

EQUILIBRE TRAVAIL-FAMILLE MYTHE OU RÉALITÉ ?

Synthèse
évènement
interblogueurs

| Les 17 articles |

Virginie VINAS



SOMMAIRE

Introduction	p.3
Article n°1 – Comment atteindre l'équilibre vie pro-vie de maman ?	p.4
Article n°2 – Conciliation travail-famille : exemples innovants de 7 pays leaders	p.15
Article n°3 – Comment trouver son équilibre travail-famille ? par le minimalisme !	p.29
Article n°4 – Comment atteindre l'équilibre vie pro vie perso en 6 points	p.40
Article n°5 – Équilibre Vie Pro Vie Perso pour vivre une Vie Épanouie !	p.46
Article n°6 – Équilibre travail/famille : mythe ou réalité ?	p.51
Article n°7 – Burnout professionnel et parental : Stratégies, équilibre Travail/Famille et écriture thérapeutique	p.57
Article n°8 – Travail vs. Famille : L'Équilibre est-il un Mythe ?	p.83
Article n°9 – Maman et entrepreneure : secret pour une gestion du temps réussie ?	p.87
Article n°10 – Mythe ou réalité : L'équilibre entre travail et famille	p.98
Article n°11 – Équilibre travail et vie de famille : l'équation impossible	p.102
Article n°12 – L'équilibre travail – famille après l'arrivée d'un enfant	p.110
Article n°13 – Votre équilibre travail-famille : le trouver, le garder ?	p.120
Article n°14 – Équilibre Vie pro/Vie perso : 3 erreurs à éviter	p.125
Article n°15 – Comment concilier vie professionnelle et vie personnelle : mes 3 incontournables	p.132
Article n°16 – Equilibre travail / famille : Mythe ou réalité ?	p.138
Article n° 17 – 3 pistes pour concilier travail et vie de famille	p.145
Synthèse et conclusion de l'évènement	p.150

INTRODUCTION

L'équilibre entre le travail et la famille est un sujet souvent débattu et exploré car il peut être la cause de nombreuses difficultés. Malheureusement, même si des progrès sont faits, **les exigences professionnelles restent encore en grande partie en contradiction avec les besoins familiaux**. Atteindre l'équilibre est-il un mythe inatteignable ou une réalité accessible ? C'est la question que je me suis posée et que j'ai soumise [sous forme d'appel à débats et idées](#) à toutes personnes voulant partager sur ce sujet. Et ce n'est pas moins de **17 participant·e·s qui ont répondu présent·e·s**. Ils/elles ont partagé leurs expériences, leurs défis et leurs solutions au travers de la diffusion d'un article sur leur blog personnel. Cet article vise à **synthétiser chacune de ces participations**, leurs précieux conseils et réflexions sur **le sujet de l'équilibre travail / famille**.

Afin de dénaturer le moins possible les propos, les résumés des articles sont construits sur la base des **extraits des articles eux-mêmes, rédigés par les auteur(e)s cité(e)s**.

Toutes ces idées m'ont inspirée et motivée à mettre en place des actions.

J'espère qu'il en sera de même pour vous. Bonne lecture !

Article n°1 - Comment atteindre l'équilibre vie pro-vie de maman ?

Auteure : Jeanne du blog [Omamazen](#)

De nos jours, de nombreuses femmes jonglent avec les défis complexes de la maternité tout en poursuivant une carrière professionnelle. Et nombreuses sont celles qui se sentent **épuisées par les exigences de ces deux rôles**. Une étude menée par la Direction de la Recherche, des Etudes, de l'Evaluation et des Statistiques (Drees), et parue en mars 2024, souligne qu'à l'arrivée d'un enfant dans le foyer, ce sont davantage les mères qui adaptent leur quotidien et leur vie professionnelle. Alors, **comment atteindre l'équilibre vie pro – vie de maman ?** C'est ce que nous allons aborder dans cet article. Je vous partagerai mes conseils pratiques pour vous aider à **atteindre cette harmonie en douceur et sans vous épuiser**.



Table des matières

- Astuces d'organisation pour atteindre l'équilibre vie pro -vie de maman
 - Les outils de planification et d'organisation pour atteindre l'équilibre vie pro – vie de maman
 - Hiérarchisez les tâches pour un équilibre vie pro – vie de maman
- Apprenez à déléguer et à demander de l'aide pour un équilibre vie de pro – vie de maman
 - Identifiez les tâches déléguables
 - Faites confiance à votre entourage pour atteindre l'équilibre vie pro – vie de maman
 - Se créer un réseau d'entraide en cas de besoin
 - Faire appel à des services externes
- Etablir des frontières entre votre vie professionnelle et votre vie familiale
 - Définissez des limites claires entre votre travail et votre vie personnelle
 - Osez dire non aux demandes professionnelles excessives en dehors des heures de travail
- Acceptez l'imperfection
 - Acceptez vos limites
 - Identifiez vos priorités et lâchez prise sur le reste
 - Soyez indulgente envers vous-même
- Conclusion

ASTUCES D'ORGANISATION POUR ATTEINDRE L'ÉQUILIBRE VIE PRO -VIE DE MAMAN

La première astuce pour trouver l'équilibre entre votre vie de maman et votre vie professionnelle est de revoir l'organisation de votre quotidien. Comment structurer vos journées et ainsi concilier responsabilités professionnelles et familiales ? C'est ce que nous allons examiner.

LES OUTILS DE PLANIFICATION ET D'ORGANISATION POUR ATTEINDRE L'ÉQUILIBRE VIE PRO – VIE DE MAMAN

Allier obligations familiales et professionnelles nécessite de l'organisation. Des outils de planification et de gestion du temps peuvent vous y aider. En effet, il existe une multitude d'applications qui pourront faciliter la coordination de votre emploi du temps chargé entre travail et famille.

En voici des exemples. Sentez-vous libre de choisir celles qui répondent le mieux à vos besoins.

Family wall.

Il s'agit d'une plateforme conçue pour **faciliter la gestion des emplois du temps familiaux**. Elle offre une messagerie sécurisée, des listes partagées, un album photo et vidéo, ainsi qu'un calendrier collaboratif pour organiser la vie quotidienne et tenir toute la famille informée. C'est donc un **assistant familial** complet qui aide à **organiser l'emploi du temps de chaque membre de la famille**, à gérer les listes de tâches, à planifier les repas et à découvrir des recettes en famille. Il permet également de localiser les enfants.

[Les lecteurs de cet article ont également lu : Maman blogueuse : comment inspirer par votre contenu](#)

Way of Life

Way of life est une application de **suivi des habitudes** qui vous permet de collecter des données sur votre quotidien. Grâce à cela, vous pouvez facilement identifier les tendances positives et négatives de votre mode de vie, et procéder à des changements si vous le souhaitez.

👉 Share(d)

Share(d) est une application qui **simplifie l'organisation de la vie familiale**. En effet, elle permet de partager avec vos proches : les rendez-vous, les tâches ménagères, les listes de courses, les dépenses, les documents importants. Share(d) propose aussi des **fonctionnalités spécialement conçues pour les personnes séparées**, comme la possibilité d'enregistrer et de partager le planning de garde pour une meilleure visibilité dans l'organisation, ou de suivre les échanges de garde en temps réel.

👉 Todoist.

Todoist est une application de **gestion de tâches** et de listes de choses à faire qui permet **d'organiser le travail et la vie quotidienne**. Elle comprend un suivi des habitudes, un planificateur quotidien, hebdomadaire et de vacances, ainsi que des fonctionnalités pour les listes de courses, la gestion de projets, le suivi des corvées, la planification des études et des factures, et bien plus encore.



Photo de Bruce Mars

HIÉRARCHISEZ LES TÂCHES POUR UN ÉQUILIBRE VIE PRO – VIE DE MAMAN

Hiérarchiser les tâches en fonction de leur importance et de leur urgence est essentiel pour une organisation équilibrée de votre quotidien. Alors comment mettre cette stratégie en pratique concrètement?

IDENTIFIEZ LES TÂCHES ESSENTIELLES

Commencez par dresser une liste de toutes les tâches que vous devez accomplir, **tant au travail qu'à la maison**.

UTILISEZ LA MATRICE D'EISENHOWER

Classez-les ensuite en fonction de leur **degré d'urgence et d'importance**, en vous inspirant de la matrice d'Eisenhower. Il s'agit d'un outil de gestion des tâches basé sur deux critères principaux : l'urgence et l'importance. Il permet de classer les actions en quatre catégories : celles qui sont **prioritaires, à planifier, à déléguer et à abandonner**. Utiliser cet outil facilitera vos prises de décision et votre gestion du temps, en classant les tâches de la manière suivante.

✍️ Importantes et urgentes : à traiter

✍️ Importantes mais non urgentes : à planifier

✍️ Urgentes mais non importantes : à déléguer

✍️ Ni importantes ni urgentes : à abandonner



Photo de Fiona Murray

DÉTERMINEZ VOS PRIORITÉS QUOTIDIENNES

Chaque matin, vous pouvez passer en revue votre liste de tâches et identifier les deux ou trois actions les plus importantes que vous devez absolument

accomplir ce jour-là. N'hésitez pas à vous concentrer d'abord sur celles-ci avant de passer aux autres.

PRÉSERVEZ VOTRE NIVEAU D'ÉNERGIE POUR NE PAS VOUS ÉPUISER

Pour préserver votre énergie et éviter l'épuisement, je vous invite à choisir l'état dans lequel vous souhaitez être pour effectuer vos activités. Pour ce faire, il est important de réfléchir aux ressources dont vous avez besoin pour être dynamique ou calme, en fonction de la nature de la tâche.

Par exemple, pour une tâche nécessitant de la créativité et de la concentration, comme la rédaction d'un rapport ou la planification d'un projet, vous pourriez avoir besoin d'être dans un état d'esprit calme et détendu. Pour atteindre cet état, vous pourriez choisir de méditer pendant quelques minutes, écouter de la musique apaisante ou faire une courte promenade pour clarifier vos pensées avant de vous mettre en action.



Photo de BRUNO CERVERA



APPRENEZ À DÉLÉGUER ET À DEMANDER DE L'AIDE POUR UN ÉQUILIBRE VIE DE PRO – VIE DE MAMAN

Apprendre à déléguer et à demander de l'aide est nécessaire pour pouvoir jongler avec les responsabilités professionnelles et familiales sans vous épuiser.

IDENTIFIEZ LES TÂCHES DÉLÉGUABLES

Commencez par passer en revue vos tâches quotidiennes et identifiez celles qui pourraient être déléguées à d'autres membres de votre famille, à des collègues

ou à des services externes. Il peut s'agir de tâches ménagères, de projets professionnels ou de responsabilités parentales.

FAITES CONFIANCE À VOTRE ENTOURAGE POUR ATTEINDRE L'ÉQUILIBRE VIE PRO – VIE DE MAMAN

Ce n'est pas toujours facile de déléguer car cela implique de lâcher prise et de faire confiance à l'autre. Pourtant, c'est nécessaire pour ne pas vous **épuiser** dans votre rôle de « working mum ». Votre conjoint, vos enfants en fonction de leur âge, d'autres membres de votre famille, ou même vos amis proches, peuvent vous aider dans les tâches domestiques ou la garde de vos enfants. Chez nous, nous avons un planning hebdomadaire de tâches ménagères pour que chacun mette la main à la pâte. Cela permet aussi de responsabiliser les enfants. Ils se sentent utiles, et, de ce fait, leur confiance en eux en est impacté.



Photo de Cottonbro studio

SE CRÉER UN RÉSEAU D'ENTRAIDE EN CAS DE BESOIN

Je me rappelle l'époque où mes deux aînés fréquentaient l'école primaire. Il m'arrivait régulièrement d'emmener la fille de ma voisine à l'école le matin, et à 16 heures, c'était elle qui venait chercher les miens. En plus de ces échanges directs, le fait de se retrouver régulièrement devant l'école a naturellement conduit à la création d'un réseau de mamans. **Nous nous rendions mutuellement service** pour faciliter notre quotidien de mères.

C'est pourquoi je vous recommande de développer un réseau d'entraide, notamment en cas d'urgence impliquant vos enfants, mais aussi pour partager les responsabilités quotidiennes et créer une communauté de **soutien mutuel**.

FAIRE APPEL À DES SERVICES EXTERNES

Si nécessaire, envisagez de recourir à des services externes tels qu'une **femme de ménage**, une **nounou** ou une **aide à domicile** pour vous soulager dans certaines tâches. Par exemple, engager une femme de ménage pour nettoyer votre maison régulièrement peut vous permettre de **consacrer plus de temps à votre famille** ou à votre travail.



ETABLIR DES FRONTIÈRES ENTRE VOTRE VIE PROFESSIONNELLE ET VOTRE VIE FAMILIALE

Définir des limites claires entre votre vie professionnelle et votre vie familiale vous aidera à préserver votre bien-être et celui de votre famille. Cela vous permettra également de maintenir un juste équilibre entre ces deux sphères de votre vie.

DÉFINISSEZ DES LIMITES CLAIRES ENTRE VOTRE TRAVAIL ET VOTRE VIE PERSONNELLE

Définir des limites claires entre le travail et la vie personnelle est essentiel pour préserver votre **santé mentale**, maintenir des relations familiales solides et éviter le **burn-out**. Voyons comment vous y prendre pour établir ces limites.

FIXEZ DES HEURES DE TRAVAIL RÉGULIÈRES

Déterminez des heures spécifiques pendant lesquelles vous vous consacrerez exclusivement au travail, et d'autres à votre famille. Par exemple, vous pouvez décider de ne pas répondre aux e-mails professionnels après une certaine heure le soir, afin de pouvoir consacrer du temps à votre vie familiale et à vos loisirs.



CRÉEZ UN ESPACE DE TRAVAIL DÉDIÉ

Si vous travaillez dans votre domicile, pourquoi ne pas aménager un espace de travail séparé dans votre maison où vous pourrez vous concentrer sur vos tâches professionnelles ? Cela vous permettra de mieux faire la distinction entre le travail et la vie personnelle, et de vous détendre lorsque vous quittez cet espace à la fin de la journée.

Les lecteurs de cet article ont également lu : [Maman blogueuse : comment inspirer par votre contenu](#)



Photo de RF.__.studio

CRÉEZ DES RITUELS POUR MARQUER LA FIN DE LA JOURNÉE DE TRAVAIL

Une autre astuce pour définir des limites claires entre votre vie professionnelle et votre vie parentale est de mettre en place des rituels pour marquer la transition entre le travail et la vie personnelle. Par exemple, vous pourriez terminer chaque journée de travail en éteignant votre ordinateur pour symboliser la fin de la journée de travail. Ensuite, en prenant quelques minutes pour faire le point sur ce que vous avez accompli et sur ce pour quoi vous avez de la gratitude.

OSEZ DIRE NON AUX DEMANDES PROFESSIONNELLES EXCESSIVES EN DEHORS DES HEURES DE TRAVAIL

Oser refuser les demandes professionnelles excessives en dehors des heures de travail peut parfois être difficile à envisager. Pourtant, **dire non à ces demandes, c'est dire oui à votre propre bien-être et à celui de votre famille.**

C'est préserver l'équilibre entre votre vie professionnelle et votre vie personnelle.

AFFIRMEZ VOS LIMITES

Vous pouvez expliquer poliment mais fermement que vous avez des engagements personnels en dehors des heures de travail et que vous ne serez pas disponible pour répondre aux demandes professionnelles à ces moments-là.

PRIORISEZ VOTRE BIEN-ÊTRE

Rappelez-vous que votre santé mentale et votre équilibre personnel sont prioritaires. Si une demande professionnelle en dehors des heures de travail nuit à votre bien-être ou à celui de votre famille, il est important de savoir dire non pour protéger votre santé et votre bonheur.

De plus, en restant ferme dans vos limites, vous enverrez un message clair sur vos priorités et vos valeurs.



Photo de Mikael Blomkvist



ACCEPTEZ L'IMPERFECTION

ACCEPTEZ VOS LIMITES

Vous êtes un être humain et vous avez vos limites comme tout le monde. Des limites en termes de temps, d'énergie et de ressources. Il est impossible de tout

faire parfaitement, et c'est normal de ressentir de la frustration ou de la déception par moments.

IDENTIFIEZ VOS PRIORITÉS ET LÂCHEZ PRISE SUR LE RESTE

Prenez le temps de réfléchir à ce qui est vraiment important pour vous et votre famille. L'idée est d'identifier vos priorités et de vous concentrer sur ce qui contribue le plus à votre bien-être et à celui de vos proches. Est-ce vraiment nécessaire que le linge soit tout le temps repassé? Que tout soit toujours rangé à sa place? Essayez de lâcher prise sur ce qui n'est pas dans votre liste de priorités.

SOYEZ INDULGENTE ENVERS VOUS-MÊME

Accordez-vous de la compassion et de la gentillesse lorsque vous vous sentez dépassée. Rappelez-vous qu'il est normal de ressentir du stress ou de la fatigue. Cela ne fait pas de vous une mauvaise mère ou une mauvaise employée ou entrepreneure.

En outre, la fatigue et l'imperfection font partie intégrante de l'expérience de la maternité et du travail. Vous aurez des moments où vous vous sentirez fatiguée, dépassée ou moins performante, et c'est ok. Je vous invite à respecter ces états et à être douce avec vous-même.



Photo de KATRIN BOLOVTSOVA



Cet article participe à l'évènement inter blogueurs « Équilibre Travail / Famille – mythe ou réalité ? » du [blog de Lazuli](#). J'apprécie beaucoup ce blog. D'ailleurs mon article préféré est [celui-ci](#)»



CONCLUSION

Vous avez à présent à votre disposition des stratégies pratiques pour vous aider à atteindre en douceur l'équilibre entre votre vie de mère de famille et votre vie professionnelle. Rappelez-vous que personne n'est parfait et qu'il est normal de ressentir du stress et de la fatigue par moments. Je vous invite à adopter une approche bienveillante envers vous-même. En reconnaissant vos limites et en vous concentrant sur ce qui est vraiment important, vous pourrez cultiver un équilibre harmonieux entre votre vie professionnelle et votre vie de maman. En même temps, vous préserverez votre bien-être mental, émotionnel et physique. Prenez soin de vous et de vos loulous 🌸

Article n°2 - Conciliation travail-famille : exemples innovants de 7 pays leaders

Auteure : Elise du blog [Optimisme Cool](#)

Dans un monde où l'équilibre entre les **exigences professionnelles et les responsabilités familiales devient une préoccupation centrale**, certains pays montrent la voie avec des initiatives remarquables. Des nations comme la Suède, la Nouvelle-Zélande, Singapour, le Canada, la Belgique, la France et la Finlande se distinguent en créant des environnements où les familles, et surtout celles confrontées aux défis de l'éducation spécialisée, reçoivent un soutien robuste.

Ces exemples sont une source d'inspiration pour les autres pays. Comme tu le sais, j'habite à Madagascar, un pays en grande difficulté socio-économique, mais je garde espoir que les politiques évoluent favorablement dans les prochaines années.

Imagine un pays où chaque enfant aurait accès à une éducation qui répond à ses besoins spécifiques, où les parents pourraient trouver un équilibre entre leur travail et leur rôle familial sans sacrifier l'un pour l'autre.

En regardant ces pays pionniers, nous pouvons aspirer à mettre en place des stratégies similaires, adaptées à notre contexte, pour forger **un avenir où l'éducation et le soutien familial seraient au cœur de notre développement**. C'est avec cet esprit que j'explore ici comment **ces nations bâtissent des sociétés plus inclusives et bienveillantes**, et ce que nous pourrions en tirer pour construire notre propre chemin vers le progrès.

