

# 5 CONSEILS POUR CONCILIER (PLUS SEREINEMENT) VIE PRO & VIE PERSO

## FICHE CONSEIL

Le boulot, les enfants, la famille, la maison, les courses, les ami-e-s, la vie de couple, les engagements, les loisirs, le sport, le chat, les vacances à organiser... Et aussi : dormir, prendre du temps pour soi.



Il suffit à peine de 24 heures aux journées ! Même quand on est (très bien) organisé-e, pas facile de tout concilier. Alors, gare au sentiment de culpabilité quand on se sent crevé-e tout en ayant le sentiment que rien n'est parfaitement fait.

Gare au mauvais stress quand on vit l'œil sur la montre avec l'impression d'être toujours en retard. Gare aux tensions et conflits improductifs quand la cocotte est sur le point d'exploser.

Avant d'en arriver là, adoptons quelques postures et pratiques qui permettent de regagner en sérénité au quotidien.

### **1 S'ORGANISER EN SORTANT DE LA STRICTE LOGIQUE « TO DO »**

Au boulot comme à la maison, les tâches s'accumulent et il semble que plus on en abat, plus la liste des choses à faire s'allongent. La « to do list » est un outil apparemment simple pour gérer ses projets au travail et organiser sa vie personnelle et familiale. Elle a le mérite de libérer partiellement de la **charge mentale** en couchant sur le papier ce qui encombre notre cerveau. Reconnaissons par ailleurs qu'elle nous apporte un certain sentiment de satisfaction quand on peut biffer une ligne une fois qu'une tâche a été effectuée. Mais il y a

un hic ! La « to do » nous transforme un peu en distributeur de petites actions et isolées les unes des autres... Au point que nous risquons de finir par perdre le sens. Changeons d'angle de vue ! Et si au lieu de nous organiser avec des systèmes de « to do » et de planning, autant de logiques en « cases » qui nous renvoient à un moment ou à un autre à des obligations et des culpabilités, on cartographierait notre vision de l'existence au quotidien en repartant de ce qui compte pour nous ? Qu'est-ce qu'on attend de notre travail ? De notre vie familiale ? De nos relations amicales ? N'hésitez pas à dessiner sur une grande feuille cette « carte du sens ».

## **2PRIORISER PAR ORDRE D'IMPORTANT (ET NON D'URGENCE)**

A présent que nous y voyons plus clair dans nos besoins, mettons en face les moyens de les satisfaire. Parmi ces moyens, il y a des choses que l'on fait par goût et il y a aussi des obligations. Mais, primo, il est plus facile d'accepter les contraintes quand on est en conscience de ce qu'elles représentent dans son projet d'existence (rentrer tôt à la maison parce qu'on est attaché à la vie familiale ; ranger, nettoyer, bricoler ou jardiner parce qu'on a envie d'avoir un beau cadre de vie etc.). Et deuzio, en rapportant les contraintes à ce qui fait vraiment sens, on constate illico que certaines obligations répondent finalement assez peu à nos besoins. Alors, même si on ne peut pas forcément s'en débarrasser complètement, on peut à tout le moins leur accorder moins de temps et moins d'énergie. Ainsi, on priorise : d'abord, ce qui apporte des satisfactions, du plaisir, ce qui s'inscrit dans notre vision d'une vie équilibrée... Et ensuite, avec un effort bien dosé, ce qui s'impose.

## **3RESPONSABILISER TOUT VOTRE ENTOURAGE**

Toutefois, même quand elles font sens, les contraintes accumulées finissent par fatiguer. Surtout si on se sent isolé-e. C'est donc le moment d'adresser à son entourage, personnel comme professionnel, la nécessité de partager. Attention, vous ne demandez pas « de l'aide » à votre conjoint-e, à vos proches, à votre employeur/manager ! Vous n'appellez pas au secours pour régler « vos » problèmes d'articulation des temps de vie, mais entendez que chacun-e se responsabilise : votre partenaire de vie qui a certes ses propres contraintes professionnelles entre autres engagements, mais doit aussi trouver de la disponibilité pour la maison et les enfants (pas que les week-ends et pendant les vacances, car la vie quotidienne, c'est par définition tous les jours que ça se passe !) ; votre équipe et votre employeur car tout le monde a à gagner dans le travail à ce que chacun-e soit serein-e et équilibré-e. Alors, mettez le sujet sur la table ! Vous serez surpris-e de découvrir que beaucoup sont aux prises avec les mêmes difficultés, ne demandant qu'à davantage de solidarité... Et vous donnerez à celles et ceux qui se sentent moins concerné-e-s l'opportunité de se conscientiser pour agir dans toutes leurs vies (au boulot comme à la maison) de façon plus empathique !

## **4NÉGOCIER**

Une fois que les choses sont posées, il n'y a plus qu'à négocier. Négocier, ce n'est pas marchander, c'est seulement faire entrer l'autre dans son équation personnelle et vice-versa. Autrement dit, il s'agit de faire entendre ses propres besoins et d'écouter ceux de l'autre. Sans porter de jugement sur la valeur des besoins exprimés par chacun-e : si l'autre adresse qu'il tient à avoir du temps pour faire du sport, ne considérez pas d'emblée que

c'est moins important que le besoin de temps pour voir ses enfants ; si l'autre exprime qu'il tient à ce que les horaires soient respectés, ne le taxez pas illico de psychorigide. Ce premier travail d'expression des besoins réciproques peut permettre de trouver immédiatement des arrangements : il se révèle que ce qui est très important pour vous (comme par exemple être à l'heure pétante pour rentrer chez vous le soir) n'est pas un enjeu crucial pour l'autre (votre manager ne voit pas d'inconvénient à ce que vous partiez 5 minutes plus tôt en fin de journée), alors il n'y a qu'à se mettre d'accord. Reste le dur, ce qui est important pour les deux parties : là, il faut trouver des compromis acceptables par chacun·e. Que pouvez-vous faire d'efforts en contrepartie des efforts de l'autre ? Votre conjoint·e comme vous-même détestez la cohue des transports/les embouteillages le soir et tou·te·s deux préférez partir une heure plus tard du boulot pour les éviter. Et si vous négociez que c'était un jour sur deux (ou une semaine sur deux) son tour de s'y coller ?

## 5 SANCTUARISER !

Tout ce que vous négociez en matière d'articulation des temps de vie doit être sanctuarisé. C'est-à-dire considéré comme faisant partie du quotidien « normal » : votre heure de sport le lundi à l'heure du déjeuner n'est plus un créneau disponible pour un déj' de travail, votre retour à la maison à 18 heures le mardi et le jeudi est acquis, votre accord avec votre conjoint·e sur qui fait quoi au jour le jour se respecte... Bien sûr, cela n'empêche pas que vous fassiez preuve occasionnellement de souplesse, mais que chacun·e ait bien en tête que lorsque vous concédez des écarts à la juste organisation que vous avez mise en place de façon concertée, c'est un service que vous rendez... Et qu'il sera bienvenu qu'à un moment ou à un autre, on vous retourne la pareille