

Équilibre travail-vie personnelle et gestion du stress

project „NEW START UPS“
no. 2019-1-CZ01-KA202-061157



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



COOPÉRATIVE D'INITIATIVE
JEUNES 

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Équilibrer votre vie professionnelle et personnelle peut être difficile, mais c'est essentiel. Voici comment améliorer votre équilibre travail-vie aujourd'hui.

Souvent, le travail prime sur tout le reste dans nos vies. Notre désir de réussir professionnellement peut nous pousser à mettre de côté notre propre bien-être. Créer un équilibre travail-vie harmonieux ou une intégration travail-vie personnelle est cependant essentiel pour améliorer non seulement notre bien-être physique, émotionnel et mental, mais c'est également important pour notre carrière.



A- Qu'est-ce que l'équilibre travail-vie personnelle et pourquoi est-ce important ?

En bref, l'équilibre travail-vie personnelle est l'état d'équilibre où une personne accorde la même priorité aux exigences de sa carrière et aux exigences de sa vie personnelle. Certaines des raisons courantes qui conduisent à un mauvais équilibre travail-vie personnelle comprennent:

- Responsabilités accrues au travail
- Travailler de plus longues heures
- Responsabilités accrues à la maison
- Avoir des enfants

Un bon équilibre travail-vie personnelle, a déclaré Chris Chancey, expert en carrière et PDG d'Amplio Recruiting, a de nombreux effets positifs, notamment moins de stress, un risque d'épuisement professionnel plus faible et un plus grand sentiment de bien-être. Cela profite non seulement aux employés mais aussi aux employeurs.

"Les employeurs qui s'engagent à fournir des environnements qui favorisent l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée pour leurs employés peuvent économiser sur les coûts, connaître moins de cas d'absentéisme et profiter d'une main-d'œuvre plus fidèle et plus productive", a déclaré Chancey. Les employeurs qui offrent des options comme le télétravail ou des horaires de travail flexibles peuvent aider les employés à avoir un meilleur équilibre travail-vie personnelle.

Lorsque vous créez un horaire qui vous convient, réfléchissez à la meilleure façon d'atteindre l'équilibre au travail et dans votre vie personnelle. Chancey a déclaré que l'équilibre travail-vie personnelle consiste moins à répartir équitablement les heures de votre journée entre le travail et la vie personnelle, mais plutôt à avoir la flexibilité de faire avancer les choses dans votre vie

professionnelle tout en ayant le temps et l'énergie de profiter de votre vie personnelle. la vie. Il peut y avoir des jours où vous travaillez plus d'heures afin que vous ayez du temps plus tard dans la semaine pour profiter d'autres activités.

Un mauvais équilibre travail-vie peut causer du stress

Certains aspects du travail peuvent avoir un impact négatif sur la santé mentale. Le stress au travail, les conditions de travail isolantes, peu de récompenses pour l'effort, l'insécurité de l'emploi et le manque de contrôle au travail peuvent augmenter le risque de problèmes de santé mentale.

Le stress est une réponse humaine naturelle à des situations difficiles ou dangereuses. Une petite quantité de stress, comme travailler jusqu'à une date limite, peut en fait être utile et conduire à une vigilance, une énergie et une productivité accrues.

Cependant, « vivre sur l'adrénaline » ne peut être efficace que pendant une courte période. Si la pression dure trop longtemps - ou devient plus grande que votre capacité à faire face au stress - cela peut être physiquement et mentalement épuisant. Le stress chronique peut, à son tour, avoir un effet négatif sur vos relations, votre réussite au travail et votre bien-être général.

L'épuisement professionnel est un état d'épuisement émotionnel et physique qui peut survenir après une longue période de travail excessif ou stressant.

Les 3 principales caractéristiques du burnout sont :

- Épuisement émotionnel
- Un sentiment de détachement du travail ou de devenir cynique
- Efficacité réduite ou manque de sentiment d'accomplissement

L'épuisement professionnel comprend également la «fatigue de compassion», où l'on perd la capacité émotionnelle de se soucier des autres. Cela peut conduire à simplement «passer par les gestes» et peut être un problème pour les professionnels de la santé ou des soins où la compassion fait partie intégrante de leur travail.