- Suède : Un modèle de bien-être familial et de soutien aux enfants atypiques
 - Politique gouvernementale centrée sur l'enfant
 - Congés parentaux généreux
 - Vie proche de la nature et style de vie associé
- Singapour : Flexibilité professionnelle et excellence en éducation spécialisée »
 - Flexibilité professionnelle et soutien gouvernemental
 - Excellence du système d'éducation
 - Un mode de vie urbain optimisé
- Canada : Leader en protections de travail flexibles et en éducation adaptative
 - Protections de travail flexibles

- Excellence en éducation adaptative
- Un environnement familial soutenu
- Finlande : excellence en éducation pour tous et soutien familial optimal
 - Un système éducatif inclusif et de haute qualité
 - Politiques de soutien familial avancées
 - Un environnement propice au bien-être familial
- France : Avant-garde des services de garde subventionnés et de l'adaptation scolaire
 - Services de garde subventionnés de premier plan
 - Excellence en adaptation scolaire
 - Un cadre législatif favorable au bien-être familial
- Nouvelle-Zélande : Pionnière en intégration scolaire et bien-être familial global
 - Leadership en intégration scolaire
 - Un modèle de bien-être familial global
 - Promotion de la qualité de vie à travers la proximité de la nature
- Belgique : Congés parentaux flexibles et intégration réussie dans le système scolaire
 - Flexibilité des congés parentaux
 - Intégration réussie dans le système scolaire
 - Un cadre de vie familial soutenant
- Conclusion

Suède : Un modèle de bien-être familial et de soutien aux enfants atypiques

La Suède est souvent citée comme un exemple en matière d'équilibre entre vie professionnelle et vie familiale, grâce à une série de politiques qui mettent **l'enfant et la famille au cœur de la société**. Ces politiques visent non seulement à offrir un soutien matériel aux familles, mais aussi à enrichir la qualité de vie des citoyens à travers un contact rapproché avec la nature. Voici comment la Suède parvient à créer un environnement favorable pour tous ses habitants, en particulier les familles.

Politique gouvernementale centrée sur l'enfant

La Suède considère le bien-être de ses jeunes citoyens comme une priorité nationale.

Dès 1979, elle est devenue le premier pays au monde à interdire les châtiments corporels contre les enfants. Cette mesure est un exemple frappant de l'engagement suédois à protéger et à promouvoir les droits de l'enfant.

Les lois suédoises mettent l'accent sur l'éducation et la protection sociale, avec des écoles bien financées et une série de lois garantissant **la sécurité et l'éducation de qualité pour tous les enfants**, y compris des mesures spécifiques pour les écoles Sami, respectant ainsi les droits des peuples indigènes.

Congés parentaux généreux

En Suède, les **parents bénéficient de 480 jours de congé parental par enfant**, à partager entre les deux parents. Ce système, l'un des plus généreux au monde, est crucial pour permettre aux parents de passer du temps avec leurs enfants durant leurs premières années, essentielles à leur développement.

Les jours de congé sont payés à un taux pouvant atteindre 80% du salaire normal, ce qui minimise les difficultés économiques pouvant résulter d'une pause dans la carrière professionnelle. Cette politique encourage également une **répartition plus équitable des responsabilités parentales**, avec une augmentation notable de la part des pères qui prennent ce congé.

Vie proche de la nature et style de vie associé

La Suède est relativement peu peuplée, avec seulement 25,8 personnes par kilomètre carré. Cette faible densité de population permet un accès facile à la nature, ce qui est intégré dans le mode de vie suédois. Pour les enfants, cela signifie que **l'éducation environnementale et l'activité physique en plein air** font partie intégrante de la vie quotidienne, contribuant à leur bien-être physique et mental.

Cette proximité avec la nature enrichit la vie familiale, offrant des **occasions régulières de se détendre et de se reconnecter loin des pressions urbaines**.



A lire aussi : [Maman épanouie, famille heureuse : 7 secrets à connaître](#)

Singapour : Flexibilité professionnelle et excellence en éducation spécialisée »

Singapour est reconnu pour son approche pragmatique et innovante en matière de politiques publiques, en particulier dans l'équilibre entre travail et vie familiale ainsi que dans le domaine de l'éducation. Cet état insulaire a réussi à combiner flexibilité professionnelle, un système éducatif de haute qualité, et un mode de vie urbain dense, mais efficacement organisé pour soutenir les familles. Voici comment Singapour excelle dans ces domaines.

Flexibilité professionnelle et soutien gouvernemental

Singapour a mis en place des politiques de travail flexibles bien avant que cela ne devienne une norme mondiale.

Le gouvernement encourage activement les entreprises à adopter **des horaires flexibles, le télétravail et des semaines de travail réduites** pour permettre aux parents de mieux gérer leur temps entre le travail et la famille.

Cette flexibilité est soutenue par des incitations fiscales et des subventions qui encouragent les entreprises à mettre en œuvre ces pratiques. Le résultat est un **environnement de travail qui soutient la conciliation travail-famille tout en restant compétitif sur le plan international.**

Excellence du système d'éducation

Le système éducatif de Singapour est souvent cité comme un modèle de réussite, connu pour son haut niveau de performance académique.

Au-delà des classements, Singapour a investi de manière significative dans l'éducation spécialisée, offrant des ressources substantielles pour les enfants ayant des besoins spéciaux. Cela comprend des écoles spécialisées, des programmes intégrés dans les écoles publiques, et une formation professionnelle pour les enseignants spécialisés.

Les politiques éducatives garantissent que chaque enfant, indépendamment de ses besoins, reçoit l'attention et le soutien nécessaires pour réussir.

C'est d'ailleurs sur la base de ce modèle qu'on avait inscrit ma fille Melyssa à une école avec un système singapourien.



Un mode de vie urbain optimisé

Singapour est l'une des villes les plus densément peuplées du monde, mais elle est aussi **l'une des plus vertes et des mieux planifiées.**

Cette planification urbaine intelligente inclut des espaces verts accessibles, des infrastructures de transport public de pointe et des logements abordables conçus pour répondre aux besoins des familles. Ces éléments contribuent à **réduire le stress quotidien et à augmenter le temps familial de qualité.**

La proximité des services, tels que les crèches, les écoles et les centres de soins médicaux, **facilite la logistique quotidienne** pour les familles, permettant aux parents de passer plus de temps de qualité avec leurs enfants plutôt que dans les déplacements.

Avec ma fille, on a eu l'occasion d'y séjourner 3 semaines. On a été impressionné par la régularité des transports en commun, par la propreté de tous les espaces et par l'intégration de la nature au cœur de la ville. Par ailleurs, il n'y a pas de problème d'insécurité : on a pu se promener seules à des heures très tardives, en traversant des jardins publics, avec un sentiment de sérénité. C'est vraiment un des rares pays qui arrive à concilier une urbanisation intense avec un mode de vie plutôt sain.



A lire aussi : [Etre un bon parent pour son enfant atypique : 3 compétences indispensables](#)

Canada : Leader en protections de travail flexibles et en éducation adaptative

Le Canada se distingue sur la scène internationale par ses politiques progressistes en matière d'équilibre travail/famille et d'éducation. Ce pays vaste et diversifié place un fort accent sur la **flexibilité professionnelle et un système éducatif inclusif**, offrant ainsi un environnement propice au développement familial et individuel. Examinons de plus près comment le Canada excelle dans ces domaines.

Protections de travail flexibles

Le Canada a adopté des mesures législatives robustes pour encourager les pratiques de travail flexibles dans tout le pays. Ces mesures incluent des droits renforcés pour la demande de flexibilité dans les heures de travail par les employés ayant des responsabilités familiales. Par exemple, les parents canadiens peuvent demander des **modifications de leur horaire de travail** pour mieux s'occuper de leurs enfants ou d'autres dépendants. Cette flexibilité est complétée par des politiques qui protègent les travailleurs contre le licenciement et la discrimination en raison de leurs engagements familiaux, assurant ainsi une plus grande sécurité de l'emploi pour tous.

Je trouve que ce guide pour employeurs est particulièrement intéressant pour mettre en place une politique de **conciliation travail-famille au sein d'une entreprise**.

Excellence en éducation adaptative

Le Canada est reconnu pour son approche inclusive et adaptative en éducation, particulièrement efficace pour les élèves ayant des besoins spéciaux. Le système éducatif canadien est conçu pour intégrer tous les élèves dans des environnements d'apprentissage qui répondent à leurs besoins uniques. Des ressources substantielles sont allouées pour **l'éducation spécialisée, y compris des programmes d'intégration, des aides pédagogiques individuelles, et des formations spécialisées pour les enseignants**. Cela permet à chaque élève, quelles que soient ses capacités, de bénéficier d'une éducation de qualité qui favorise son plein développement.

Un environnement familial soutenu

Le Canada offre également un cadre de vie exceptionnel pour les familles. Grâce à ses politiques de santé publique et de bien-être social, les familles canadiennes jouissent d'un accès à des services de santé et sociaux de haute qualité. Les villes et communautés sont conçues pour être sécuritaires, inclusives et accessibles, avec de nombreux parcs, espaces de loisirs et services communautaires. Cette organisation contribue à un style de vie familial sain et équilibré, où le bien-être physique et mental est une priorité. L'accent mis sur la qualité de vie se traduit par des communautés dynamiques où les individus et les familles peuvent prospérer.

A lire aussi : **Trouver son équilibre familial : ce qu'il faut savoir**

Finlande : excellence en éducation pour tous et soutien familial optimal

La Finlande est reconnue mondialement pour son système éducatif de premier plan et son engagement envers le bien-être familial. Ce pays nordique combine une **éducation inclusive de haute qualité avec des politiques de soutien familial avancées**, créant ainsi un environnement où les individus de tous âges peuvent s'épanouir. Examinons en détail les aspects qui font de la Finlande un leader dans ces domaines.

Un système éducatif inclusif et de haute qualité

L'éducation finlandaise est souvent citée comme une référence internationale. Les clés de son succès incluent une forte emphase sur l'équité et l'inclusivité, assurant que chaque enfant, peu importe son milieu ou ses capacités, reçoive la même qualité d'éducation. Les **enseignants finlandais sont parmi les mieux formés au monde**, et les écoles sont bien équipées pour offrir un soutien personnalisé à chaque élève. Cela se manifeste par des classes à effectifs réduits, une intégration réussie des services de soutien spécialisés, et un curriculum flexible qui s'adapte aux besoins individuels des élèves. **L'éducation n'est pas seulement vue comme un moyen d'acquérir des connaissances, mais aussi comme un processus de développement personnel et social.**

Politiques de soutien familial avancées

La Finlande comprend l'importance du soutien familial dans le développement d'une société saine et propose donc une gamme complète de politiques pour aider les familles. Cela inclut des congés parentaux généreux, des allocations familiales substantielles et un accès universel à des services de garde d'enfants de haute qualité à un coût abordable.

Les parents finlandais bénéficient de **jusqu'à 10 mois de congé parental payé**, que peuvent se partager les mères et les pères pour encourager l'implication de ces derniers dans les premières années de vie de leurs enfants. De plus, le système de garde d'enfants subventionné permet aux parents de retourner au travail avec la certitude que leurs enfants sont pris en charge dans un environnement stimulant et éducatif.



Un environnement propice au bien-être familial

L'environnement en Finlande est conçu pour favoriser le bien-être familial. Avec des politiques publiques qui encouragent l'équilibre travail/vie personnelle, les Finlandais bénéficient d'un rythme de vie moins stressant que dans de nombreux autres pays industrialisés. La nature joue un rôle central dans la vie quotidienne, avec des espaces verts accessibles à tous et des activités de plein air intégrées dans l'éducation des enfants dès leur plus jeune âge. Cette proximité avec la nature contribue à un style de vie sain, soutenant non seulement le développement physique des enfants, mais aussi leur bien-être émotionnel et mental.

A lire aussi : [Comment devenir une famille optimiste et zen au quotidien ?](#)

France : Avant-garde des services de garde subventionnés et de l'adaptation scolaire

La France se distingue en Europe et à travers le monde pour son approche progressiste en matière de services de garde d'enfants et d'éducation adaptative, qui facilite l'équilibre travail/famille et assure une intégration réussie pour tous les élèves, quelles que soient leurs besoins. Cet engagement se traduit par des politiques publiques bien structurées et une attention particulière aux besoins individuels des enfants. Voici comment la France excelle dans ces domaines.

Services de garde subventionnés de premier plan

La France est pionnière en matière de services de **garde d'enfants subventionnés**, offrant une variété d'options qui permettent aux parents de concilier plus facilement vie professionnelle et responsabilités familiales. Les crèches, écoles maternelles, et assistantes maternelles bénéficient de subventions significatives qui rendent ces services accessibles à un large éventail de familles, indépendamment de leur niveau de revenu. Cette accessibilité est cruciale pour stimuler la participation des femmes au marché du travail et pour soutenir l'égalité des sexes dans la sphère professionnelle. En outre, le système de quotient familial ajuste les tarifs selon les revenus, ce qui garantit que personne n'est laissé pour compte.

Excellence en adaptation scolaire

La France met également un fort accent sur l'adaptation scolaire pour les enfants ayant des besoins spéciaux. Le système éducatif français est équipé pour intégrer tous les élèves, avec des options allant de **l'intégration totale en classe ordinaire avec soutien individuel, à des structures spécialisées comme les Unités Localisées pour l'Inclusion Scolaire (ULIS)**, qui fournissent un environnement d'apprentissage adapté et des ressources pédagogiques spécifiques.

Ces programmes sont conçus pour assurer que chaque enfant atteigne son plein potentiel éducatif, respectant ainsi le droit fondamental à l'éducation pour tous, tel qu'inscrit dans la loi française.

J'anticipe déjà les commentaires sous cet article de parents français qui vont se plaindre des lourdeurs administratives pour accéder aux classes ULIS et de leur nombre insuffisant. C'est certainement vrai, mais il faut saluer les initiatives, et la France reste parmi les pays les plus avancés sur ces thématiques.

Un cadre législatif favorable au bien-être familial

En plus des services de garde et de l'éducation, la France soutient les familles avec diverses aides financières telles que les **allocations familiales**, qui sont ajustées en fonction de la taille de la famille et des ressources.

Le gouvernement français a également mis en place des lois pour protéger les droits des travailleurs, comme le **congé parental d'éducation et la possibilité de travailler à temps partiel**, qui sont essentiels pour les parents souhaitant s'investir davantage dans l'éducation de leurs enfants sans sacrifier leur carrière

professionnelle. Ces mesures législatives montrent l'engagement de la France envers la création d'une société où le bien-être familial est une priorité.

A lire aussi : [Comment avoir une vie riche dans un pays pauvre ?](#)

Nouvelle-Zélande : Pionnière en intégration scolaire et bien-être familial global

La Nouvelle-Zélande se distingue par ses politiques innovantes en matière d'intégration scolaire et de soutien au bien-être familial. Reconnue pour son **approche holistique et ses initiatives progressistes**, ce pays insulaire offre un cadre de vie idéal qui encourage l'équilibre entre vie professionnelle et vie familiale, tout en assurant l'éducation inclusive pour tous les enfants. Voici les points clés qui illustrent l'excellence de la Nouvelle-Zélande dans ces domaines.

Leadership en intégration scolaire

La Nouvelle-Zélande est à la pointe de l'intégration scolaire, avec des politiques bien établies visant à assurer que tous les enfants, y compris ceux ayant des besoins éducatifs spéciaux, puissent étudier dans des environnements inclusifs. Le système éducatif néo-zélandais favorise une approche personnalisée de l'apprentissage, où les écoles sont équipées pour offrir des soutiens adaptés aux besoins individuels des élèves.

Des programmes comme le « [Ka Hikitia](#) » démontrent un engagement envers l'éducation réussie des populations maories, soulignant l'importance de l'adaptation culturelle dans les stratégies éducatives.

Un modèle de bien-être familial global

La Nouvelle-Zélande comprend que le bien-être familial ne se limite pas à l'éducation ou aux soins de santé mais englobe une large gamme de services de soutien. Le gouvernement offre des politiques telles que des **allocations familiales généreuses, des programmes de santé publique accessibles et des initiatives de logement abordable**, qui ensemble facilitent une meilleure qualité de vie pour toutes les familles.

Le budget du bien-être (« [Wellbeing Budget](#) »), introduit récemment, illustre cette approche en allouant des fonds significatifs pour combattre la pauvreté infantile, améliorer la santé mentale et renforcer les communautés.



Promotion de la qualité de vie à travers la proximité de la nature

La Nouvelle-Zélande bénéficie d'un environnement naturel exceptionnel, et sa gestion de cet atout reflète l'importance accordée à la qualité de vie. Cette proximité avec la nature est intégrée dans l'éducation des enfants, avec des programmes scolaires qui incluent régulièrement des excursions et des apprentissages en extérieur, promouvant un style de vie actif et conscient de l'environnement dès le plus jeune âge.

La Nouvelle-Zélande est un pays qui m'attire particulièrement. J'espère qu'avec Melyssa nous aurons l'occasion de le découvrir!

A lire aussi : [Les 10 facteurs clés de réussite scolaire pour les enfants atypiques](#)

Belgique : Congés parentaux flexibles et intégration réussie dans le système scolaire

La Belgique est souvent citée pour son approche progressiste des congés parentaux et son système éducatif inclusif. Ce pays européen combine des **politiques de soutien familial innovantes avec une éducation accessible à tous**, créant ainsi un environnement propice à l'équilibre entre vie professionnelle et responsabilités familiales. Voici comment la Belgique excelle dans ces domaines.

Flexibilité des congés parentaux

La Belgique offre une **grande flexibilité dans les congés parentaux**, permettant aux parents de prendre jusqu'à quatre mois de congé, répartis ou en une seule fois, jusqu'à ce que l'enfant atteigne l'âge de 12 ans.

Ce système de congés parentaux est conçu pour s'adapter aux besoins variés des familles modernes, permettant aux parents de choisir la manière dont ils souhaitent répartir leur temps entre travail et famille. De plus, le congé parental peut être pris sous différentes formes, telles que à temps plein, à mi-temps, ou à temps partiel, offrant ainsi une vraie souplesse pour répondre aux exigences du monde professionnel et aux besoins de l'enfant.

J'aurai vraiment aimé bénéficier de cette souplesse quand je suis devenue maman. Malheureusement, je n'ai eu qu'un choix : reprise à 80% après mon congé de maternité. C'était dans le système français parce que ma fille est née à Nice.

Intégration réussie dans le système scolaire

Le système éducatif belge est **réputé pour son accessibilité et son inclusivité**. Avec une variété de programmes destinés à intégrer tous les élèves, y compris ceux ayant des besoins spéciaux, la Belgique s'assure que chaque enfant ait la chance de réussir.

Les écoles offrent des services spécialisés tels que des aides pédagogiques, des interventions en petit groupe, et des adaptations curriculaires pour soutenir les élèves dans leur parcours éducatif. L'enseignement spécialisé et les classes d'intégration montrent l'engagement de la Belgique à fournir une éducation équitable et de qualité pour tous les enfants, quelles que soient leurs capacités ou leurs difficultés.

Un cadre de vie familial soutenant

En plus des politiques éducatives et des congés parentaux, la Belgique propose un environnement favorable au bien-être familial. Les politiques de soutien incluent des allocations familiales généreuses, des services de santé accessibles et des initiatives de logement abordable.

Ces mesures sont complétées par une gamme de services communautaires et de soutien à la parentalité qui facilitent la vie quotidienne des familles. Cette approche globale permet non seulement de soutenir les parents dans l'éducation de leurs

enfants mais aussi de promouvoir un style de vie équilibré et enrichissant pour toutes les familles.

Conclusion

Dans le monde d'aujourd'hui, où l'équilibre entre vie professionnelle et vie familiale est devenu un élément central du bien-être social, les exemples des pays tels que la Suède, Singapour, le Canada, la Finlande, la France, la Nouvelle-Zélande et la Belgique démontrent des approches novatrices et efficaces pour soutenir les familles. Ces pays montrent qu'avec des politiques gouvernementales bien pensées, il est **possible de créer des environnements où les familles peuvent non seulement survivre mais aussi prospérer.**

Les initiatives variées, allant des congés parentaux flexibles à des systèmes éducatifs inclusifs et adaptatifs, soulignent l'importance d'une **approche personnalisée** pour répondre aux besoins de toutes les familles. De plus, l'intégration de la nature dans le quotidien et le soutien à la parentalité à travers des services de garde subventionnés et des lois protectrices offrent un cadre solide pour le développement familial.

Ce tour d'horizon international enrichit notre compréhension de ce que peut être une société véritablement soutenante et inclusive. Il offre des leçons précieuses pour d'autres nations cherchant à améliorer la conciliation travail-famille. En prenant exemple sur ces politiques réussies, d'autres pays peuvent espérer construire des futures où l'équilibre travail/famille est non seulement accessible, mais aussi une priorité nationale.

Cet article participe à l'évènement "Equilibre Travail / Famille – Mythe ou réalité ?" du [blog de Lazuli](#). J'apprécie beaucoup ce blog. Mon article préféré est celui-ci : « [Adopter le minimalisme avec les enfants](#) »

Article n°3 - Comment trouver son équilibre travail-famille ?

