé par :

Santé publique Ottawa en collaboration avec la Commission de la santé mentale du Canada

Contenu adapté avec la permission d'Employeur consciencieux Canada

Et l'appui de Bell Cause pour la cause.