Les avantages de l'équilibre travail-vie personnelle

La recherche montre que l'emploi est généralement bon pour la santé et le bien-être mental et physique. Le travail peut :

- stimuler l'activité et fournir une routine quotidienne
- offrir un sens et un but
- promouvoir les relations et le sens de la communauté
- assurer l'indépendance financière

Le chômage, en revanche, est associé à de mauvais résultats en matière de santé, à un risque de mortalité plus élevé et à une plus grande utilisation des services de santé

Voici onze façons de créer un meilleur équilibre travail-vie personnelle, ainsi que comment être un gestionnaire solidaire.

1. Acceptez qu'il n'y a pas d'équilibre travail-vie « parfait ».

Lorsque vous entendez « équilibre travail-vie personnelle », vous imaginez probablement avoir une journée de travail extrêmement productif et partir tôt pour passer l'autre moitié de la journée avec vos amis et votre famille. Bien que cela puisse sembler idéal, ce n'est pas toujours possible.

Ne vous efforcez pas d'avoir un horaire parfait ; s'efforcer d'être réaliste. Certains jours, vous

pourriez vous concentrer davantage sur le travail, tandis que d'autres jours, vous pourriez avoir plus de temps et d'énergie pour poursuivre vos passe-temps ou passer du temps avec vos proches. L'équilibre est atteint au fil du temps, pas chaque jour.

"Il est important de rester fluide et d'évaluer constamment où vous en êtes [versus] vos objectifs et priorités", a déclaré Heather Monahan, fondatrice du groupe de mentorat de carrière, #BossinHeels. "Parfois, vos enfants peuvent avoir besoin de vous, et d'autres fois, vous devrez peut-être voyager pour le travail, mais vous permettre de rester ouvert à la redirection et à l'évaluation de vos besoins n'importe quel jour est essentiel pour trouver un équilibre."

2. Trouvez un travail que vous aimez.

Bien que le travail soit une norme sociétale attendue, votre carrière ne devrait pas être contraignante. Si vous détestez ce que vous faites, vous n'allez pas être heureux, purement et simplement. Vous n'avez pas besoin d'aimer chaque aspect de votre travail, mais il doit être suffisamment excitant pour que vous n'ayez pas peur de vous lever tous les matins.

Monahan a recommandé de trouver un travail qui vous passionne tellement que vous le feriez gratuitement. "Si votre travail vous épuise et que vous avez du mal à faire les choses que vous aimez en dehors du travail, quelque chose ne va pas", a déclaré Monahan. « Vous travaillez peut-être dans un environnement toxique, pour une personne toxique ou faites un travail que vous n'aimez vraiment pas. Si tel est le cas, il est temps de trouver un nouvel emploi.

3. Donnez la priorité à votre santé.

Votre santé physique, émotionnelle et mentale globale devrait être votre principale préoccupation. Si vous souffrez d'anxiété ou de dépression et pensez que la thérapie vous serait bénéfique, intégrez ces séances à votre emploi du temps, même si vous devez quitter le travail plus tôt ou abandonner votre cours de spinning du soir. Si vous luttez contre une maladie chronique, n'ayez pas peur de vous faire porter malade les jours difficiles. Le surmenage vous empêche de vous améliorer, ce qui peut vous obliger à prendre plus de jours de congé à l'avenir.

« Donner la priorité à votre santé d'abord et avant tout fera de vous un meilleur employé et une meilleure personne », a déclaré Monahan. "Vous manquerez moins de travail, et quand vous y serez, vous serez plus heureux et plus productif."

Donner la priorité à votre santé ne doit pas nécessairement consister en des activités radicales ou extrêmes. Cela peut être aussi simple que la méditation ou l'exercice quotidien.

4. N'ayez pas peur de vous débrancher.

Couper les liens avec le monde extérieur de temps en temps nous permet de récupérer du stress hebdomadaire et nous donne de l'espace pour que d'autres pensées et idées émergent. Débrancher peut signifier quelque chose de simple, comme pratiquer la méditation sur les transports en commun lors de vos déplacements quotidiens, au lieu de consulter vos e-mails professionnels.

Monahan a déclaré que lorsqu'elle avait l'habitude de voyager avec son patron pour le travail, elle le regardait pour le trouver en train de lire un roman pendant qu'elle faisait quelque chose lié au travail.

"Je n'ai pas compris à l'époque qu'il se donnait une pause et décompressait alors que je me dirigeais vers un burn-out potentiel", a déclaré Monahan.