Auteure : Charlotte du blog [Orgaminima](#)

Méto Boulot Dodo pour certains

Auto Boulot Dodo pour d'autres

Pas évident de concilier vie de famille et vie professionnelle.

Le rythme effréné du travail, les longues journées passées au bureau, les e-mails quand ce n'est pas les appels en dehors des heures ouvrées empiètent souvent sur notre vie personnelle. Difficile dans ces conditions de trouver du temps de qualité pour nos proches, nos passions ou simplement pour se ressourcer.

Pourtant, atteindre un équilibre satisfaisant entre ces deux sphères est essentiel pour mener une vie épanouie. Bien que cela puisse paraître un mythe pour beaucoup, je vous propose d'explorer la piste du minimalisme pour y parvenir.

Cet article participe à l'événement inter-blogueurs organisé par Virginie Vinas du blog [Lazuli-interieur.com](#), spécialisée dans l'aménagement des espaces pour les enfants. J'aime particulièrement son article [le minimalisme avec les enfants](#) et l'utilisation des principes du Feng-Shui dans ses projets.



Regardons en quoi adopter une approche minimaliste peut aider concrètement à trouver son équilibre travail-famille. Nous aborderons des astuces pratiques pour simplifier notre quotidien, gagner du temps et redonner la priorité à notre famille et à nos passions.



Comprendre le Minimalisme

Ce mode de vie, qui prône la simplicité et se concentre sur l'essentiel, séduit de plus en plus d'adeptes. L'idée est de réduire ses possessions, de limiter ses dépenses et de se recentrer sur ce qui compte vraiment pour soi.



Définition et principes clés

Le minimalisme est plus qu'une tendance déco mettant en avant un style épuré. C'est une véritable philosophie de vie qui prône la simplification volontaire de son existence. L'idée est de se débarrasser du superflu, de toutes les possessions futiles qui encombrant nos maisons et nos vies. Le minimalisme invite à revenir à l'essentiel et à se recentrer sur ce qui compte vraiment pour nous.

Concrètement, cela signifie réduire toutes ses affaires au strict nécessaire, que ce soit dans son dressing, sa décoration ou ses biens matériels en général. Mais le minimalisme va plus loin qu'un simple désencombrement. Il s'applique à tous les domaines de la vie. Cela en passe par optimiser son temps, faire des choix judicieux dans ses engagements, supprimer toute source de stress inutile.

Trois grands principes régissent la philosophie minimaliste : la réduction, l'efficacité et la focalisation. La réduction consiste à limiter ses possessions et ses activités au strict minimum indispensable. L'efficacité vise à optimiser son temps et son énergie sur les choses vraiment importantes. Enfin, la focalisation permet de recentrer totalement son attention sur ses priorités.

À lire aussi : [Minimalisme : comment vivre mieux tout en possédant moins](#)



Minimalisme dans le contexte familial

Le minimalisme peut s'avérer une stratégie payante pour mieux trouver son équilibre travail-famille. Il ne s'agit pas seulement de désencombrer son logement, mais bien d'alléger globalement la charge mentale liée à la gestion d'une famille.

Côté maison, on peut commencer par trier les jouets et livres des enfants. Ne garder que ceux qu'ils utilisent vraiment, en donnant ou revendant le reste. Idem pour les vêtements, en maintenant juste l'essentiel dans leur dressing. Cette réduction du bazar ambiant facilite le quotidien.

Côté activités, il est sage de réévaluer les emplois du temps de chacun. Entre le travail, les cours extrascolaires, les nombreux rendez-vous, notre agenda déborde ! Prioriser les activités essentielles au bien-être de chacun et sabrer sans état d'âme le superflu permet de souffler.

Le minimalisme invite ainsi à revenir à l'essentiel en famille pour profiter davantage de chaque instant.



Avantages du minimalisme pour l'équilibre travail-famille

Nombreux sont les bénéfices de cette philosophie de vie. En voici trois, et pas des moindres !



Réduction du stress et de l'anxiété

Un intérieur encombré et désorganisé peut générer du stress. Chercher ses clés le matin avant le travail, slalomer entre les jouets dans le salon ou faire la cuisine dans un capharnaüm nous sape mentalement. Le minimalisme crée un environnement ordonné et aéré à la maison. Cette atmosphère plus sereine détend après une dure journée au bureau.

Avoir moins de biens matériels à gérer au quotidien est libérateur. Fini les moments de panique quand on ne retrouve plus telle facture ou document important. On supprime ainsi beaucoup de sources d'anxiété potentielles. Ce désencombrement physique et mental est bénéfique à toute la famille.



Gain de temps

Le temps est notre bien le plus précieux. Or, passer des heures à nettoyer, ranger, organiser nos affaires est chronophage. Le minimalisme réduit considérablement le temps d'entretien du foyer en limitant les possessions.

Simplifier le dressing des enfants par exemple accélère le rangement. Avoir moins de jouets à trier le soir allège la corvée. Côté cuisine, posséder moins d'ustensiles et d'appareils ménagers facilite le nettoyage.

Ce temps libéré par un mode de vie minimaliste peut être investi dans des activités épanouissantes. Projets créatifs, moments en famille, soirées entre

amis, loisirs sportifs... Nous pouvons nous concentrer sur ce qui nourrit vraiment notre équilibre de vie.



Amélioration de la concentration

Un bureau encombré par des piles de dossiers et bibelots divers nuit à la productivité. Un espace de travail épuré, organisé, stimule la concentration. Cet environnement minimaliste permet d'optimiser son temps au bureau pour ensuite profiter pleinement de ses proches.

La philosophie minimaliste appliquée au travail se concentre sur l'efficacité. Prioriser les tâches importantes, supprimer les réunions inutiles, répondre rapidement aux mails : on se focalise sur l'essentiel. Le minimalisme lutte ainsi contre la procrastination et la dispersion au travail.

Cette approche booste la performance professionnelle tout en libérant du temps en famille par une meilleure gestion du temps de travail.

À lire aussi : [Comment la simplicité peut améliorer votre vie et votre santé mentale](#)



Mettre en pratique le minimalisme

Par où commencer pour désencombrer sa maison, son bureau, sa vie ?

Commencez petit.

Fixez-vous des objectifs réalistes, pièce par pièce, ou par catégorie d'objets. Commencez par les espaces les plus encombrés pour un résultat rapide et motivant.



Désencombrer pour mieux vivre et travailler

Triez méthodiquement vos objets en 4 piles : objet à jeter, à donner, à vendre, à conserver. Ne conservez que ce qui est réellement utile ou vous procure de la joie.

Organisez ensuite efficacement ce que vous gardez dans des rangements optimisés. Solutions malines : les boîtes transparentes ou en fibre naturelle et demi-étagères modulables pour créer des « tiroirs ». Optez pour les meubles à portes, qui permettent de dissimuler le bazar, même si idéalement on veut utiliser les meubles que l'on a déjà, et non en rajouter.

Adoptez de nouvelles habitudes pour maintenir cet ordre. Rangez au fur et à mesure, appliquez la règle des « 1 minute » (tout ce qui se range en moins d'une minute, on le fait sur le champ).



Minimalisme dans les engagements et activités

Listez tous vos engagements familiaux, professionnels, personnels. Éliminez sans pitié ceux chronophages et non essentiels à votre équilibre de vie. Apprenez à dire non !

Concentrez-vous sur les activités qui vous ressourcent vraiment : loisirs créatifs, sport, vie sociale. Accordez la priorité aux moments de qualité en famille.

Bloquez dans votre agenda ces activités prioritaires. Planifiez à l'avance pour éviter le surbooking et le stress.



Création d'un espace de travail minimaliste

Optimisez votre espace de travail pour y booster votre efficacité. Seul le strict nécessaire doit y figurer : ordinateur, cahier, agenda, bouteille d'eau. Préférez une ambiance épurée pour favoriser la concentration. Rangez minutieusement vos articles après chaque journée pour y maintenir une énergie sereine.

À lire aussi : [Everyday carry, ou sélectionner ses essentiels pour un quotidien plus léger](#)

Pour ceux qui travaillent depuis la maison, choisissez une petite pièce facile à fermer pour marquer la « frontière » entre vie pro et perso. Si, comme moi, vous vivez dans un petit espace et que la table à manger est aussi votre bureau, assurez-vous que votre « kit » pour travailler soit rangé hors de vue après utilisation. Optez également pour une chaise de bureau discrète (type conférence), alliant confort et design, qui ne fait pas « tâche » dans le décor de votre logis.

Définissez vos horaires de travail et tenez-vous y. Pas de débordement sur la soirée ou le week-end ! Préservez les plages horaires pour votre vie personnelle et familiale.



Accepter que les choses n'aillent pas comme prévu

Trouver l'équilibre travail-famille n'est pas une destination en soi, mais plutôt un chemin à parcourir. Ce chemin change avec les saisons et les événements extérieurs. Dans cette aventure, l'essentiel est de communiquer ses limites avec son entourage et son environnement de travail.

Et pour les fois où il est inévitable de dépasser les bornes des limites ? Accepter ce fait, car l'affronter serait contre productif. Faites ce qu'il y'a à faire. A posteriori, analysez les raisons de cet écart et mettez en place ce qu'il faut pour limiter que cela se reproduise.

L'imprévu est inévitable, mais on peut s'y préparer. Il va pleuvoir, on ne sait pas forcément quand. Ayez un parapluie, une capuche ou acceptez de prendre l'eau.

À lire aussi : [Comment le minimalisme amène à la résilience ?](#)



En résumé

Adopter une approche minimaliste peut grandement améliorer l'équilibre travail-famille. Vivre avec moins de possessions superflues libère du temps et de l'espace mental. Cela réduit le stress du quotidien, aussi bien à la maison qu'au travail.

Se recentrer sur l'essentiel permet de redonner la priorité aux moments de qualité en famille et aux activités ressourçantes. Le minimalisme nous aide à fixer des limites saines entre les sphères privée et professionnelle.

Ce mode de vie simplifié demande un peu d'efforts au début pour trier et réorganiser. Mais le jeu en vaut largement la chandelle ! N'hésitez pas à l'adopter par petites touches, à votre rythme. Vous observerez rapidement des changements positifs dans votre gestion du temps et du stress.

Et vous ?

Pouvez-vous simplifier votre nécessaire de travail au minimum ? Quels sont les objets dont vous pouvez vous séparer qui trainent sur votre bureau ? Quels sont les prochains événements dans votre calendrier dont vous pouvez vous excuser pour retrouver du temps en famille ?

Et pour celles et ceux d'entre vous qui veulent relever un défi : choisissez un tiroir ou un placard à désencombrer cette semaine. Faites ce premier pas vers une vie plus sereine !

D'ici là, prenez soin de vous.

Charlotte.

Article n°4 - Comment atteindre l'équilibre vie pro vie perso en 6 points

Auteure : Marlène du blog [Zen et Ambitieuse](#)

S'il y a bien une chose que l'on **refuse d'abandonner** une fois que l'on a **vécu un burn-out**, c'est bien **l'équilibre vie pro vie perso** ! Peut-être qu'aujourd'hui, tu as envie de réussir ta carrière et tu penses que **faire la balance entre les deux est impossible**. Que tu dois forcément **prioriser le travail pour réussir**. Que nenni ! Dans cet article, à mi-chemin entre mon expérience personnelle et des conseils pratiques éprouvés, je vais te démontrer qu'**on peut tous y arriver**, et je dirais même que **ton équilibre est une composante essentielle de ta réussite** ! C'est parti !

Table des matières

- Une vie disproportionnée
- Les causes du déséquilibre
 - Les croyances
 - Le manque de confiance en soi
 - Une organisation peu efficace
- Retrouver l'équilibre vie pro vie perso
 - 1. Définir ses essentiels
 - 2. S'en tenir à des objectifs simples, mais bien conçus
 - 3. Utiliser des outils de productivité
 - 4. (S') imposer des limites
 - 5. S'accorder du temps de relaxation pour soi
 - 6. Demander de l'aide
- Atteindre l'équilibre vie pro vie perso, mission pas impossible

Une vie disproportionnée

Avant toute chose, il me semble important de faire le point sur le fameux équilibre vie pro vie perso. Oui, parce que nous sommes tous différents. Et ce qui va convenir à une personne ne va pas convenir à une autre. Si tu es tombée sur cet article, c'est probablement qu'il y a quelque chose qui ne te convient pas dans l'organisation de ta vie actuelle. J'en profite pour glisser ici que cet article participe à [l'évènement « Équilibre Travail/Famille – Mythe ou réalité ? »](#) [dublog de Lazuli](#). Alors, de quoi parle-t-on au juste ?

Est-ce que tu as l'impression :

- de passer trop de temps au travail ?
- de perdre ton temps au travail ?
- de ne pas avoir assez de temps à consacrer à tes activités ?
- de te sentir épuisée, vidée à la fin de chaque journée ?
- d'être frustrée, car tu as l'impression de ne pas te consacrer assez à ta famille ?

Je te suggère donc, comme d'habitude, de te munir de ton carnet préféré et de répondre à ces questions à tête reposée. Définir ce qu'est un bon équilibre selon toi est la première étape vers une vie plus harmonieuse selon tes termes !

Les lecteurs ont aussi aimé : [Environnement de travail toxique : comment y faire face ?](#)

Les causes du déséquilibre

Les croyances

Maintenant que tu as répondu à ces questions, je te propose d'aller un peu plus loin. Sans aller jusqu'à faire une psychanalyse, on peut tout de même réfléchir à ces raisons qui nous poussent à avoir la vie que l'on mène aujourd'hui. Généralement, ce sont toutes nos croyances, nos convictions profondes qui ont façonné notre enfance, notre parcours, nos expériences. Ce sont les personnes qui nous entourent avec leurs propres pensées et idées.

Pour ma part, j'ai longtemps pensé qu'il fallait, entre autres :

- avoir un diplôme pour avoir un poste à responsabilités ;
- faire passer le travail avant tout pour réussir ;
- accepter de faire des sacrifices énormes pour avoir ce qu'on voulait, au détriment de soi.

Pas étonnant que ma première vie professionnelle se soit soldée par un burn-out ! La bonne nouvelle, c'est qu'il est tout à fait possible de faire évoluer nos croyances dans le bon sens pour qu'elles nous servent plutôt qu'elles nous freinent.

Le manque de confiance en soi

Ce n'est peut-être pas évident comme ça, mais en tout cas, pour ma part, c'est le manque de confiance en moi qui m'ont poussé à ne pas tenir compte de mon équilibre vie pro vie perso. J'étais tellement obnubilée par ma réussite professionnelle que j'ai tout laissé de côté ! Il fallait absolument que je me prouve à moi et aux autres que j'étais, moi aussi, capable de réussir. Une mauvaise pression plus paralysante qu'autre chose. Saupoudre tout ça d'une dose de perfectionnisme toxique... Et tu as le combo parfait pour, petit à petit, laisser s'envoler toute harmonie dans ta vie.

Encore une fois, rien d'insurmontable. Je suis d'ailleurs en train de préparer de nouvelles ressources pour t'aider en ce sens ! Reste à l'affût pour ne rien rater ou encore mieux, [réponds à ce petit questionnaire pour m'aider à créer ce dont tu as réellement besoin.](#)

Une organisation peu efficace

Nos vies sont bien remplies ! Entre performer au travail, s'occuper des enfants et de la maison, et trouver des moments pour se prioriser, tout ça nécessite une organisation béton pour réussir à tout mener de front ! Il existe de nombreuses manières d'être plus efficaces au travail, sans pour autant travailler plus. Task batching, Pomodoro, ou matrice d'Eisenhower sont autant d'outils qui peuvent t'aider à récupérer du temps par-ci par-là pour avoir un meilleur équilibre vie pro vie perso.

Et si tu trouves justement que ce sont les tâches ménagères et l'entretien de la maison qui te prennent tout ton temps, je ne peux que t'inviter à lâcher-prise sur le ménage grâce aux bons conseils de cet article 😊.

Les lecteurs ont aussi aimé : [4 outils indispensables pour évaluer votre niveau de stress](#)

Retrouver l'équilibre vie pro vie perso

Une fois que l'on a bien identifié ce qui nous causait de l'inconfort, il est maintenant temps de passer à l'action pour rebalancer tout ça ! Place aux conseils pratiques !

1. Définir ses essentiels

Un exercice que j'adore faire régulièrement (pas trop quand même, sinon ça ne sert à rien) est celui de la roue de la vie. Je te mets une vidéo qui explique tout ça ci-dessous. L'intérêt, c'est de faire le point sur tes objectifs et surtout tes priorités une fois par semestre. Par exemple, si tu as l'impression que tu ne passes pas assez de temps en famille, faire cet exercice te permettra de prendre plus facilement conscience que c'est ce point-là qui pêche. Par ricochet, tu vas pouvoir mettre en place des mesures sur les mois à venir qui te serviront à être plus souvent à la maison pour profiter de tes proches.

2. S'en tenir à des objectifs simples, mais bien conçus

La charge mentale, le déséquilibre émotionnel, la fatigue, le stress chronique... Tout cela, on le connaît bien en tant que femme ! D'ailleurs, les femmes sont plus sensibles à l'épuisement professionnel que les hommes. Est-ce à cause de notre aptitude naturelle à vouloir prendre soin de notre prochain ? Je ne sais pas, et ce n'est pas le thème de l'article ! Ce que je sais, c'est qu'en tant que pro de l'organisation, on a envie de pousser notre productivité au maximum... ce qui peut engendrer la perte de notre équilibre vie pro vie perso. Alors, une fois que tu as fait l'exercice ci-dessous, concentre-toi sur seulement quelques objectifs bien conçus (tu dois déjà connaître la méthode SMART). *Inspire-toi du minimaliste et fais de **less is more** ta nouvelle devise !*

3. Utiliser des outils de productivité

Et si, tu as quand même envie de faire rentrer un maximum de chose dans ta journée (ce que je ne conseille pas forcément, surtout si tu es en période de burn-in), renseigne-toi sur les différentes méthodes de productivité. Teste-les, mais une fois que tu as fait rapidement le tour, choisis-en une et ne change plus. Hé oui, je sais, ça peut paraître inconcevable dit comme ça, mais je t'assure que parfois, on perd plus de temps à vouloir changer ou essayer d'améliorer son système que de profiter de celui qui fonctionne déjà très bien. J'ai moi-même passé des heures à perdre du temps à refaire un bullet journal sur Notion alors que la version papier me convenait déjà parfaitement...

Les lecteurs ont aussi aimé : [La réduction du stress par la pleine conscience, ça fonctionne ?](#)

4. (S') imposer des limites

Que ce soit pour toi ou pour les autres, tu l'as remarqué, ton temps et ton énergie ne sont pas illimités. Surtout dans le monde du travail, on peut avoir tendance à accepter toujours plus de tâches, terminer son travail de plus en plus tard, rogner sur ses temps de pause... Et au bout d'un certain temps, c'est le burn-out assuré ! Une seule chose à faire, poser ses limites, à soi-même, et aux autres. [Cet article peut t'aider à t'y mettre !](#)

5. S'accorder du temps de relaxation pour soi

Prendre du temps pour soi est quelque chose souvent difficile à faire bien que ce soit vraiment une condition obligatoire pour rétablir l'équilibre vie pro vie perso. Et par prendre du temps pour soi, je ne veux pas dire se forcer à aller au sport 5 fois par semaine ou passer 3 heures en cuisine pour manger équilibré si ce n'est pas ce qui te fait plaisir à toi. Pour illustrer ceci, j'aime bien parler de ma propre expérience. En 2023, j'ai décidé de prendre des cours de calligraphie en mode relaxation personnelle justement. Mais très vite, j'ai commencé à pratiquer non plus pour m'évader, mais parce que je me fixais de nouveaux objectifs. Au final, c'était devenu une activité plus stressante qu'autre chose et j'ai fini par arrêter. Tu peux mettre du temps pour trouver ton activité détente donc pas de pression, garde à l'esprit simplement que cela doit être une manière de te relaxer, et pas une énième contrainte.

6. Demander de l'aide

On a souvent du mal à demander de l'aide puisque là encore, c'est nos croyances qui sont chamboulées : je vais passer pour une feignante, on va croire que je ne suis pas capable, je dois y arriver seule... Vie professionnelle ou personnelle, nombreuses sont ces pensées négatives qui nous empêchent de demander de l'aide lorsque nous avons besoin de recharger les batteries ! Pourtant, les autres ne peuvent pas lire dans nos pensées. [Parfois, il suffit simplement de dire ce dont on a besoin pour retrouver l'équilibre qui manque à notre vie. Penses-y !](#)

Atteindre l'équilibre vie pro vie perso, mission pas impossible

Lorsqu'on commence à sentir venir le stress, quelles que soit sa nature et son origine, on a très vite tendance à perdre son équilibre vie pro vie perso. Travail, famille, temps personnel... Les obligations sont tellement nombreuses qu'elles nous donnent le tournis et nous laissent avec la sensation que le temps passe vite, trop vite ! Mais en suivant les 6 conseils ci-dessous, tu devrais réussir à remettre un peu d'ordre et surtout de sérénité dans ta vie. Voici ton plan d'action résumé :

- Définis tes priorités ;
- Donne-toi des objectifs simples, mais bien conçus ;
- Utilise des outils de productivité ;
- Impose tes limites, à toi comme aux autres ;
- Accorde-toi de vrais temps de pause ;
- Demande de l'aide si besoin.

Maintenant, c'est à toi ! Quelles actions concrètes vas-tu mettre en place dès maintenant pour rétablir l'équilibre ?

Article n°5 - Équilibre Vie Pro Vie Perso pour vivre une Vie Épanouie !

Auteure : Christelle du blog [CréActiv'Epanouies](#)

Sommaire

- [Libère la Magie de Tes Journées : Démystifie l'Équilibre vie pro vie perso pour une Vie Épanouie !](#)
 - [✨ Les bienfaits de l'équilibre vie pro vie perso :](#)
 - [✨ 5 clés de neurosciences pour préserver l'équilibre vie pro vie perso](#)
 - [✨ En Bref, pour un meilleur équilibre vie pro vie perso :](#)



Libère la Magie de Tes Journées : Démystifie l'Équilibre vie pro vie perso pour une Vie Épanouie !



Et si chaque matin était une invitation à l'épanouissement ? Imagine-toi te réveiller le matin, l'esprit clair, le cœur léger, prêt à conquérir le monde... ou du moins, ta journée de travail, vibrante d'énergie positive et d'enthousiasme. C'est loin d'être un rêve inaccessible.

Alors MYTHE ou RÉALITÉ ???

Aujourd'hui, les neurosciences nous offrent des clés précieuses pour mieux concilier travail et famille et trouver le meilleur **équilibre vie pro vie perso** possible, pour une vie plus épanouie.

Dans cet article qui participe à l'évènement « **Équilibre Travail / Famille. Mythe ou Réalité?** » du Blog Lazuli, je te partage des exercices novateurs, inspirés des neurosciences, pour harmoniser ta vie professionnelle et personnelle.



Les bienfaits de l'équilibre vie pro vie perso :

Commençons par plonger ensemble dans l'univers palpitant de l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle, bien loin des simples tendances éphémères d'Instagram. Imagine plutôt cette quête comme **une véritable aventure vers le bien-être**, guidée par les éclairs de sagesse des neurosciences. Accroche-toi bien, car ce voyage transformateur commence par une compréhension profonde de notre incroyable cerveau.

Notre cerveau, cette machine fascinante, n'est pas conçue pour jongler éternellement entre mille tâches parce que cela nous crée un stress constant. C'est comme si nous lui demandions de danser sur un fil tendu au-dessus du vide, sans filet de sécurité !

Les neurosciences nous révèlent ce secret bien gardé : la multitâche effrénée et le stress chronique épuisent nos précieuses réserves de dopamine et de sérotonine, ces petites potions magiques du bonheur et de la motivation, malgré ce que l'on peut penser !

Alors, comment briser ce cercle vicieux, et ne plus faire de « l'équilibre vie pro vie perso » un mythe, mais une réalité??? C'est ici que la magie opère. En trouvant ton équilibre, tu libères ton esprit du poids du stress, comme si tu ôtais un sac à dos trop lourd.

Résultat ? Une productivité qui s'envole vers des sommets insoupçonnés et une redécouverte de la joie dans les instants simples de la vie.

Imagine-toi, savourant chaque gorgée de café sans l'ombre du stress planant au-dessus de ta tête. Visualise-toi bouclant un projet colossal avec une aisance déconcertante, ta créativité débordante.

C'est ça, le pouvoir de l'équilibre. C'est l'art de dénicher la clé qui ouvre la porte vers une vie où chaque petit détail devient une source infinie de satisfaction. Une vie simple et remplie de joie, bref une vie sans compromis !

Alors, prête à embarquer dans cette quête vers un équilibre vie pro vie perso pour une vie plus sympa ? Comme si tu pouvais laisser ta carrière professionnelle et ta vie familiale danser harmonieusement au rythme de tes aspirations. Ouvre grand les portes de la joie, de la productivité et de la sérénité intérieure. L'équilibre n'est pas juste un objectif, c'est une clé magique pour révéler le meilleur de toi-même.





✿ 5 clés de neurosciences pour préserver l'équilibre vie pro vie perso

1. La Technique Pomodoro améliorée :

Tu connais peut-être déjà la méthode Pomodoro pour gérer ton temps. Mais as-tu entendu parler de sa version neuroscientifique ? Après chaque séance de 25 minutes de travail intense, au lieu de simplement faire une pause, **engage-toi dans une activité qui stimule l'hémisphère opposé du cerveau.**

Par exemple, si ta tâche était analytique (sollicitant l'hémisphère gauche), lance-toi dans une activité créative comme le gribouillage libre, l'écriture, ou encore créer un vision board ou l'écoute d'une musique. Cela stimule la neuroplasticité, favorisant un esprit plus agile et équilibré.

2. Le Miroir des Émotions :

Pour cet exercice, tu as besoin d'un miroir.

– Place-toi devant et exprime différentes émotions : joie, tristesse, surprise...

– Observe ta réflexion. Cela te permet de **te reconnecter avec tes propres émotions**, souvent négligées dans le tourbillon pro-perso.

Cet exercice renforce ta conscience émotionnelle et t'aide à mieux gérer tes réactions tout au long de la journée.

3. La Méditation des Couleurs :

Choisis une couleur qui te plaît et visualise-la dans ton esprit. Inspire et imagine cette couleur qui se diffuse dans tout ton corps à chaque inspiration. Puis expire et imagine une autre couleur qui représente le stress et la tension, sortant de ton corps.

Et poursuis ainsi en terminant par la couleur qui te plaît, remplie de belles

émotions positives.

Cette technique de visualisation aide à réduire l'anxiété et **favorise une relaxation profonde**.

4. **Le Défi des 21 jours :**

Les neurosciences nous enseignent qu'il faut en moyenne un minimum de 21 jours pour former une nouvelle habitude. Choisis une petite action qui contribuerait à ton **équilibre vie pro vie perso** et engage-toi à la réaliser chaque jour pendant 21 jours.

Cela pourrait être dix minutes de lecture, une courte promenade, ou même cinq minutes de silence complet... **Un beau défi personnel** pour renforcer la plasticité neuronale et rendre ces changements durables.

D'autres exemples de défis du quotidien, comme celui de faire du ménage, à réaliser de manière ludique, comme celui proposé par Virginie, Défi 30 jours pour son ménage, à écouter avec une bonne musique dans les oreilles 😊

5. **La Danse des Doigts :**

Un exercice moins connu, mais efficace pour stimuler la coordination et l'activation cérébrale est la « **danse des doigts** ». Croise tes bras et entrelace tes doigts, puis essaie de bouger un doigt à la fois. Cela paraît simple, mais c'est un véritable défi pour ton cerveau !

Cet exercice améliore la dextérité et la concentration.



En Bref, pour un meilleur équilibre vie pro vie perso :

Avec ces exercices issus des neurosciences, que ce soit par la technique améliorée de Pomodoro, de la danse, des moments de méditation, observer le reflet de nos émotions ou par des défis personnels, tu as maintenant de nouvelles clés pour ouvrir les portes d'une vie quotidienne plus harmonieuse et plus épanouie. Et surtout de simplifier ta vie professionnelle, pour avoir mieux jongler entre ta carrière et ton épanouissement personnel et trouver l'équilibre vie pro vie perso dont tu as envie!

Si tu souhaites aller plus loin et t'investir dans un parcours personnalisé pour **atteindre l'équilibre vie pro et perso**, je suis là pour t'accompagner. N'attends plus, contacte-moi et ensemble, fais rayonner ton potentiel.



Et toi, quelles sont tes astuces pour un bon équilibre vie pro vie perso ?



Cet article participe à l'évènement "**Equilibre Travail / Famille – Mythe ou réalité ?**" du [blog de Lazuli](#). J'apprécie beaucoup ce blog. Mon article préféré est sur [l'aménagement de son bureau pour se sentir bien.](#)»



Article n°6 - Équilibre travail/famille : mythe ou réalité

Auteure : [Béatrice Petitdemange](#)



Table des matières

1. [Introduction](#)
2. [Le mythe du travail acharné](#)
3. [Révélation et changement](#)
4. [Ce qui te pourrit la vie](#)
5. [L'importance du temps personnel](#)
6. [Dialogue ouvert](#)
7. [Le but c'est le bonheur](#)
8. [Conclusion](#)

Introduction

La quête de l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle est **un sujet brûlant**, souvent perçu comme un idéal difficilement atteignable.

Cet article explore cette notion à travers **mon expérience personnelle d'entrepreneuse** qui a longtemps adhéré à la croyance qu'il fallait **travailler dur** et sans relâche pour réussir.

Mais avant de continuer, je tiens à préciser que cet article participe à l'évènement interbloggeurs sur le sujet : *“Equilibre Travail / Famille – Mythe ou réalité ?”* du blog de [Lazuli](#). J'apprécie beaucoup ce blog. Mon article préféré est : [Comment modifier les volumes d'une pièce par la couleur ?](#)



Équilibre travail famille mythe ou réalité

Le mythe du travail acharné

Dans mes jeunes années d'entrepreneuse, travailler comme une mule était la norme.

À 30 ans, malgré mes efforts incessants, les résultats n'étaient pas à la hauteur de mes attentes.

Je blâmais l'entreprise pour laquelle je travaillais.

C'était une entreprise qui distribuait un produit connu au niveau international, mais la gestion même de cette dernière était familiale.

Il y avait un énorme **manque au niveau marketing**. À l'époque, j'habitais en Italie.

Rétrospectivement, je reconnais que cette vision était **partiellement fausse**, influencée par une croyance répandue chez les entrepreneurs : le dur labeur est la seule voie vers le succès.

En effet, j'avais été élevée dans une famille où on primait qui travaillait durement. Donc, j'avais ces croyances limitantes. Quelles sont les tiennes, laisse un commentaire ci-dessous, merci.



Le mythe du travail acharné

Révélation et changement

Un arrêt prolongé dans ma carrière m'a contraint à réévaluer mes priorités.

La relaxation, que je négligeais autrefois, **est devenue essentielle**.

Quand je sens et perçois mon corps qui se fatigue, ma tête qui devient lourde, dans ces cas-là, je m'arrête, je prends l'air.

L'épuisement physique et mental m'a appris l'importance de prendre des pauses, de pratiquer la cohérence cardiaque, et d'arrêter le travail, lorsque nécessaire, dans la même journée.

Ce jugement interne, bien que toujours un peu présent, est devenu moins sévère au fil du temps.



Révélation et changement

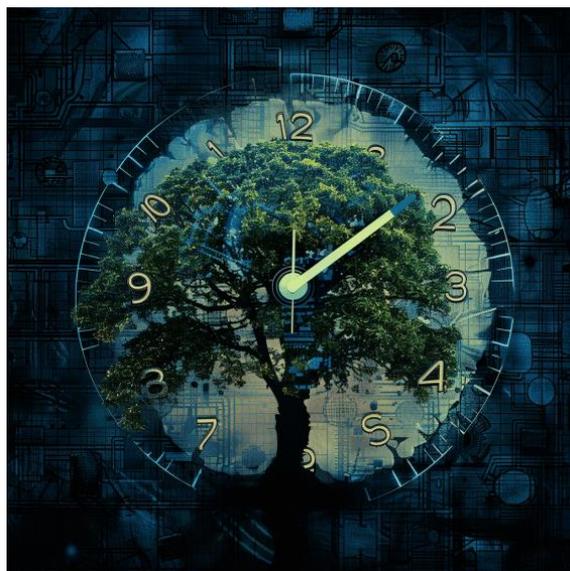
Ce qui te pourrit la vie

Quand j'ai fini par vivre seule dans un bungalow en Nouvelle-Calédonie, je me suis rendue compte que je travaillais 10 heures par jour online.

Incroyable, n'est-ce pas?

J'ai dû vivre une expérience extrême en quelque sorte pour commencer à me rendre compte que je reproduisais les mêmes schémas que quand j'étais en Europe.

Il n'est pas facile de s'en rendre compte, mais ce que je te recommande, c'est de demander de l'aide à un coach ou un mentorat. [Voir la vidéo en cliquant-ici](#) pour comprendre la différence entre les 2 catégories.



Ce qui te pourrit la vie

L'importance du temps personnel

Séparer clairement les temps de travail et les temps personnels est devenu crucial pour moi.

Les week-ends, surtout les dimanches, sont sacrés et dédiés au repos.

Ainsi que l'activité physique quotidienne, que ce soit la course, la marche, le yoga ou la danse, est fondamentale pour mon bien-être.

Dialogue ouvert

Maintenir cet équilibre n'est pas seulement bénéfique pour soi-même, mais également pour mes proches.

En effet, la famille est importante, mais il est essentiel de s'accorder des moments à soi pour se régénérer.

Cela m'amène à te poser les questions suivantes :

- Quelles actions entreprends-tu pour toi-même ?
- Comment parviens-tu à séparer le personnel du professionnel ?
- Est-ce que tu sais reconnaître quand tu te fatigues ?
- Est-ce que tu fais des pauses ?
- Est-ce que tu prends du temps pour toi-même ? Seule ?

Tu peux laisser un commentaire en dessous de cet article.



Le but c'est le bonheur

Le but c'est le bonheur

Je tiens à préciser que si tu te relaxes, tu seras plus productive et créative pour ton entreprise. Des études américaines, ainsi que des entreprises américaines, utilisent cette méthode de relaxation pour leurs employés. Elles ont même installé des salles de relaxation où les employés peuvent se détendre. Ainsi, ils sont plus productifs et surtout plus heureux, car la relaxation contribue au bonheur.

Voir la recherche faite par Cleveland Clinic. [Clique-ici pour lire la recherche en question.](#)

Conclusion

L'équilibre travail/famille est plus qu'un simple idéal ; c'est une réalité possible à atteindre avec de la conscience, de l'adaptation et un engagement personnel envers son bien-être.

En partageant mon expérience, j'espère **encourager d'autres à repenser leur manière de travailler** et à valoriser leur temps personnel tout autant que leur carrière.



Article n°7 - Burnout professionnel et parental : Stratégies, équilibre Travail/Famille et écriture thérapeutique

Auteure : Olivia du blog [Psycho-Plume](#)

Introduction

Sommaire

- [Introduction](#)
- [Burnout professionnel](#)
 - [Qu'est-ce que le burnout professionnel ?](#)
 - [Définition et Symptômes](#)
 - [Causes et facteurs contributifs](#)
 - [Stress lié au travail](#)
 - [Conséquences sur la santé mentale et physique](#)
 - [Impact sur la santé](#)
 - [Santé mentale :](#)
 - [Santé physique :](#)
 - [Statistiques :](#)
 - [Stratégies de prévention et de gestion](#)
 - [Techniques thérapeutiques](#)
 - [Thérapie analytique :](#)
 - [Thérapie Cognitivo-Comportementale \(TCC\) :](#)
 - [Fixer des limites et prendre des pauses régulières :](#)
 - [Chercher du Soutien :](#)
- [Utilisation de l'écriture thérapeutique](#)
 - [Écriture expressive](#)
 - [Comment l'écriture expressive aide à gérer le burnout :](#)
 - [Exercices d'écriture thérapeutique :](#)
 - [Fixer des objectifs](#)
 - [Exercices d'écriture pour la planification :](#)
- [Burnout parental](#)
 - [Qu'est-ce que le burnout parental ?](#)
 - [Définition et symptômes](#)
 - [Causes et facteurs contributifs](#)
 - [Stress lié à la parentalité](#)
 - [Conséquences sur la santé mentale et physique](#)
 - [Impact sur la santé](#)
 - [Santé mentale :](#)
 - [Santé physique :](#)
 - [Exemples et études :](#)
 - [Stratégies de prévention et de gestion](#)
 - [Techniques de soutien](#)
 - [Chercher du soutien :](#)
 - [Prendre du temps pour soi :](#)
 - [Déléguer des tâches :](#)
 - [Auto-compassion et réduction des attentes irréalistes :](#)

- Utilisation de l'écriture thérapeutique
 - Journal parental
 - Exercices d'Écriture thérapeutique pour le journal parental :
- Réflexion et planification
 - Utiliser l'écriture pour réfléchir et planifier
 - Comment l'écriture aide à réfléchir et planifier :
 - Exercices d'écriture pour la réflexion et la planification :
- L'équilibre Travail/Famille
 - Lien entre l'équilibre Travail/Famille et les burnouts
 - Impact de l'équilibre sur les burnouts :
 - Comment un Mauvais Équilibre Contribue aux Burnouts :
 - Effets d'un bon équilibre sur la réduction du stress et l'amélioration du bien-être global :
 - Stratégies pour améliorer l'équilibre Travail/Famille
 - Techniques de gestion du temps
 - Pratiques de bien-être
 - Pratiques de bien-être pour réduire le stress et améliorer l'équilibre global
 - Exercices d'Écriture Thérapeutique :
 - Soutien social et familial
 - Chercher du soutien pour partager les responsabilités et les préoccupations
- Conclusion
 - Appel à l'Action

Le burnout est un phénomène de plus en plus reconnu dans notre société moderne, affectant de nombreux individus tant dans leur vie professionnelle que personnelle.

Le burnout professionnel se caractérise par un état d'épuisement émotionnel, de dépersonnalisation et de sentiment de manque d'accomplissement causé par des conditions de travail stressantes et exigeantes. D'un autre côté, **le burnout parental**, bien que moins discuté, est tout aussi préoccupant. Il se manifeste par une fatigue émotionnelle intense, un détachement vis-à-vis des enfants et un sentiment d'inefficacité en tant que parent, souvent en raison de la surcharge de responsabilités et du manque de soutien.

Aborder ces deux types de burnout est crucial car ils ont des conséquences significatives sur la santé mentale et physique des individus, ainsi que sur leurs relations personnelles et professionnelles. Comprendre les causes et les symptômes de ces burnouts permet non seulement de les reconnaître et de les traiter, mais aussi de mettre en place des stratégies efficaces pour les prévenir.

Parmi les nombreuses méthodes de gestion et de prévention du burnout, **l'écriture thérapeutique** se révèle être un outil particulièrement puissant. En offrant un espace pour exprimer ses émotions, clarifier ses pensées et fixer des objectifs réalistes, l'écriture permet de réduire le stress et de retrouver un équilibre sain entre le travail et la vie familiale.

*Cet article participe à l'évènement "**Équilibre Travail / Famille - Mythe ou réalité ?**" du [blog de Lazuli](#). J'apprécie beaucoup ce blog. Vous lirez avec intérêt [cet article](#) qui aide à organiser l'espace pour le bien-être des enfants et de la famille.*

Burnout professionnel

Qu'est-ce que le burnout professionnel ?

Définition et Symptômes

Le burnout professionnel est un **état de fatigue physique, émotionnelle et mentale intense** causé par un stress prolongé et une surcharge de travail. Il se développe généralement de manière progressive et résulte d'une exposition continue à des conditions de travail exigeantes et stressantes, sans périodes adéquates de repos et de récupération.