Maintenant, Monahan pratique la même tactique. Elle a réitéré que prendre ce temps pour se détendre est essentiel au succès et vous aidera à vous sentir plus énergique lorsque vous êtes à l'heure.

5. Prenez des vacances.

Parfois, vraiment débrancher signifie prendre des vacances et interrompre complètement le travail pendant un certain temps. Que vos vacances consistent en un séjour d'une journée ou un voyage de deux semaines à Bali, il est important de prendre du temps pour se ressourcer physiquement et mentalement.

Selon l'étude State of American Vacation 2018 menée par l'US Travel Association, 52% des employés ont déclaré avoir des jours de vacances non utilisés à la fin de l'année. Les employés craignent souvent que les congés ne perturbent le flux de travail, et ils seront confrontés à un arriéré de travail à leur retour. Cette peur ne devrait pas vous empêcher de prendre une pause bien méritée.

« La vérité est qu'il n'y a aucune noblesse à ne pas s'absenter du travail bien mérité ; les avantages de prendre un jour de congé l'emportent largement sur les inconvénients », a déclaré Chancey. " Avec une bonne planification, vous pouvez prendre du temps sans vous soucier de surcharger vos collègues ou de faire face à une charge de travail énorme à votre retour."

6. Prenez du temps pour vous et vos proches.

Bien que votre travail soit important, il ne devrait pas être toute votre vie. Vous étiez un particulier avant d'occuper ce poste, et vous devez prioriser les activités ou loisirs qui vous rendent heureux. Chancey a déclaré que la réalisation de l'équilibre travail-vie nécessite une action délibérée.

"Si vous ne planifiez pas fermement votre temps personnel, vous n'aurez jamais le temps de faire autre chose en dehors du travail ", a déclaré Chancey. " Peu importe à quel point votre emploi du temps peut être chargé, vous avez finalement le contrôle de votre temps et de votre vie . "

Lorsque vous planifiez du temps avec vos proches, créez un calendrier pour les rendez-vous romantiques et familiaux. Cela peut sembler étrange de planifier des moments en tête-à-tête avec quelqu'un avec qui vous vivez, mais cela vous assurera de passer du temps de qualité avec eux sans conflit entre le travail et la vie personnelle. Ce n'est pas parce que le travail vous occupe que vous devez négliger les relations personnelles.

"Réalisez que personne dans votre entreprise ne vous aimera ou ne vous appréciera comme le font vos proches ", a déclaré Monahan. " Aussi [] que tout le monde est remplaçable au travail, et peu importe l'importance que vous accordez à votre travail, l'entreprise ne manquera pas un battement demain si vous êtes parti . "

7. Fixez des limites et des heures de travail.

Fixez-vous des limites à vous-même et à vos collègues pour éviter l'épuisement professionnel. Lorsque vous quittez le bureau, évitez de penser aux projets à venir ou de répondre aux courriels de l'entreprise. Envisagez d'avoir un ordinateur ou un téléphone séparé pour le travail, afin de pouvoir l'éteindre lorsque vous sortez. Si cela n'est pas possible, utilisez des navigateurs, des e-mails ou des filtres distincts pour votre travail et vos plateformes personnelles.

De plus, Chancey a recommandé de fixer des heures de travail spécifiques. « Que vous travailliez à l'extérieur ou à la maison, il est important de déterminer quand vous travaillerez et quand vous arrêterez de travailler ; sinon, vous pourriez vous retrouver à répondre à des e-mails liés au travail tard le soir, pendant les vacances ou les week-ends », a déclaré Chancey.

Chancey a conseillé d'informer les membres de l'équipe et votre responsable des limites au-delà desquelles vous ne pouvez pas être accessible parce que vous êtes engagé dans des activités personnelles. Cela aidera à s'assurer qu'ils comprennent et respectent les limites et les attentes de votre lieu de travail.

8. Fixez-vous des objectifs et des priorités (et respectez-les).

Fixez-vous des objectifs réalisables en mettant en œuvre des stratégies de gestion du temps, en analysant votre liste de tâches et en supprimant les tâches qui n'ont que peu ou pas de valeur.

Faites attention au moment où vous êtes le plus productif au travail et réservez ce temps libre pour vos activités professionnelles les plus importantes. Évitez de vérifier vos e-mails et votre téléphone toutes les quelques minutes, car ce sont des tâches qui vous font perdre du temps et qui font dérailler votre attention et votre productivité. Structurer votre journée peut augmenter la productivité au travail, ce qui peut vous donner plus de temps libre pour vous détendre en dehors du travail.