Les principaux symptômes du burnout professionnel sont les suivants :

- **Épuisement émotionnel** : L'épuisement émotionnel se manifeste par une fatigue chronique qui ne disparaît pas après une nuit de sommeil ou un week-end de repos. Les personnes se sentent constamment vidées de leur énergie et n'ont plus la force de s'engager dans leur travail ou dans d'autres activités de leur vie quotidienne.
- **Dépersonnalisation** : La dépersonnalisation se caractérise par un détachement émotionnel et une attitude cynique envers son travail et ses collègues. Les individus commencent à percevoir leurs tâches professionnelles comme impersonnelles et sans importance. Ce symptôme peut également inclure une diminution de la capacité à éprouver de l'empathie envers les autres, conduisant à des relations professionnelles tendues.
- **Sentiment de manque d'accomplissement** : Les personnes en burnout professionnel ressentent souvent un sentiment d'inefficacité et de manque d'accomplissement dans leur travail. Elles ont l'impression que leurs efforts ne sont pas reconnus ou valorisés et qu'elles n'atteignent pas les objectifs qu'elles se sont fixés. Cette perte de confiance en leurs compétences professionnelles peut conduire à une baisse de la motivation et de la productivité.

Reconnaître ces symptômes est essentiel pour intervenir rapidement et prévenir l'aggravation du burnout professionnel.



Causes et facteurs contributifs

Stress lié au travail

Voici quelques-unes des causes courantes qui contribuent au développement du burnout professionnel :

- **Longues heures de travail :** Les journées de travail prolongées réduisent le temps disponible pour les loisirs, la famille et les soins personnels, augmentant ainsi le stress et l'épuisement.
- **Charges de travail excessives :** La pression pour accomplir des tâches dans des délais serrés et la nécessité de jongler avec de multiples responsabilités contribuent à l'accumulation de stress.
- **Manque de soutien :** Un manque de soutien de la part des supérieurs, des collègues ou de l'organisation peut aggraver le sentiment d'isolement et de stress. L'absence de reconnaissance et de feedback positif peut également diminuer la motivation et le moral.
- **Environnements de travail toxiques :** Les comportements toxiques tels que le harcèlement, l'intimidation et les politiques de bureau peuvent créer un climat de peur et d'anxiété constant.
- **Attentes irréalistes :** La pression pour atteindre des objectifs impossibles, la perfectionnisme et la crainte de l'échec peuvent mener à une surcharge de travail et à un épuisement émotionnel.

Les environnements de travail qui ne tiennent pas compte de l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle, ou qui n'offrent pas de flexibilité, exacerbent ces facteurs de stress. Les employés peuvent se sentir incapables de s'éloigner du

travail, même pendant les heures non travaillées, ce qui empêche une véritable déconnexion et récupération.

Comprendre ces causes et facteurs contributifs est essentiel pour identifier et prévenir le burnout professionnel. En reconnaissant les signes avant-coureurs et en abordant ces sources de stress, les individus et les organisations peuvent mettre en place des stratégies efficaces pour améliorer le bien-être au travail.

Conséquences sur la santé mentale et physique

Impact sur la santé

Le burnout professionnel a des répercussions profondes et variées sur la santé mentale et physique des individus. Voici comment il peut affecter ces deux aspects :

Santé mentale :

- **Anxiété** : Les personnes souffrant de burnout professionnel ressentent souvent une anxiété accrue. Elles peuvent se sentir constamment sur le qui-vive, avec une sensation de nervosité et d'appréhension face aux tâches quotidiennes. L'anxiété peut également se manifester par des crises de panique et des troubles anxieux généralisés.
- **Dépression** : Le burnout peut mener à des épisodes de dépression, caractérisés par une perte d'intérêt pour les activités auparavant plaisantes, un sentiment de désespoir et de tristesse persistante, et une diminution de l'estime de soi. Les personnes peuvent se sentir incapables de se lever le matin ou d'accomplir des tâches simples.
- **Irritabilité et Labilité émotionnelle** : Le stress constant et l'épuisement peuvent rendre les individus plus irritables et sujets aux sautes d'humeur. Ils peuvent se sentir facilement frustrés ou en colère, même pour des situations mineures.

Santé physique :

- **Fatigue chronique** : Cette fatigue ne disparaît pas avec le repos et peut rendre difficile l'accomplissement des tâches quotidiennes.
- **Troubles du sommeil** : Le stress et l'anxiété liés au burnout peuvent entraîner des problèmes de sommeil tels que l'insomnie, les réveils fréquents durant la nuit, ou une sensation de sommeil non réparateur. Un mauvais sommeil aggrave la fatigue et affecte négativement la santé globale.
- **Problèmes de santé cardiovasculaire** : Le stress chronique est associé à une augmentation du risque de problèmes cardiovasculaires, y compris l'hypertension artérielle, les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux.

- **Affaiblissement du système immunitaire** : Le stress prolongé peut affaiblir le système immunitaire, rendant les individus plus susceptibles aux infections et aux maladies. Ils peuvent constater qu'ils tombent malades plus souvent et prennent plus de temps pour se rétablir.
- **Douleurs et tensions musculaires** : Le stress et l'épuisement peuvent se manifester par des douleurs physiques, notamment des maux de tête, des douleurs dorsales et des tensions musculaires.

Statistiques :

- Selon une étude de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), le burnout professionnel affecte environ **28 % des employés à travers le monde**.
- Une enquête réalisée par l'Institut National de Recherche et de Sécurité (INRS) en France a révélé que près de **30 % des travailleurs français ont ressenti un épuisement professionnel** au cours de leur carrière.
- D'après une étude publiée dans le Journal of Occupational Health Psychology, les employés souffrant de burnout ont **deux fois plus de risques de développer une dépression** clinique que ceux sans burnout.

Les conséquences du burnout professionnel sur la santé mentale et physique sont graves et ne doivent pas être prises à la légère. Reconnaître ces impacts permet de prendre des mesures proactives pour prévenir et traiter le burnout, en améliorant ainsi la qualité de vie des individus affectés.



Stratégies de prévention et de gestion

Techniques thérapeutiques

Voici quelques solutions efficaces :

Thérapie analytique :

La thérapie analytique, ou psychanalyse, vise à explorer les racines profondes du stress et de l'épuisement professionnel. En se concentrant sur les conflits internes, les expériences passées et les dynamiques inconscientes, **cette approche permet aux individus de mieux comprendre les facteurs sous-jacents qui contribuent à leur burnout et de mieux se positionner au travail.** La thérapie analytique aide à développer une meilleure introspection et une compréhension plus profonde de soi, ce qui peut faciliter des changements durables dans les comportements et les attitudes.

Thérapie Cognitivo-Comportementale (TCC) :

La TCC aide les individus à identifier et à **modifier les pensées négatives et irrationnelles qui contribuent au stress et au burnout.** En travaillant sur des schémas de pensée plus positifs et réalistes, les personnes peuvent réduire leur anxiété et améliorer leur résilience face aux défis professionnels.

Méditation et Techniques de relaxation :

- **Méditation de pleine conscience :** La méditation de pleine conscience, ou mindfulness, encourage les individus à se concentrer sur le moment présent de manière non-jugeante. Cette pratique aide à réduire le stress, à améliorer la concentration et à promouvoir un sentiment de calme intérieur. Des sessions régulières de méditation peuvent réduire les symptômes d'épuisement émotionnel et d'anxiété.
- **Techniques de relaxation :** Des techniques comme la respiration profonde, la relaxation musculaire progressive et le yoga peuvent aider à réduire les tensions physiques et mentales. Ces pratiques favorisent un état de relaxation qui peut contrer les effets négatifs du stress chronique.

Fixer des limites et prendre des pauses régulières :

- **Définir des limites claires :** Il est crucial de fixer des limites entre le travail et la vie personnelle. Cela inclut de ne pas répondre aux emails professionnels en dehors des heures de travail, de prendre des pauses régulières et de s'assurer de quitter le travail à une heure raisonnable chaque jour.
- **Micro-pauses :** Prendre des pauses courtes mais régulières tout au long de la journée de travail peut aider à prévenir l'épuisement. Ces micro-pauses permettent de se détendre, de se recentrer et de revenir au travail avec une énergie renouvelée.

Chercher du Soutien :

- **Soutien social** : Parler avec des collègues, des amis ou des membres de la famille de ses défis et de ses frustrations peut offrir un soulagement émotionnel et des perspectives nouvelles.
- **Soutien professionnel** : Rechercher l'aide d'un thérapeute ou d'un coach professionnel peut fournir des outils et des stratégies spécifiques pour gérer le stress et prévenir le burnout.

Les personnes qui ont lu cet article ont aussi lu [Libérez votre esprit et gérez la charge mentale grâce à trois façons d'utiliser l'écriture](#)

La prévention et la gestion du burnout professionnel nécessitent une combinaison de techniques thérapeutiques, de pratiques de bien-être et de stratégies de gestion du temps. En intégrant ces approches, les individus peuvent non seulement réduire leur risque de burnout, mais aussi améliorer leur qualité de vie professionnelle et personnelle.

Utilisation de l'écriture thérapeutique

Écriture expressive

L'écriture thérapeutique est un outil puissant pour gérer et prévenir le burnout professionnel. Cette méthode consiste à écrire librement sur ses expériences, ses pensées et ses émotions, sans se soucier de la structure ou de la grammaire. Elle permet de clarifier les sentiments, de réduire le stress et de mieux comprendre les enjeux auxquels on est confronté.

Comment l'écriture expressive aide à gérer le burnout :

- **Clarification des sentiments** : Cela permet de mieux comprendre ce que l'on ressent et pourquoi, facilitant ainsi la gestion des émotions négatives.
- **Réduction du stress** : L'acte d'écrire offre un exutoire pour les pensées et les sentiments refoulés, ce qui peut réduire la tension et l'anxiété accumulées.
- **Perspective et réflexion** : En relisant ce qu'on a écrit, on peut prendre du recul par rapport aux situations stressantes, ce qui aide à voir les choses sous

un angle nouveau et à identifier des solutions ou des changements nécessaires.

- **Suivi des progrès :** Tenir un journal permet de suivre ses progrès et de voir comment ses émotions et ses réactions évoluent au fil du temps. Cela peut renforcer la motivation et l'engagement envers les stratégies de gestion du stress.

Exercices d'écriture thérapeutique :

1. Journal de gratitude :

- **Objectif :** Se concentrer sur les aspects positifs de sa vie et de son travail.
- **Méthode :** Chaque jour, écrivez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Cela peut inclure des petites victoires au travail, des moments agréables avec des collègues, ou des aspects positifs de votre environnement professionnel.

2. Écrire sur les moments difficiles :

- **Objectif :** Traiter et comprendre les expériences stressantes.
- **Méthode :** Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire sur les moments difficiles que vous avez rencontrés. Décrivez ce qui s'est passé, comment vous vous êtes senti, et ce que vous avez pensé à ce moment-là. Essayez d'explorer pourquoi cet événement a été stressant et comment vous pourriez le gérer différemment à l'avenir.

3. Planification de la journée :

- **Objectif :** Organiser ses tâches et réduire le sentiment de surcharge.
- **Méthode :** Chaque matin, écrivez une liste de tâches pour la journée. Priorisez les tâches les plus importantes et identifiez les moments où vous pouvez prendre des pauses. À la fin de la journée, notez ce que vous avez accompli et ce que vous pouvez reporter ou déléguer.

4. Exploration des sources de stress :

- **Objectif :** Identifier et comprendre les principales sources de stress.
- **Méthode :** Prenez du temps pour écrire sur les différentes sources de stress dans votre travail. Analysez chaque source et réfléchissez aux moyens possibles de les atténuer ou de les éliminer. Cela peut inclure des changements dans votre environnement de travail, la communication avec vos supérieurs, ou l'ajustement de vos propres attentes.

Fixer des objectifs

Fixer des objectifs réalistes et établir des priorités sont des éléments clés pour gérer efficacement le burnout professionnel. L'écriture peut être un outil précieux dans ce

processus en aidant à clarifier ce qui est vraiment important, en organisant les tâches de manière gérable et en suivant les progrès réalisés.

- **Clarification des objectifs** : Écrire permet de mettre par écrit ses objectifs, ce qui aide à les rendre concrets et tangibles. Cela facilite également l'analyse de leur faisabilité et la planification des étapes nécessaires pour les atteindre.
- **Établissement des priorités** : L'écriture aide à identifier ce qui est essentiel et ce qui peut être délégué ou reporté. En définissant des priorités claires, on peut mieux gérer son temps et son énergie.
- **Suivi des progrès** : Tenir un journal ou une liste de tâches permet de suivre ses progrès et de rester motivé. Cela offre également une opportunité de célébrer les petites victoires, ce qui est important pour le moral et la motivation.



Exercices d'écriture pour la planification :

1. Planification Quotidienne :

- **Objectif** : Organiser les tâches de la journée de manière efficace.
- **Méthode** : Chaque matin, écrivez une liste des tâches que vous souhaitez accomplir au cours de la journée. Priorisez-les en utilisant un système comme [la matrice d'Eisenhower \(urgent/important\)](#) pour vous aider à vous concentrer sur ce qui est vraiment crucial. À la fin de la journée, cochez les tâches accomplies et notez celles qui doivent être reportées.

2. Planification hebdomadaire :

- **Objectif** : Avoir une vue d'ensemble des tâches et des objectifs de la semaine.
- **Méthode** : Chaque début de semaine, prenez quelques minutes pour écrire les objectifs que vous souhaitez atteindre cette semaine. Divisez-les en tâches spécifiques et planifiez-les sur les différents jours de la semaine. Assurez-vous de répartir équitablement la charge de travail pour éviter les journées trop chargées.

3. Définir des objectifs SMART :

- **Objectif** : Fixer des objectifs clairs et réalisables.
- **Méthode** : Utilisez [la méthode SMART](#) pour définir vos objectifs : Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes, et Temporellement définis. Par exemple, au lieu d'écrire « Améliorer mes compétences en gestion de projet », écrivez « Suivre une formation en gestion de projet de 10 heures d'ici la fin du mois ».

4. Réflexion sur les objectifs à long terme :

- **Objectif** : Identifier les aspirations professionnelles à long terme.
- **Méthode** : Prenez du temps pour réfléchir et écrire sur vos objectifs à long terme. Où vous voyez-vous dans 5 ou 10 ans ? Quelles compétences souhaitez-vous développer ? Quels projets aimeriez-vous mener à bien ? Cette réflexion peut guider vos décisions quotidiennes et hebdomadaires.

5. Liste de tâches évolutive :

- **Objectif** : Gérer les priorités changeantes et les nouvelles tâches.
- **Méthode** : Tenez une liste de tâches évolutive où vous pouvez ajouter et réorganiser les tâches au fur et à mesure qu'elles apparaissent. Reprenez régulièrement cette liste pour réévaluer les priorités et ajuster votre planification en conséquence.

Burnout parental

Qu'est-ce que le burnout parental ?

Définition et symptômes

Le burnout parental est un état de fatigue physique, émotionnelle et mentale extrême résultant du stress chronique lié aux responsabilités parentales. Contrairement au burnout professionnel, qui est causé par des facteurs liés au travail, le burnout parental est déclenché par les exigences incessantes et souvent accablantes de la parentalité.

Les principaux symptômes du burnout parental incluent :

- **Épuisement émotionnel** : Les parents se sentent vidés de toute énergie émotionnelle, incapables de répondre aux besoins de leurs enfants avec la patience et la compréhension habituelles. Cette fatigue profonde persiste même après des périodes de repos.
- **Détachement vis-à-vis des enfants** : Les parents en burnout peuvent se sentir distants, indifférents ou irrités par leurs enfants, ce qui est en contraste avec leur désir initial de s'engager et de prendre soin d'eux. Ce détachement peut se manifester par une réduction de l'interaction positive et un sentiment de déconnexion.
- **Sentiment d'inefficacité parentale** : Les parents peuvent avoir l'impression de ne pas être à la hauteur, de ne pas pouvoir répondre adéquatement aux besoins de leurs enfants, ou de ne pas réussir à maintenir un environnement familial harmonieux. Ce sentiment d'échec peut alimenter la frustration et la dépression.

Reconnaître les symptômes du burnout parental est crucial pour intervenir rapidement et mettre en place des stratégies de soutien et de gestion.

Causes et facteurs contributifs

Stress lié à la parentalité

Le burnout parental est souvent le résultat de divers facteurs de stress liés aux responsabilités et aux exigences de la parentalité. Voici quelques-unes des causes courantes qui contribuent au développement du burnout parental :

- **Manque de sommeil** : Le manque de sommeil est un facteur majeur de stress pour de nombreux parents, en particulier ceux avec de jeunes enfants. Les réveils nocturnes fréquents, les routines de sommeil irrégulières et l'incapacité de se reposer suffisamment peuvent mener à une fatigue chronique, qui, à son tour, augmente le risque de burnout.
- **Exigences constantes des enfants** : Les enfants nécessitent une attention constante et une surveillance active, ce qui peut être épuisant, surtout pour les parents qui doivent jongler avec plusieurs responsabilités.
- **Manque de soutien familial** : Un manque de soutien peut exacerber les sentiments d'isolement et d'épuisement. Les parents solos ou ceux qui vivent loin de leur famille peuvent être particulièrement vulnérables au burnout.
- **Attentes sociales et personnelles élevées** : Les attentes élevées et souvent irréalistes que la société place sur les parents peuvent également contribuer au burnout parental. Les normes culturelles et sociales exigent souvent que les parents soient parfaits, toujours disponibles et entièrement dévoués à leurs enfants, ce qui peut créer une pression immense. De plus, les parents eux-mêmes peuvent avoir des attentes irréalistes quant à leur propre performance, se culpabilisant lorsqu'ils ne répondent pas à ces standards élevés.

Les environnements familiaux où il y a peu de reconnaissance ou de valorisation des efforts parentaux, combinés à un manque de temps pour soi, peuvent aggraver le stress et conduire au burnout. De plus, les responsabilités professionnelles combinées aux obligations parentales augmentent la charge mentale et émotionnelle, rendant encore plus difficile la gestion de l'épuisement.



Conséquences sur la santé mentale et physique

Impact sur la santé

Le burnout parental a des répercussions profondes sur la santé mentale et physique des individus. Voici comment il peut affecter ces deux aspects :

Santé mentale :

- **Anxiété :** Le burnout parental est souvent associé à des niveaux élevés d'anxiété. Les parents peuvent se sentir constamment inquiets de ne pas être à la hauteur ou de ne pas répondre adéquatement aux besoins de leurs enfants. Cette anxiété peut se manifester par des crises de panique, une inquiétude excessive et des troubles anxieux généralisés.
- **Dépression :** Le burnout parental peut conduire à la dépression, caractérisée par une tristesse persistante, une perte d'intérêt pour les activités quotidiennes, et un sentiment de désespoir. Les parents peuvent se sentir accablés par leurs responsabilités et incapables de voir une issue à leur situation stressante.

- **Irritabilité et labilité émotionnelle** : Les parents en burnout sont souvent plus irritables et sujets aux sautes d'humeur. Ils peuvent se sentir frustrés ou en colère plus facilement, ce qui peut affecter leur relation avec leurs enfants et leur partenaire.

Santé physique :

- **Fatigue chronique** : L'un des symptômes les plus courants du burnout parental est la fatigue chronique. Cette fatigue persiste même après des périodes de repos et peut rendre difficile l'accomplissement des tâches quotidiennes. Les parents se sentent constamment épuisés et sans énergie.
- **Troubles du sommeil** : Le stress et l'anxiété associés au burnout parental peuvent entraîner des troubles du sommeil, tels que l'insomnie, des réveils fréquents pendant la nuit, ou une sensation de sommeil non réparateur. Un mauvais sommeil aggrave la fatigue et affecte négativement la santé globale.
- **Affaiblissement du système immunitaire** : Le stress prolongé peut affaiblir le système immunitaire, rendant les parents plus susceptibles aux infections et aux maladies. Ils peuvent constater qu'ils tombent malades plus souvent et prennent plus de temps pour se rétablir.
- **Douleurs et tensions musculaires** : Le stress et l'épuisement peuvent se manifester par des douleurs physiques, notamment des maux de tête, des douleurs dorsales et des tensions musculaires.

Exemples et études :

- Une étude publiée dans le *Journal of Family Psychology* a révélé que les parents souffrant de burnout parental présentent des **niveaux de stress et de dépression** significativement plus élevés que ceux qui ne sont pas en burnout.
- Selon une enquête de l'INRS (Institut National de Recherche et de Sécurité), **environ 20 % des parents français rapportent des symptômes de burnout parental**, avec des impacts significatifs sur leur santé mentale et physique.
- Des recherches menées par l'Université de Louvain en Belgique ont montré que les parents en burnout sont plus susceptibles de développer des **troubles anxieux et dépressifs, ainsi que des problèmes de santé physique** tels que des maladies cardiaques et des troubles digestifs.

Les conséquences du burnout parental sur la santé mentale et physique sont graves et peuvent avoir un impact profond sur la qualité de vie des individus. Il est essentiel de reconnaître ces impacts pour intervenir rapidement et mettre en place des stratégies de gestion et de prévention efficaces.

Stratégies de prévention et de gestion

Techniques de soutien

Prévenir et gérer le burnout parental nécessite une approche proactive et diversifiée. Voici quelques stratégies efficaces pour aider les parents à faire face à ce défi :

Chercher du soutien :

- **Soutien familial et amical :** Parler ouvertement de ses sentiments et de ses difficultés avec des amis ou des membres de la famille peut apporter un soulagement émotionnel et des perspectives nouvelles. Demander de l'aide pour des tâches spécifiques ou organiser des moments de répit peut également alléger la charge mentale et physique.
- **Groupes de soutien :** Participer à des groupes de soutien pour parents, que ce soit en personne ou en ligne, peut offrir un sentiment de communauté et de compréhension mutuelle. Ces groupes permettent de partager des expériences, de recevoir des conseils pratiques et de se sentir moins isolé dans les défis de la parentalité.
- **Soutien professionnel :** Consulter un thérapeute ou un conseiller spécialisé en parentalité peut fournir des outils et des stratégies personnalisées pour gérer le stress et prévenir le burnout. Les professionnels peuvent aider à identifier les sources de stress et à développer des plans d'action adaptés.

Prendre du temps pour soi :

- **Auto-soins réguliers :** Il est essentiel pour les parents de prendre du temps pour eux-mêmes afin de recharger leurs batteries. Cela peut inclure des activités relaxantes comme lire, prendre un bain, faire du sport, ou pratiquer un hobby. S'accorder du temps chaque jour pour les soins personnels peut réduire le stress et améliorer le bien-être général.
- **Moments de répit :** Planifier des moments de répit réguliers où les parents peuvent se déconnecter de leurs responsabilités parentales peut être extrêmement bénéfique. Cela peut inclure des sorties sans les enfants, des week-ends de détente ou simplement des moments de tranquillité à la maison.

Déléguer des tâches :

- **Partage des responsabilités :** Il est important de ne pas essayer de tout faire seul. Déléguer des tâches aux membres de la famille ou à des amis peut aider

à réduire la surcharge. Cela peut inclure des tâches domestiques, des courses ou la garde des enfants.

- **Aide professionnelle** : Envisager de faire appel à des services professionnels comme une aide-ménagère, une baby-sitter ou des services de garde d'enfants peut également alléger le fardeau. Même une aide occasionnelle peut faire une grande différence.

Auto-compassion et réduction des attentes irréalistes :

- **Cultiver l'auto-compassion** : Les parents doivent apprendre à être bienveillants envers eux-mêmes, reconnaître leurs efforts et accepter que la perfection est un mythe.
- **Réduire les attentes irréalistes** : Il est important de revoir et d'ajuster les attentes envers soi-même et ses enfants. Accepter que certains jours seront plus difficiles que d'autres et que tous les objectifs ne seront pas atteints peut réduire le stress et l'anxiété. Prioriser ce qui est réellement important et lâcher prise sur le reste est crucial pour maintenir un équilibre sain.

Utilisation de l'écriture thérapeutique



Journal parental

Tenir un journal parental est une méthode efficace pour exprimer et gérer les émotions liées à la parentalité. Cette pratique offre un espace personnel et sécurisé pour réfléchir sur les expériences quotidiennes, les succès et les défis de la vie parentale.

- **Expression des émotions :** Écrire dans un journal permet aux parents de mettre des mots sur leurs sentiments, qu'ils soient positifs ou négatifs. Cela aide à clarifier et à organiser les pensées, réduisant ainsi le stress et l'anxiété.
- **Gestion du stress :** Tenir un journal peut servir de soupape de sécurité pour évacuer les frustrations et les préoccupations liées à la parentalité. En externalisant ces émotions, les parents peuvent éviter qu'elles ne s'accumulent et ne deviennent accablantes.
- **Réflexion et prise de conscience :** Le journal permet de prendre du recul et de réfléchir sur les situations vécues. Cela favorise une meilleure compréhension des dynamiques familiales et aide à identifier des patterns récurrents ou des déclencheurs de stress.
- **Renforcement de la positivité :** Écrire sur les réussites quotidiennes, même les plus petites, peut renforcer le sentiment d'accomplissement et de satisfaction. Cela aide à équilibrer les perspectives souvent dominées par les défis et les difficultés.

Exercices d'Écriture thérapeutique pour le journal parental :

1. **Écrire sur les réussites quotidiennes :**
 - **Objectif :** Mettre en avant les aspects positifs de la journée.
 - **Méthode :** Chaque soir, notez trois choses qui se sont bien passées avec vos enfants. Cela peut être un moment de complicité, un progrès réalisé par votre enfant, ou une tâche que vous avez réussi à accomplir ensemble. Cet exercice aide à focaliser sur les aspects positifs de la parentalité.
2. **Décrire les défis et les émotions :**
 - **Objectif :** Exprimer et comprendre les difficultés rencontrées.
 - **Méthode :** Quand vous ressentez du stress ou de la frustration, prenez quelques minutes pour écrire ce qui s'est passé, comment vous vous êtes senti, et pourquoi. Essayez d'identifier les émotions sous-jacentes et les déclencheurs. Cela peut aider à développer des stratégies pour gérer ces situations à l'avenir.
3. **Rédiger des lettres à ses enfants (sans les leur donner) :**
 - **Objectif :** Communiquer des sentiments profonds et des réflexions personnelles.
 - **Méthode :** De temps en temps, écrivez une lettre à chacun de vos enfants. Parlez-leur de vos espoirs, de vos peurs, de vos rêves pour eux, et de ce que vous ressentez en tant que parent. Ces lettres peuvent être conservées pour être partagées plus tard ou simplement servir de moyen cathartique pour exprimer des sentiments difficiles à verbaliser.
4. **Réflexion hebdomadaire :**
 - **Objectif :** Prendre du recul et évaluer la semaine écoulée.
 - **Méthode :** Chaque fin de semaine, prenez un moment pour réfléchir sur les événements de la semaine. Notez les moments marquants, les

réussites, les défis, et les leçons apprises. Cela aide à voir les progrès réalisés et à planifier des améliorations pour la semaine suivante.

5. **Planification et fixation d'objectifs :**

- **Objectif :** Organiser les tâches parentales et fixer des objectifs réalistes.
- **Méthode :** Utilisez votre journal pour planifier les activités et les responsabilités parentales. Établissez des objectifs spécifiques pour vous-même et vos enfants. Cela peut inclure des tâches à accomplir, des moments de qualité à passer ensemble, ou des compétences à développer. Suivez vos progrès et ajustez vos plans si nécessaire.

Tenir un journal parental est une méthode puissante pour gérer les émotions et le stress liés à la parentalité. En offrant un espace pour l'expression personnelle et la réflexion, l'écriture thérapeutique permet aux parents de mieux comprendre leurs sentiments, de célébrer leurs réussites, et de développer des stratégies pour surmonter les défis.

Réflexion et planification

Utiliser l'écriture pour réfléchir et planifier

L'écriture peut être un outil précieux pour les parents qui cherchent à mieux gérer leur temps et leurs responsabilités. En prenant le temps de réfléchir sur leurs attentes et en planifiant à l'avance, les parents peuvent établir des stratégies pour équilibrer leurs rôles et trouver des moments de qualité pour leurs enfants et eux-mêmes.

Comment l'écriture aide à réfléchir et planifier :

- **Réflexion sur les attentes parentales :** Écrire permet aux parents de clarifier leurs attentes envers eux-mêmes et leurs enfants. Cela aide à identifier les attentes irréalistes et à ajuster les objectifs pour les rendre plus réalisables et moins stressants.
- **Établissement de stratégies de gestion du temps :** En planifiant par écrit, les parents peuvent mieux organiser leurs journées et leurs semaines, ce qui aide à réduire le sentiment de surcharge et à garantir que les tâches importantes sont accomplies.
- **Identification des priorités :** L'écriture aide à déterminer ce qui est vraiment important et à se concentrer sur ces priorités, ce qui permet de déléguer ou de laisser de côté les tâches moins cruciales.

Exercices d'écriture pour la réflexion et la planification :

1. **Réflexion sur les attentes parentales :**

- **Objectif :** Clarifier et ajuster les attentes envers soi-même et ses enfants.

- **Méthode** : Prenez un moment pour écrire sur vos attentes en tant que parent. Posez-vous des questions telles que : Qu'est-ce que j'attends de moi-même en tant que parent ? Quelles sont mes attentes pour mes enfants ? Sont-elles réalistes ? Quels sont les domaines où je pourrais être plus flexible ? En répondant à ces questions, vous pouvez identifier les attentes irréalistes et les ajuster pour réduire le stress.
2. **Planification de moments de qualité** :
 - **Objectif** : Assurer des moments de qualité avec les enfants.
 - **Méthode** : Chaque semaine, planifiez des activités spécifiques à faire avec vos enfants. Notez ces activités dans votre journal, en précisant les jours et les heures. Cela peut inclure des sorties, des jeux à la maison, des lectures ensemble, ou toute autre activité qui favorise la connexion et le plaisir partagé.
 3. **Planification de moments de repos pour soi** :
 - **Objectif** : Garantir du temps pour les soins personnels et le repos.
 - **Méthode** : Inscrivez des moments de repos et de détente dans votre agenda, tout comme vous le feriez pour une réunion ou un rendez-vous important. Planifiez des activités relaxantes pour vous-même, telles que lire, méditer, prendre un bain, ou faire une promenade. Assurez-vous de respecter ces moments et de les considérer comme essentiels pour votre bien-être.
 4. **Établissement d'un calendrier familial** :
 - **Objectif** : Organiser les tâches et les responsabilités familiales.
 - **Méthode** : Créez un calendrier familial où chaque membre de la famille peut voir les activités et les responsabilités de chacun. Utilisez ce calendrier pour planifier les tâches ménagères, les activités scolaires, les rendez-vous médicaux, et les loisirs. Encouragez les membres de la famille à participer à la planification pour favoriser la coopération et le partage des responsabilités.
 5. **Révision hebdomadaire** :
 - **Objectif** : Évaluer les succès et les défis de la semaine écoulée.
 - **Méthode** : Chaque fin de semaine, prenez quelques minutes pour réfléchir sur la semaine écoulée. Écrivez sur ce qui a bien fonctionné, les défis que vous avez rencontrés, et les leçons que vous avez apprises. Utilisez cette réflexion pour ajuster votre planification de la semaine suivante, en tenant compte des priorités et des besoins de toute la famille.

L'écriture thérapeutique pour la réflexion et la planification est un outil puissant pour aider les parents à gérer leurs responsabilités et à trouver un équilibre sain. En clarifiant les attentes, en planifiant des moments de qualité avec leurs enfants et des moments de repos pour eux-mêmes, les parents peuvent réduire le stress et améliorer leur bien-être général.

L'équilibre Travail/Famille

Lien entre l'équilibre Travail/Famille et les burnouts

Impact de l'équilibre sur les burnouts :



L'équilibre entre le travail et la vie familiale est crucial pour la santé mentale et physique. Un mauvais équilibre peut entraîner un stress accru et contribuer au développement du burnout, tant professionnel que parental.

Comment un Mauvais Équilibre Contribue aux Burnouts :

- **Burnout professionnel** : Un déséquilibre où le travail prend une part disproportionnée peut mener au burnout professionnel. Les longues heures de travail, l'incapacité à se déconnecter après le travail et le manque de temps pour des activités personnelles et familiales augmentent le stress et l'épuisement. Les individus peuvent ressentir une pression constante pour performer, sans opportunité de récupération, ce qui conduit à l'épuisement émotionnel, la dépersonnalisation et le sentiment de manque d'accomplissement.
- **Burnout parental** : Un déséquilibre où les responsabilités parentales sont accablantes peut mener au burnout parental. Les exigences incessantes des enfants, combinées à un manque de temps pour soi, peuvent épuiser les parents. Sans moments de repos et de détente, les parents peuvent se sentir

dépassés, ce qui entraîne un épuisement émotionnel, un détachement vis-à-vis des enfants et un sentiment d'inefficacité parentale.

Effets d'un bon équilibre sur la réduction du stress et l'amélioration du bien-être global :

- **Réduction du stress :** Un bon équilibre entre le travail et la vie familiale permet de répartir le temps et l'énergie de manière plus équilibrée, réduisant ainsi le stress. Les moments de déconnexion du travail permettent de récupérer physiquement et mentalement, diminuant les risques de burnout.
- **Amélioration de la santé mentale :** Avoir du temps pour des activités personnelles et familiales contribue à une meilleure santé mentale. Les interactions positives avec la famille, le temps pour soi, et la participation à des loisirs augmentent le bonheur et réduisent les symptômes d'anxiété et de dépression.
- **Renforcement des relations familiales :** Un bon équilibre permet de passer du temps de qualité avec les membres de la famille, renforçant les liens et améliorant les relations. Cela crée un environnement familial plus harmonieux et soutenant, ce qui est essentiel pour le bien-être émotionnel des parents et des enfants.
- **Augmentation de la productivité et de la satisfaction au travail :** Les employés qui parviennent à équilibrer travail et vie personnelle sont généralement plus productifs et satisfaits de leur travail. Ils sont moins susceptibles de ressentir du stress lié à la surcharge de travail et plus capables de se concentrer et de s'engager dans leurs tâches professionnelles.
- **Épanouissement personnel :** Un équilibre sain permet aux individus de poursuivre leurs intérêts et passions personnelles, ce qui contribue à un sentiment d'accomplissement et d'épanouissement personnel. Cela peut inclure des hobbies, des activités sociales, ou des projets créatifs qui enrichissent la vie en dehors du travail et des responsabilités parentales.

Les personnes qui ont lu cet article ont aussi lu [Amour ou attachement ? Démêler les fils de la dépendance affective](#)

Un bon équilibre entre le travail et la vie familiale est essentiel pour prévenir le burnout professionnel et parental. En répartissant judicieusement le temps et les responsabilités, et en s'assurant de prendre soin de soi et de sa famille, on peut réduire le stress et améliorer le bien-être global.

Stratégies pour améliorer l'équilibre Travail/Famille

Techniques de gestion du temps

Améliorer l'équilibre entre le travail et la vie familiale nécessite des **stratégies efficaces de gestion du temps**. Voici quelques méthodes qui peuvent aider :

1. Technique Pomodoro :

- **Objectif** : Améliorer la concentration et la productivité en fractionnant le temps de travail.
- **Méthode** : Utilisez un minuteur pour travailler par intervalles de 25 minutes, appelés « pomodoros », suivis de courtes pauses de 5 minutes. Après quatre pomodoros, prenez une pause plus longue de 15 à 30 minutes. Cette méthode aide à maintenir une concentration élevée et à éviter l'épuisement mental.

2. Établissement de priorités :

- **Objectif** : Se concentrer sur les tâches les plus importantes et urgentes.
- **Méthode** : Utilisez des outils comme [la matrice d'Eisenhower](#) pour classer les tâches selon leur urgence et leur importance. Divisez vos tâches en quatre catégories : urgentes et importantes, importantes mais non urgentes, urgentes mais non importantes, et ni urgentes ni importantes. Concentrez-vous d'abord sur les tâches urgentes et importantes, et planifiez les autres en conséquence.

3. Délégation des tâches :

- **Objectif** : Réduire la charge de travail en partageant les responsabilités.
- **Méthode** : Identifiez les tâches que vous pouvez déléguer à des collègues, des membres de la famille ou des amis. Au travail, confiez certaines tâches à des subordonnés ou collègues compétents. À la maison, répartissez les responsabilités ménagères et parentales avec votre partenaire ou vos enfants, selon leurs capacités.

4. Fixer des limites claires :

- **Objectif** : Séparer efficacement le temps de travail et le temps personnel pour éviter l'épuisement.
- **Méthode** : Définissez des heures de travail fixes et respectez-les. Évitez de répondre à des emails professionnels ou de prendre des appels de travail en dehors de ces heures. Informez vos collègues et supérieurs de vos limites

pour qu'ils respectent votre temps personnel. À la maison, créez des routines familiales qui favorisent des moments de qualité ensemble.

5. Planification et organisation :

- **Objectif** : Structurer les journées et les semaines pour équilibrer les responsabilités professionnelles et familiales.
- **Méthode** : Utilisez des outils de planification comme des agendas, des applications de gestion du temps ou des tableaux de tâches. Planifiez vos journées et vos semaines à l'avance, en réservant du temps pour les tâches importantes au travail ainsi que pour les activités familiales et personnelles. Assurez-vous de prévoir des pauses et des moments de détente pour éviter le surmenage.

6. Pratiques de bien-être :

- **Objectif** : Intégrer des activités de bien-être pour réduire le stress et améliorer l'équilibre.
- **Méthode** : Incluez des pratiques comme la méditation, la pleine conscience, et l'exercice physique dans votre routine quotidienne. Prenez quelques minutes chaque jour pour des exercices de respiration ou de relaxation. Planifiez des activités physiques régulières, comme des promenades, des séances de yoga ou des entraînements sportifs, pour maintenir votre santé physique et mentale.

Améliorer l'équilibre entre le travail et la vie familiale demande une gestion efficace du temps et des **limites claires entre les différentes sphères de la vie**. En utilisant des techniques comme la méthode Pomodoro, l'établissement de priorités, la délégation des tâches et la planification, ainsi qu'en intégrant des pratiques de bien-être, il est possible de réduire le stress et de créer un environnement plus harmonieux et équilibré.

Ces stratégies permettent non seulement de gérer plus efficacement les responsabilités professionnelles et familiales, mais aussi de **prendre soin de soi**, ce qui est essentiel pour prévenir le burnout et maintenir une bonne santé mentale.

Pratiques de bien-être

Pratiques de bien-être pour réduire le stress et améliorer l'équilibre global

Les pratiques de bien-être jouent un rôle crucial dans la gestion du stress et l'amélioration de l'équilibre travail/famille. Elles aident à maintenir une bonne santé mentale et physique, à augmenter la résilience face aux défis quotidiens et à favoriser un sentiment général de bien-être. Voici quelques pratiques efficaces :



1. Méditation :

- **Objectif** : Réduire le stress et favoriser la relaxation.
- **Méthode** : La méditation implique de se concentrer sur sa respiration, un mantra ou une image apaisante pour calmer l'esprit. Pratiquer la méditation pendant quelques minutes chaque jour peut aider à réduire l'anxiété et à augmenter la clarté mentale.
- **Exercice** : Asseyez-vous dans un endroit calme, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration. Inspirez profondément en comptant jusqu'à quatre, retenez votre souffle pendant quatre secondes, puis expirez lentement en comptant jusqu'à quatre. Répétez cet exercice pendant 5 à 10 minutes.

2. Pleine Conscience (Mindfulness) :

- **Objectif** : Vivre le moment présent et réduire les pensées négatives.
- **Méthode** : La pleine conscience consiste à porter une attention consciente et sans jugement à l'instant présent. Cela peut inclure des exercices de respiration, des scans corporels ou l'attention portée à des activités quotidiennes comme manger ou marcher.
- **Exercice** : Choisissez une activité quotidienne, comme manger ou marcher, et concentrez-vous pleinement sur cette activité. Notez les sensations, les odeurs, les goûts et les sons associés, sans laisser votre esprit vagabonder. Si vos pensées dérivent, ramenez doucement votre attention à l'activité.

3. Auto-compassion :

- **Objectif** : Cultiver une attitude bienveillante envers soi-même.
- **Méthode** : L'auto-compassion implique de se traiter avec la même gentillesse et compréhension que l'on offrirait à un ami proche. Cela aide à réduire l'autocritique et à augmenter la résilience émotionnelle.

- **Exercice** : Lorsque vous ressentez du stress ou de la frustration, prenez un moment pour vous parler avec bienveillance. Dites-vous des phrases comme « C'est normal de se sentir ainsi » ou « Je fais de mon mieux ». Reconnaissez vos efforts et donnez-vous la permission de faire des erreurs.