9. Connaissez vos valeurs

Passez du temps à réfléchir à ce qui est important pour vous dans la vie. Combien de temps consacrez-vous réellement à vos priorités ? Tenez compte de vos passions et de vos intérêts et consacrez du temps aux choses qui vous font vous sentir vivant.

10. Tenez compte de vos finances

Avez-vous vraiment besoin d'une nouvelle voiture ? Pourriez-vous être heureux de vivre dans une maison ou un endroit moins cher ? La recherche montre qu'une fois nos besoins fondamentaux satisfaits, un revenu plus élevé ne mène pas nécessairement au bonheur. Dépenser moins d'argent pourrait signifier moins d'heures de travail et plus de temps pour une vie enrichissante.

11. Entretenir des relations

Des relations positives et un soutien social contribuent à renforcer la résilience et vous aident à faire face au stress. Mais ceux-ci prennent du temps à nourrir et à se développer. Privilégiez le temps avec votre famille, vos amis, vos voisins ou vos proches.

B- L'essor du lieu de travail flexible

Ceux qui maintiennent un équilibre réussi entre leurs tâches soulignent souvent leurs horaires de travail flexibles. Des recherches récentes ont révélé qu'au cours des sept dernières années, de nombreux employeurs ont accordé aux travailleurs une plus grande flexibilité, tant en ce qui concerne leur horaire que leur lieu de travail.

« Il est clair que les employeurs continuent de se débattre avec moins de ressources pour les prestations qui entraînent un coût direct », a déclaré Ken Matos, chercheur principal et directeur principal de la recherche et de la pratique sur l'emploi à l'organisation de recherche à but non lucratif Families and Work Institute. « Cependant, ils se sont donnés comme priorité d'offrir aux employés l'accès à une plus grande variété d'avantages sociaux qui répondent à leurs besoins individuels et familiaux et qui améliorent leur santé et leur bien-être.

La flexibilité peut être payante pour les employeurs à long terme. *« Alors que nous regardons vers l'avenir, il est clair que pour rester compétitifs, les employeurs doivent trouver des moyens d'offrir des options de travail flexibles s'ils veulent attirer et retenir les meilleurs talents », a déclaré Hank Jackson, président et chef de la direction de la Society for Human Resource Management. .*

" L'équilibre travail-vie personnelle signifiera différentes choses pour différentes personnes car, après tout, nous avons tous des engagements de vie différents ", a déclaré Chancey. " Dans notre monde toujours actif, l'équilibre est une chose très personnelle, et vous seul pouvez décider du style de vie

qui vous convient le mieux."

C- Comment être un manager solidaire

Pour aider les gestionnaires à mieux soutenir les efforts de leurs employés pour atteindre un équilibre travail-vie plus sain, Robert Half Management Resources propose quatre conseils. Sachez ce que vos employés recherchent. Tout le monde n'a pas les mêmes objectifs d'équilibre travail-vie personnelle. Parlez à chaque employé de ses objectifs, puis déterminez ce que vous pouvez faire pour les aider. Certains employés peuvent bénéficier du travail à distance quelques jours par semaine, tandis que d'autres peuvent préférer modifier leur horaire de travail quotidien. Il est important d'être ouvert d'esprit et flexible.

Donner le bon exemple. Vos employés suivent votre exemple. Si vous envoyez des e-mails à toute heure du jour et de la nuit ou si vous travaillez dur le week-end, votre personnel pense également que c'est ce qu'on attend d'eux.

Faites savoir aux employés quelles sont leurs options. Bien que les employeurs fassent généralement du bon travail en mettant en évidence leurs offres d'équilibre travail-vie personnelle aux candidats potentiels, on ne peut pas en dire autant de la communication de ces initiatives aux employés actuels. Discutez régulièrement avec vos employés des options qui s'offrent à eux. Asseyez-vous également avec les futurs parents et discutez des options de congé parental.

Restez à l'avant-garde. Il est important de garder une longueur d'avance sur les tendances émergentes en matière d'équilibre travail-vie personnelle. Ce qui fonctionne aujourd'hui pour les employés pourrait ne pas convenir dans un an. Gardez vos initiatives d'équilibre travail-vie à la mode et offrez des avantages en demande. De plus, envisagez d'offrir des programmes travail-vie personnelle.