Exercices d'Écriture Thérapeutique :

1. Clarifier les priorités :

- **Objectif** : Déterminer ce qui est vraiment important dans votre vie.
- **Méthode** : Écrivez une liste de vos priorités actuelles dans les domaines professionnels et personnels. Réfléchissez à ce qui est essentiel et à ce qui peut être délégué ou mis de côté. Notez pourquoi chaque priorité est importante pour vous.
- **Exercice** : Prenez 10 minutes chaque matin pour écrire sur vos trois principales priorités de la journée. Cela vous aidera à rester concentré sur ce qui compte le plus.

2. Exprimer les sentiments :

- **Objectif** : Libérer les émotions refoulées et réduire le stress.
- **Méthode** : Utilisez l'écriture comme un moyen d'exprimer ce que vous ressentez. Cela peut inclure des frustrations, des peurs, des espoirs ou des joies. Écrire sur vos émotions peut aider à les clarifier et à les gérer de manière plus efficace.
- **Exercice** : Chaque soir, prenez 10 minutes pour écrire sur les émotions que vous avez ressenties pendant la journée. Notez les situations qui ont déclenché ces émotions et réfléchissez à la manière dont vous pourriez les gérer différemment à l'avenir.

3. Journal de gratitude :

- **Objectif** : Cultiver une attitude positive et réduire le stress.
- **Méthode** : Tenir un journal de gratitude implique de noter régulièrement les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Cela peut inclure des événements, des personnes ou des réalisations.
- **Exercice** : Chaque soir, écrivez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Réfléchissez à pourquoi ces choses sont importantes pour vous et comment elles ont influencé votre journée.

Les pratiques de bien-être comme la méditation, la pleine conscience et l'auto-compassion, combinées à des exercices d'écriture thérapeutique, sont des outils puissants pour réduire le stress et améliorer l'équilibre travail/famille. En intégrant ces pratiques dans votre routine quotidienne, vous pouvez renforcer votre résilience, améliorer votre santé mentale et favoriser un sentiment général de bien-être.

Soutien social et familial

Chercher du soutien pour partager les responsabilités et les préoccupations

Le soutien social et familial est essentiel pour maintenir un équilibre sain entre le travail et la vie personnelle. **S'entourer de personnes de confiance avec qui partager ses responsabilités et ses préoccupations** peut grandement aider à réduire le stress et prévenir le burnout. Voici quelques stratégies pour renforcer ce soutien :

1. Soutien de la famille et des amis :

- **Impliquer la famille** : Impliquer les membres de la famille dans les tâches quotidiennes peut alléger le fardeau des responsabilités. Encouragez les enfants à participer aux tâches ménagères selon leur âge et leurs capacités. Les partenaires peuvent se répartir équitablement les responsabilités domestiques et parentales.
- **Demander de l'aide** : Ne pas hésiter à demander de l'aide à des amis ou des membres de la famille élargie. Ils peuvent offrir un soutien émotionnel, des conseils, ou même une aide pratique comme garder les enfants pendant un après-midi pour que vous puissiez prendre du temps pour vous.
- **Événements sociaux** : Participer à des événements sociaux, même virtuellement, peut fournir un réseau de soutien. Les discussions et les interactions avec des amis proches peuvent offrir un exutoire et une perspective extérieure sur les défis que vous rencontrez.

2. Soutien des collègues et de l'environnement de travail :

- **Partage des responsabilités professionnelles** : Collaborer avec des collègues pour partager les tâches et les projets peut réduire la charge de travail individuelle. Communiquez avec vos collègues pour voir comment vous pouvez vous soutenir mutuellement.
- **Chercher des ressources au travail** : De nombreuses entreprises offrent des programmes de soutien aux employés, comme des conseillers ou des services de coaching. Profitez de ces ressources pour obtenir de l'aide professionnelle.
- **Groupes de soutien professionnels** : Rejoindre des groupes de soutien ou des réseaux professionnels peut offrir un espace pour partager des expériences et des conseils sur la gestion du stress lié au travail.

3. Communication ouverte et honnête :

- **Discussions familiales** : Organisez des réunions familiales régulières pour discuter des besoins et des attentes de chacun. Ces discussions peuvent aider

à identifier les domaines où des ajustements peuvent être faits pour mieux équilibrer les responsabilités.

- **Expression des sentiments** : Encouragez une communication ouverte sur les émotions et les préoccupations. Partagez vos sentiments de manière honnête avec les membres de votre famille et écoutez leurs préoccupations avec empathie. Cela crée un environnement de soutien mutuel.
- **Fixer des limites et des attentes** : Clarifiez les limites et les attentes avec votre famille et vos collègues. Par exemple, fixez des horaires de travail clairs et respectez-les pour éviter que le travail n’empiète sur le temps familial.

Exemples de pratiques pour renforcer le soutien social et familial :

- **Créer un calendrier familial** : Utilisez un calendrier partagé pour planifier les activités familiales et les responsabilités domestiques. Cela aide à répartir les tâches de manière équitable et à s’assurer que tout le monde est au courant des engagements de chacun.
- **Sessions de communication** : Réservez du temps chaque semaine pour des sessions de communication où chaque membre de la famille peut exprimer ses besoins et ses préoccupations. Utilisez ce temps pour résoudre les conflits et planifier les semaines à venir.
- **Activités de renforcement des liens** : Planifiez régulièrement des activités familiales qui renforcent les liens, comme des jeux de société, des sorties en plein air, ou des soirées cinéma. Ces moments de qualité renforcent les relations et offrent un soutien émotionnel précieux.

Le soutien social et familial est fondamental pour gérer les responsabilités et réduire le stress lié à l’équilibre travail/famille. En encourageant la communication ouverte, en impliquant les membres de la famille dans les tâches quotidiennes, et en recherchant l’aide de collègues et d’amis, il est possible de créer un réseau de soutien solide qui contribue à un environnement familial harmonieux et équilibré.

Conclusion

Reconnaître et traiter les burnouts professionnel et parental est essentiel pour maintenir un bien-être mental et physique optimal. Pour prévenir et gérer ces burnouts, il est crucial d’établir un équilibre sain entre le travail et la vie familiale.

Cela inclut des stratégies de gestion du temps, des pratiques de bien-être comme la méditation et la pleine conscience, ainsi qu’une communication ouverte et honnête avec les membres de la famille et les collègues. Utiliser des techniques comme l’écriture thérapeutique pour clarifier les priorités et exprimer les émotions peut également être très bénéfique.

En mettant en place ces stratégies, il est possible de réduire le stress, d'améliorer le bien-être général et de renforcer les relations familiales. Les parents et les professionnels peuvent ainsi mieux gérer leurs responsabilités et trouver un équilibre qui favorise une vie plus harmonieuse et satisfaisante.

Article n°8 - Travail vs. Famille : L'Équilibre est-il un Mythe ?

Auteure : MARINE AZELART du blog : [Tout va bien Marine](#)

Cet article participe à l'évènement "Équilibre Travail / Famille - Mythe ou réalité ?" du [blog de Lazuli](#). J'apprécie beaucoup ce blog. Mon article préféré est [Aménagement et Déco – Les sources de pollution de l'air intérieur](#). Je vous encourage à la visiter !

Avant 2020, ma vie suivait un schéma bien défini : je travaillais huit heures par jour, faisais les courses et rentrais pour préparer mon repas avec l'argent gagné, et je me couchais pour tout recommencer le lendemain. Bouchons, boulot, dodo. Le week-end, je m'adonnais à des achats futiles qui ne me comblaient pas réellement. J'étais plus préoccupée par l'image que je renvoyais que par mon bien-être intérieur. Dans cette routine, l'équilibre entre travail et vie personnelle était inexistant. J'aurais pu dire comme beaucoup : le travail était ma vie. Je n'aimais pas mon travail. Devinez la phrase suivante.

La redécouverte de soi

Puis, j'ai rencontré ma moitié, et l'année 2020 est arrivée avec son lot de surprises. J'ai découvert les joies de nouvelles rencontres et des moments simples partagés. J'ai trouvé une nouvelle famille, des âmes de ma famille, et j'ai redécouvert certaines de mes facilités naturelles. Non pas des dons, mais des compétences disponibles pour tous. Le magnétisme, la communication avec les animaux, ou encore la main verte. J'ai commencé une quête de connaissance. Je me suis formée en [psychogénéalogie](#), en [décodage de vie](#), en [guérison spirituelle](#), en magnétisme, en Reiki... J'ai cherché à comprendre et à développer ces capacités qui m'étaient propres.

Nouvelles voies professionnelles

Aujourd'hui, ma vie professionnelle est loin de ce qu'elle était auparavant. En tant que nounou, vendeuse de produits de bien-être et d'artisanat, créatrice de contenu (vidéos, livres, articles...) et écrivaine, je trouve mon épanouissement dans la diversité de mes activités. Je ne suis plus esclave d'une routine oppressante, mais je suis libre de suivre mes passions et mes

intérêts, au gré du vent et de mes envies. J'ai du temps pour lire, écrire, marcher. C'était mon seul objectif.

Alors parfois je suis accompagnée pour faire un salon, mes animaux viennent pour un soin ou une vidéo, j'accompagne ma moitié sur un terrain de sport. On fait du sport famille. Je fais découvrir des produits issus des plantes à ma famille, à l'association sportive où j'adhère... Ma belle-sœur vient à un [atelier d'écriture ou au coaching d'auteurs](#) le week-end. Tout est interconnecté. Car le centre, ce n'est pas le travail, mais la famille.

Une réflexion sur l'équilibre travail-famille

Dans cette quête d'équilibre, j'ai réalisé que le travail ne peut pas nous apporter le bonheur familial. Le mythe de l'équilibre travail-famille réside dans le fait de croire que le travail peut nous procurer la satisfaction personnelle et familiale. Mais en réalité, le véritable équilibre réside dans notre capacité à trouver la joie et la satisfaction dans les moments simples, à cultiver des relations significatives avec nos proches, et à vivre selon nos propres valeurs et aspirations.

Dans une société où l'identité professionnelle prime souvent sur tout le reste, il est essentiel de se rappeler que nous sommes bien plus que nos métiers. En regardant en arrière, dans les archives familiales, j'ai découvert que mes ancêtres étaient heureux sans avoir de profession définie. Ils étaient définis par leur rôle au sein de la famille, et non par leur travail. Peut-être que le véritable équilibre travail-famille réside dans notre capacité à nous reconnecter avec nos racines, à valoriser nos relations familiales et notre bien-être personnel au-dessus de nos titres professionnels.

Conclusion

En fin de compte, l'équilibre travail-famille n'est pas tant une question de jonglage entre les obligations professionnelles et familiales. Il est plutôt question de trouver l'harmonie et la satisfaction dans tous les aspects de notre vie. C'est peut-être là que réside la véritable réalité de l'équilibre travail-famille : dans notre capacité à vivre pleinement, authentiquement et avec intention, quel que soit notre rôle dans la société.

Article n°9 – Maman et entrepreneure : quel secret pour une gestion du temps réussie ?

Auteure : Miora RAVELONTSOA



43 heures, c'est le temps moyen que les femmes entrepreneures consacrent à leur travail chaque semaine. Cette donnée, issue d'une enquête réalisée par la Fédération des auto-entrepreneurs en mars 2022, souligne l'importance de la **gestion du temps** dans l'entrepreneuriat.

En tant que maman entrepreneure, jongler entre les responsabilités familiales et professionnelles est un défi quotidien. Mais comment trouver l'équilibre sans compromettre ni la famille ni l'entreprise ? [Etre maman et femme entrepreneur : comment s'organiser ?](#) Découvrez des astuces et des conseils pratiques pour une gestion du temps réussie et pour **atteindre vos objectifs** en poursuivant votre lecture.

PLAN

- Une meilleure gestion du temps pour plus d'équilibre !
 - Maman entrepreneure : domptez le temps plutôt que de le subir
 - Trouver l'équilibre : comment orchestrer parentalité et entrepreneuriat
- Des outils pour une meilleure gestion du temps
 - Airtable pour une meilleure gestion de tâches
 - Google Calendar pour organiser son emploi du temps
 - Xmind pour bien organiser ses idées
 - Pomodoro Timer pour une gestion de temps réussie
 - JIRA, un logiciel de gestion de projet
- Votre réseau : une clé pour gagner du temps
- Garder son bien-être au centre de son emploi du temps
 - Votre santé est votre capital : applications et ressources pour la préservation du bien-être
 - Entrepreneure et maman : délégez pour gagner du temps et de la sérénité
 - Gestion financière : outils pour alléger le temps consacré à vos dépenses
- Impliquer sa famille dans son projet entrepreneurial pour un meilleur équilibre
- Mon dernier mot, pour une gestion de temps réussie

Une meilleure gestion du temps pour plus d'équilibre !

Maman entrepreneure : domptez le temps plutôt que de le subir

Pour une maman entrepreneure, la gestion du temps est essentielle pour équilibrer vie pro et vie perso. En organisant efficacement vos journées, vous pouvez réduire le stress et maximiser votre productivité.

Vous jonglez entre des réunions, des repas à préparer, des échéances, des clients à satisfaire, des courses, des appels urgents, des moments de jeu et des projets à terminer.

Une **bonne gestion du temps** vous permet de définir vos priorités et d'atteindre vos objectifs sans vous sentir débordée. En tant que maman et femme entrepreneure, nous souhaitons toutes

- Passer du **temps de qualité** avec la famille,
- Répondre aux **besoins des clients**,
- Développer et faire croître votre business,
- Assurer le suivi des devoirs et des activités scolaires des enfants,
- Maintenir une **maison organisée**,
- Trouver du **temps pour soi** et se ressourcer,
- Participer à des activités de **développement personnel**,
- Respecter les délais et les échéances professionnels,
- **Réseauter** et établir des connexions professionnelles,
- **Planifier et organiser** les activités familiales et professionnelles.

En maîtrisant notre emploi du temps, nous pourrons accomplir plus avec moins de stress et profiter pleinement de chaque aspect de notre vie.



Continuez à lire pour découvrir les conseils

Trouver l'équilibre : comment orchestrer parentalité et entrepreneuriat

Atteindre cet équilibre demande une bonne dose d'**organisation** et de créativité.

Voici 10 conseils pratiques que j'ai moi-même appliqués pour mieux concilier ma vie de maman et ma carrière de femme entrepreneure :

1. **Planifiez** vos journées à l'avance : j'utilise un agenda pour organiser mes tâches quotidiennes, ce qui m'aide à rester sur la bonne voie.
2. **Priorisez** les tâches importantes : je me concentre sur ce qui a le plus d'impact, tant dans mon business que dans ma famille.
3. **Déléguiez** quand c'est possible : j'ai appris à faire appel à un assistant virtuel et à demander de l'aide à ma famille.
4. **Fixez des horaires** de travail clairs : J'ai établi des heures de travail et de repos pour éviter l'épuisement.
5. Intégrez des **pauses régulières** : prendre le temps de souffler et de me détendre m'aide à rester productive.
6. **Automatisez** les tâches répétitives : j'ai commencé depuis peu à utiliser des outils pour automatiser la gestion des e-mails et la facturation.
7. Créez un **espace de travail dédié** : avoir un coin bureau à la maison m'aide à séparer le travail des moments en famille.
8. Apprenez à dire non : j'**évite de surcharger** mon emploi du temps en acceptant trop de demandes, que ce soit des appels prospects/clients ou des rendez-vous perso
9. Incluez du temps pour vous-même : je réserve des moments pour faire du **sport** et mon **bien-être**.
10. Communiquez avec votre **famille** : j'explique mes horaires et mes besoins pour obtenir leur soutien et leur compréhension.

Avec ces astuces, j'ai pu mieux gérer mon temps et trouver l'harmonie entre ma vie de maman et d'entrepreneure. J'espère qu'elles vous seront aussi utiles !

Découvrez dans le paragraphe suivant ma boîte à outils !

Des outils pour une meilleure gestion du temps

En tant que femme entrepreneure, j'ai testé plusieurs outils de gestion du temps qui m'ont été d'une grande aide pour organiser mes journées. Voici 5 outils que je recommande :

1. Airtable
2. Google Calendar
3. Xmind
4. Pomodoro Timer

5. JIRA

Airtable pour une meilleure gestion de tâches

Airtable est un outil de **gestion de base de données** qui combine les fonctionnalités des feuilles de calcul et des bases de données. C'est parfait pour l'organisation et le suivi des projets ou pour la gestion de données.

Avantages	Inconvénients	Exemple d'utilisation
Flexible, visuel (présentation sous Kanban ou Gantt), solution collaborative	Peut être complexe à configurer au début	Je l'utilise pour le management de mes contenus : contenu de mon site (article, page, photo...), publication sur les réseaux sociaux (Facebook, LinkedIn, Pinterest ...)

Google Calendar pour organiser son emploi du temps

Google Calendar est un outil indispensable pour **planifier** et synchroniser vos rendez-vous et tâches. J'y inscris mon planning, toutes mes réunions, deadlines et même des rappels pour des tâches personnelles.

Avantages	Inconvénients	Exemple d'utilisation
Intégré à Google Suite, accessible partout , partageable.	Peut être encombré si surutilisé.	J'ai configuré des rappels pour mes réunions et utilise des couleurs différentes pour distinguer les tâches personnelles et professionnelles.

Xmind pour bien organiser ses idées

Xmind est un outil de cartographie mentale qui aide à **organiser les idées** de manière visuelle. C'est parfait pour brainstormer des idées et planifier des projets.

Avantages	Inconvénients	Exemple d'utilisation
Facile à utiliser, visuel, stimule la créativité .	Peut nécessiter un certain temps pour maîtriser toutes les fonctionnalités.	Je l'utilise pour organiser mes idées pour de nouveaux projets, en créant des cartes mentales avec des branches pour chaque aspect du projet.

Pomodoro Timer pour une gestion de temps réussie

Le Pomodoro Timer est une technique de **gestion du temps** qui divise le travail en intervalles de 25 minutes, suivis de courtes pauses. Cette méthode m'aide à rester concentrée et à éviter l'épuisement.

Avantages	Inconvénients	Exemple d'utilisation
Améliore la concentration , facile à suivre.	Nécessite une discipline stricte pour être efficace.	Pour écrire mes posts de réseaux sociaux, en travaillant intensément pendant 25 minutes avant de prendre une pause de 5 minutes . Cela me permet aussi de mesurer mon temps de travail.

JIRA, un logiciel de gestion de projet

JIRA est une plateforme de **management de projet** qui permet de suivre les tâches, les bugs et les demandes de fonctionnalités. C'est idéal pour un travail collaboratif sur des projets avec vos clients.

Avantages	Inconvénients	Exemple d'utilisation
Suivi détaillé des projets, collaboration efficace, hiérarchisation des tâches .	Peut être complexe pour les débutants.	Collaboration avec mes clients sur des projets, en créant une liste de tâches pour chaque étape du processus de création de site ou d' optimisation SEO durant mon accompagnement tout en suivant leur progression.