Y a-t-il un avantage pour l'équilibre travail-vie personnelle ?

a- Moins de problèmes de santé

Selon la clinique Mayo, le surmenage et les longues heures peuvent avoir plusieurs conséquences sur les gens. Ces conséquences peuvent inclure :

- **Fatigue.** Cela a un impact négatif sur la concentration et la productivité. Votre réputation professionnelle peut en pâtir si vous faites des erreurs ou si vous oubliez des engagements.
- **Mauvaise santé.** Ceci est le résultat à la fois du stress et de la négligence d'habitudes saines. Le stress peut affecter les conditions médicales et augmente la possibilité d'abus de substances.
- **Impacts négatifs sur les relations.** Cela est dû à la négligence. Cela sape l'un de vos principaux piliers de soutien en tant qu'être social.

De plus, les personnes qui font trois à quatre heures supplémentaires ont un risque 60 % plus élevé de problèmes cardiaques par rapport à celles qui ne font pas d'heures supplémentaires. De plus, le fait de faire des heures supplémentaires est associé à une moins bonne santé générale perçue.

Le fait de faire constamment des heures supplémentaires est également associé à :

- Inconfort accru au niveau du cou et des muscles
- Taux plus élevé d'accidents du travail
- Prise de poids malsaine

- Probabilité accrue de fumer
- Des taux plus élevés de consommation d'alcool

b- Une plus grande productivité

Trop de temps passé à travailler est directement corrélé à une perte de productivité et d'efficacité. Les chercheurs de Stanford ont découvert qu'après que les employés aient travaillé 50 heures ou plus, leur production chute de façon spectaculaire. Il chute presque après 55 heures. Ces chercheurs ont également constaté que les travailleurs qui atteignent 70 heures par semaine ne produisent rien de plus avec les 15 heures supplémentaires.

Inversement, lorsque nous nous sentons soutenus et engagés, notre physiologie répond avec une joyeuse soupe de neurochimiques. Ils nous font nous sentir plus connectés, créatifs, énergisés et collaboratifs.

Ces effets du sentiment de soutien profitent tous directement à vous et à votre employeur.

c- Moins d'épuisements

Le burn-out est une forme d'épuisement mental. Cela peut être un signe que votre santé au travail n'est pas idéale.

Selon Jacinta M. Jiménez, PsyD, il y a un risque d'épuisement lorsque l'environnement de travail et l'employé ne correspondent pas. Elle décrit six inadéquations personne-emploi que la recherche a identifiées comme contribuant à l'épuisement professionnel.

Ceux-ci inclus:

- **Surcharge de travail** : lorsque les exigences du travail dépassent les limites humaines.
- **Trop peu de contrôle sur le travail** : en raison de politiques rigides, d'une microgestion ou de conditions de travail chaotiques.
- **Conflit de valeurs** : lorsque les exigences du travail entrent en conflit avec ses principes et ses valeurs personnelles.

Lorsque votre travail et votre vie s'équilibrent en harmonie, l'épuisement professionnel n'est pas aussi préoccupant. Cependant, selon votre environnement de travail, le surmenage et l'épuisement professionnel peuvent réapparaître si vous n'y prêtez pas attention. Et bien qu'il soit possible de remédier à l'épuisement professionnel, ce n'est pas une tâche facile.

d- Plus de pleine conscience

La pleine conscience est la capacité de maintenir votre conscience et de vous concentrer sur ce que vous faites à un moment donné. Un exemple de ceci est la respiration consciente. Cependant, atteindre la pleine conscience est difficile. Surtout si vous êtes distrait par d'autres obligations et préoccupations.

La pleine conscience est également difficile lorsque l'on s'attend à ce que vous soyez multitâche au travail.

Pendant que vous travaillez, vous pouvez atteindre plus de pleine conscience lorsque vous avez la possibilité de gérer vos obligations personnelles tout en accomplissant votre part de la charge de travail. Et, bien sûr, il est crucial que vous obteniez le soutien de votre équipe lorsque vous en avez besoin.

Références:

<https://www.businessnewsdaily.com/5244-improve-work-life-balance-today.html>

<https://www.betterup.com/blog/work-life-balance>

<https://www.healthdirect.gov.au/work-life-balance>