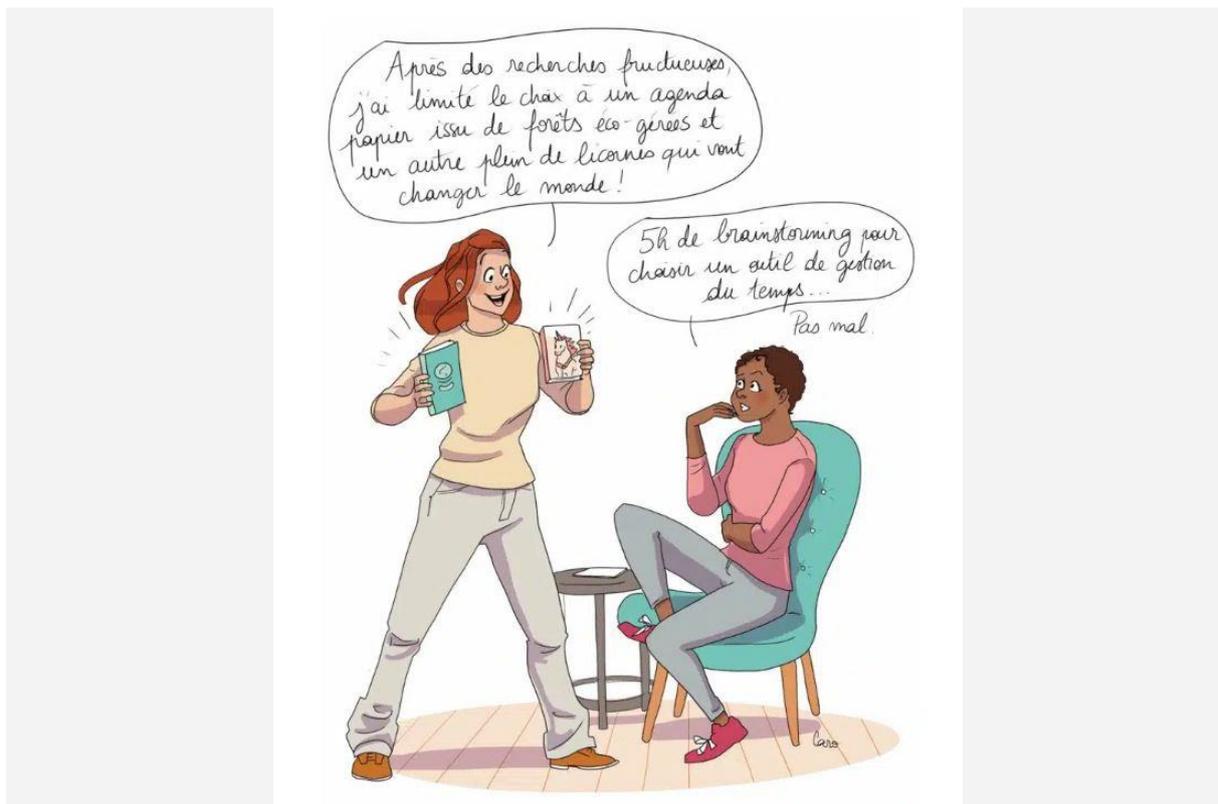


Pour choisir l'outil idéal, identifiez vos besoins spécifiques et essayez différents outils pour voir lequel s'intègre le mieux dans votre routine.

Chaque entreprise et chaque personne ayant des besoins différents, il est important de trouver l'outil qui vous aide le mieux à rester organisée et productive.

Pour moi, un mélange d'Airtable pour le management de contenu, Google Calendar pour la planification quotidienne, et Xmind pour la cartographie mentale a été la combinaison gagnante.

Faites des essais et ajustez en fonction de ce qui fonctionne le mieux pour vous.



Source : creatorsforgood.com

Votre réseau : une clé pour gagner du temps

Le **réseautage** est essentiel pour les femmes entrepreneures, car il offre des opportunités de **partage d'expériences** et de **conseils précieux**. C'est mon 16ème conseil de cet article (je vous ai promis 29 conseils!!!).

Rejoindre des communautés en ligne telles que des groupes Facebook dédiés aux mamans entrepreneures, des forums de discussion professionnels ou des clubs d'entrepreneuriat peut être incroyablement bénéfique. Des plateformes comme LinkedIn et Meetup permettent également de trouver des événements et des groupes locaux pour élargir votre réseau professionnel.

Moi, par exemple, j'ai adhéré chez [Bouge Ta Boite](#) depuis 2022. C'est à la fois un réseautage en ligne et en présentiel. Ce que j'ai retenu de plusieurs mois c'est :



Je suis un Bougeuse de Bouge ta boite

1. Partage d'expérience : en discutant avec d'autres mamans entrepreneures, j'ai pu apprendre des astuces pratiques et des stratégies qui m'ont permis d'**économiser du temps** et d'éviter les erreurs coûteuses.

2. Opportunités de collaboration : grâce à mon réseau, j'ai eu la chance de trouver des partenaires et des collaboratrices qui ont partagé ma vision et m'ont aidé à **accomplir plus en moins de temps** mes objectifs.

3. Accès à des solutions rapides : en posant des questions et en demandant de l'aide à mes pairs, j'ai souvent trouvé des **réponses rapides** à des problèmes complexes, ce qui m'a permis de **résoudre des défis rapidement** et de m'améliorer efficacement.

En échangeant avec d'autres femmes dans des situations similaires, vous pouvez gagner en inspiration et en soutien pour mieux gérer votre temps et réussir dans votre business. Nous avons vu jusqu'à maintenant 16 conseils, ne ratez pas la suite pour lire les 3 conseils liés à votre bien-être.

Garder son bien-être au centre de son emploi du temps

Prendre soin de soi est essentiel pour réussir en tant que femme entrepreneure et maman. En jonglant avec les **responsabilités professionnelles et parentales**, il est facile de négliger son bien-être. Pourtant, être en bonne santé physique et mentale est important pour être productive et épanouie.

Voici 3 conseils simples pour intégrer le bien-être dans votre **emploi du temps chargé**.



3 conseils pour garder son bien-être au centre de son emploi du temps

Votre santé est votre capital : applications et ressources pour la préservation du bien-être

- Utilisez des applications de **méditation** comme Headspace ou Calm pour gérer le stress et rester concentrée.
- Intégrez des applications de fitness telles que MyFitnessPal ou Nike Training Club dans votre routine pour **maintenir votre forme physique** malgré un emploi du temps chargé.



Déleguez, déleguez...

Entrepreneure et maman : déléguiez pour gagner du temps et de la sérénité

- Engagez un assistant virtuel pour gérer les e-mails et les tâches administratives pour avoir **moins de charge de travail**,
- Envisagez des services de nettoyage ou de garde d'enfants pour décharger certaines responsabilités domestiques.
- Faites participer toute la famille aux tâches ménagères, si vos enfants sont déjà des [adolescents](#) par exemple

Gestion financière : outils pour alléger le temps consacré à vos dépenses

- Simplifiez la comptabilité et la facturation avec des outils comme Henrii ou Abby (des solutions Saas pour les indépendants)
- Utilisez des applications de suivi des dépenses comme Expensify ou Receipt Bank pour automatiser la gestion des reçus et des notes de frais.

Impliquer sa famille dans son projet entrepreneurial pour un meilleur équilibre

Intégrer sa famille dans son projet entrepreneurial est essentiel pour un meilleur **équilibre entre vie privée et vie professionnelle**.

Voici 10 conseils pratiques pour impliquer positivement sa famille dans l'entreprise :



Intégrer sa famille dans son projet entrepreneurial

1. Faites des petites **réunions en famille** pour parler de ce que vous faites avec votre entreprise. C'est bien de partager cela avec tout le monde !
2. **Impliquez vos enfants** dans des tâches faciles avec des objectifs simples de votre activité. Cela peut être amusant et ils peuvent apprendre des choses utiles !
3. Demandez à votre partenaire (ou conjoint) de vous donner un coup de main pour prendre des décisions importantes. **Deux cerveaux valent mieux qu'un**, non ?
4. **Organisez des sorties** en famille pour se détendre et renforcer les liens. Cela fait du bien de décompresser ensemble !
5. Demandez à vos parents s'ils ont des **conseils d'entrepreneur**. Ils ont peut-être des expériences intéressantes à partager en matière d'entrepreneuriat !
6. **Impliquez** toute la famille pour faire connaître votre business sur les réseaux sociaux ou lors d'événements dans votre coin.
7. Quand vous planifiez votre journée de travail, pensez à ce que votre famille a besoin aussi. **L'équilibre, c'est la clé !**
8. Demandez à vos enfants ce qu'ils pensent des valeurs de votre business. Leurs idées peuvent être inspirantes !
9. Aménagez un coin de travail à la maison où tout le monde se sent bien et inclus. Un espace cool pour **travailler ensemble** !
10. Fêtez ensemble les **succès** de votre entreprise ! Cela motive et renforce les liens en famille.

Pour résumer :

29 MANIÈRES DE gagner du temps dans votre journée



Mes 29 conseils pour gérer votre temps

Mon dernier mot, pour une gestion de temps réussie

Une **gestion du temps** efficace pour les mamans entrepreneures repose sur l'**équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle**, l'utilisation d'outils pratiques, le soutien d'un réseau solide, et l'implication de la famille. En appliquant les 29 conseils partagés, vous pouvez concilier avec succès votre rôle d'entrepreneuse et de maman tout en préservant votre bien-être.

Il est important de mettre en place une **organisation** adaptée à votre situation et de prendre des mesures dès maintenant pour libérer du temps pour ce qui compte vraiment. Avec un peu d'organisation et de soutien, vous pouvez améliorer l'équilibre tant recherché et mener une vie professionnelle et personnelle épanouissante.

Comme c'est la fête des mères, cet article pourrait vous intéresser : mes [meilleures idées cadeaux de fête des mères pour une journée de détente](#) afin de vous offrir une pause bien méritée.

Note: cet article participe à l'évènement interblogueurs "Équilibre Travail / Famille - Mythe ou réalité ?" du [blog de Lazuli](#).

ARTICLE N°10 - MYTHE OU RÉALITÉ : L'ÉQUILIBRE ENTRE TRAVAIL ET FAMILLE

Auteur : [Edouard Le Minor](#)

Bonjour à tous ! Ce sujet me touche de près : Comment trouver l'équilibre entre Travail, Vie Familiale et Sentimentale ?

Cette réflexion m'interpelle et lors de l'événement inter-blogueur de Virginie Vinas, je me demande encore si mon expérience d'alternant entre dans le thème . Suis-je légitime de participer à ce débat ?

La dualité entre le monde professionnel et familial est une **réalité omniprésente** pour de nombreux jeunes, y compris ceux plongés dans l'alternance.

A 21 ans et après neuf mois chez Edouard Le Minor en alternance, **je jongle entre ma vie d'étudiant et ma vie professionnelle**. Pas simple ?

Et pour finir, quelle **place occupe la famille** dans ce schéma ? Une question centrale, surtout quand l'alternance nous éloigne géographiquement de nos proches.

Parlons ensemble d'équilibre !

I. Contexte et défis

Les défis de Jeunes Actifs

La transition entre études et emploi relève déjà **d'un sacré défi**, mais opter pour l'alternance ajoute une **complexité** supplémentaire.

Le choix d'un parcours en alternance **accélère le processus**. Plusieurs raisons :

- Des responsabilités qui demandent sérieux et discipline.
- Des horaires stricts.
- Un besoin de maturité accrue pour réussir.
- Moins de temps libre.
- Etc.

Très vite, vous possédez ce statut d'étudiant avec le quotidien d'un salarié comme les autres. Alors commence cette **recherche d'équilibre** !

Vous êtes en pleine construction et basculez dans deux mondes différents :

1. A 100% dans votre alternance, vous oubliez de **profiter de votre vie** de « jeune ».
2. Vous délaïssez l'alternance pour savourer la vie avec votre famille et vos amis, mais cela comporte **le risque d'échouer** dans les deux domaines

Une fois ces deux mondes analysés, vous comprenez le vrai SECRET de cet équilibre...

Identification des priorités.

Votre temps devient plus précis, une grande partie de celui-ci, vous le consacrez au travail et à l'entreprise qui vous a accordé sa confiance. L'alternance, malgré ses défis, demeure le **premier tremplin** vers une activité professionnelle épanouie.

La notion d'EQUILIBRE prend une **signification plus profonde**, tout comme l'importance de la famille, **véritable pilier de soutien**. Chaque moment libre devient précieux, consacré à ceux qui comptent réellement : parents, partenaires et amis.

Comme le dit si bien le proverbe danois : « *On n'est jamais si bien qu'auprès des siens* ». Cette citation provient de mon article préféré du [blog](#) Lazuli de Virginie. Simple et concrète !!!

A ce stade, la clarté émerge sur ce qui importe le plus à mes yeux, à mon bien-être.

Stratégies de gestion

La clé réside dans **la gestion du temps**. L'équilibre travail/famille devient un lien indispensable, où l'efficacité au travail ouvre la porte à **des moments de qualité** avec ses proches

Pour cela, plusieurs prérogatives :

- Aucune distraction autour de soi lors des sessions de travail (ex : téléphone en mode avion etc.)
- Une communication fluide avec son tuteur d'alternance.
- Des tâches qui vous motivent et riment avec performance.
- Une hygiène de vie saine.

Et pour des [conseils](#) supplémentaires, je vous recommande vivement de jeter un coup d'œil au blog de Virginie Vinas, ses conseils sont en or !

II. Perspectives et conseils

Perspectives d'avenir

Avec le temps, la famille s'agrandit et ajoute de nouvelles couches de responsabilités. La crainte de perdre l'équilibre donne des sueurs froides, surtout lorsque les exigences professionnelles augmentent.

Nous savons tous que plus nous avançons dans notre carrière, moins il est facile de trouver du temps pour notre famille.

L'équilibre devient-il plus compliqué à trouver ? Vais-je devoir faire des sacrifices ? Ces **perspectives d'avenir** s'avèrent parfois **angoissantes**. Cependant, cette période d'alternance de « jeune adulte » **sert de fondation** pour affronter les défis à venir avec résilience et **générer un réel équilibre**.

Conseils pour les jeunes Actifs

Quelques recommandations aux jeunes adultes :

1. Choisissez votre profil de carrière, une étape importante à concrétiser. Bien qu'il puisse sembler tentant de le mettre de côté, un travail épanouissant contribue à votre **bonheur global**. En réalité, il fait partie intégrante de **votre plénitude** et vos proches souhaitent cela avant tout pour **l'équilibre FAMILIAL**.
2. Cultivez des activités annexes : Entre le travail et la famille, **prenez du temps** pour pratiquer un sport ou d'autres loisirs. C'est **essentiel** pour maintenir l'équilibre. Alors faites-vous plaisir !
3. Entourez-vous : identifiez votre cercle familial élargi, ceux qui méritent votre attention. Avec le temps, **vous affinez ce cercle** pour inclure uniquement ceux qui vous rendent véritablement heureux et épanouis.

Conclusion

L'équilibre entre travail et famille semble pour certains comme marcher sur un fil invisible. Avec une **bonne dose d'organisation** de gestion de votre temps et beaucoup **d'amour et de bienveillance**, vous réussirez à partager avec vos proches sans perdre le sourire et à vous épanouir dans votre entreprise ou dans votre job.

Grâce à cet évènement inter-blogueur j'espère échanger avec vous, partager vos expériences à vos débuts dans la vie professionnelle et des conseils sur vos perspectives d'avenir.

J'ai hâte de savoir comment vous trouvez l'équilibre entre votre vie professionnelle et votre vie personnelle !

Mythe ou Réalité ? Partagez en commentaire vos précieux conseils pour un jeune comme moi ! Merci infiniment à Virginie Vinas pour cette proposition de carnaval d'articles.

Article n°11 - Équilibre Travail et Vie de Famille : l'Equation Impossible

Auteure : Ana du blog [Origami Mama](#)



Dans notre société moderne, les exigences professionnelles rivalisent avec celles de la vie familiale, trouver un équilibre entre travail et famille, ou vie personnelle / vie professionnelle est un défi constant.

Est-ce un idéal inatteignable ou un équilibre réalisable ?

Explorons ensemble comment trouver cet équilibre avec des stratégies concrètes et le témoignage inspirant d'une maman qui y est parvenue.

La Quête de l'Équilibre Travail / Famille : un Défi Contemporain

Les Attentes Sociétales et le Mythe de la Perfection

Les mères d'aujourd'hui font face à des attentes sociétales élevées, tant dans leur vie professionnelle que personnelle.

La société attend d'elles qu'elles soient des **employées ultra performantes (comme si elles n'avaient pas de famille)** tout en étant **des mères présentes et dévouées (comme si elles n'avaient pas de travail)**.

La perfection est souvent vue comme l'objectif ultime. Cependant, chercher à tout faire parfaitement est non seulement **irréaliste** mais aussi **épuisant physiquement et moralement**.

Reconnaître et poser des limites est essentiel pour trouver un véritable équilibre.

La Pression Interne et l'Impact des Réseaux Sociaux

Outre les attentes externes, beaucoup de mères ressentent une **pression interne pour exceller dans tous les aspects de leur vie**. Cette pression peut être une source de stress important et nuire à leur bien-être.

Les réseaux sociaux amplifient souvent le sentiment d'incompétence et de « nullité » chez les mères, qui voient une **image déformée de la réalité d'autrui, à laquelle elles se comparent**. Les **photos et témoignages idéalisés** de familles apparemment parfaites peuvent accentuer ce sentiment, ajoutant une couche supplémentaire de pression.

Un Aperçu Historique : De l'Interdiction de Travailler au Double Fardeau

L'Interdiction Initiale du Travail des Femmes

Historiquement, les femmes ont souvent été exclues du monde du travail.

Dans la Rome antique, par exemple, les femmes étaient **principalement confinées aux tâches domestiques**.

Au Moyen Âge, même si certaines femmes travaillaient dans l'agriculture ou le commerce familial, **leur participation était limitée et encadrée** par des lois restrictives.

La Révolution Industrielle et le Besoin de Main d'œuvre

La révolution industrielle du XVIIIe siècle a marqué un tournant décisif. Avec l'industrialisation, les familles rurales ont migré vers les villes pour travailler dans les usines.

Les femmes et les enfants signaient souvent pour des salaires inférieurs à ceux des hommes. Cependant, **leur entrée sur le marché du travail n'était pas un choix mais une nécessité économique** imposée par les conditions de vie difficiles et la demande croissante de main-d'œuvre bon marché.

L'Accession à la Propriété et la Double Charge

Au XXe siècle, **l'accession à la propriété est devenue un objectif majeur pour de nombreuses familles**. Les programmes immobiliers florissaient pour reconstruire les débris laissés par la Première Guerre Mondiale. Ils étaient très abordables et les banques offraient alors des marges de crédit (pas d'obligation d'avoir de fonds pour financer), ce qui a incité les familles à s'endetter.

L'objectif, derrière cela, était de **pousser les femmes à l'emploi salarié, pour en créer une nouvelle frange de consommatrices**. On voit également fleurir toute une **propagande pseudo-féministe** (en réalité financée par les banques), avec notamment la première publicité de Lucky Strike à la bouche d'une femme, le tabac étant jusqu'alors réservé aux hommes.

Le désir de s'émanciper et celui de posséder un foyer, à grands coups de propagande, ont poussé de nombreuses familles à **avoir besoin de deux salaires pour financer cet achat**. Cela est d'autant plus vrai qu'en 1913, **l'impôt sur les revenus** a été instauré pour financer la Première Guerre Mondiale, ce qui n'existait pas auparavant, et ce qui bien évidemment, n'a jamais été levé depuis. Le salaire de l'époux ne suffisait plus à subvenir aux besoins de la famille.

Ainsi, de nombreuses femmes se sont retrouvées contraintes (sciemment ou non) de travailler pour contribuer au revenu familial, tout en continuant à assumer la majorité des responsabilités domestiques et familiales.

La Seconde Guerre Mondiale et le Rôle Accru des Femmes

La Seconde Guerre mondiale a encore changé la dynamique du travail des femmes. Avec les hommes partis au front, les femmes ont été appelées à occuper des postes vacants dans les usines, les bureaux et les services publics.



« Rosie la Riveteuse » est devenue une icône culturelle symbolisant cette nouvelle force de travail féminine.

L'Émancipation sous Contrainte : des Droits, mais aussi des Devoirs

Les années 1960 et 1970 ont vu une nouvelle vague de féminisme, avec des leaders comme Betty Friedan et Gloria Steinem qui ont plaidé pour l'égalité des sexes dans le travail et la société.

La publication du livre de Friedan, « La Mystique féminine » en 1963, a mis en lumière l'insatisfaction des femmes au foyer et a inspiré de nombreuses femmes à revendiquer leur place dans le monde du travail.

Cependant, cet élan vers l'émancipation est souvent resté une obligation économique plutôt qu'un choix libre, et a ajouté à la charge des femmes, qui devaient maintenant **jongler entre carrière professionnelle (et non plus seulement emploi salarié) et responsabilités domestiques.**

Le Double Fardeau Moderne

Comprendre cette évolution historique permet de **déculpabiliser les femmes modernes dépassées par leurs multiples rôles.**

Cette situation est le résultat de siècles d'évolution sociétale, et non d'une insuffisance personnelle.

Aujourd'hui, bien que les femmes soient épaulées par leur conjoint grâce aux mouvements féministes, elles continuent souvent à assumer seules la majorité des responsabilités domestiques.

Ce double fardeau, bien que connu, est encore loin d'être résolu.

DISCLAIMER

Je n'ai, ici, pas pour objectif de défendre l'un ou l'autre des points de vue. Mon but n'est ni de clamer le retour à la vie au foyer, ni de crier victoire à l'indépendance des femmes (ce qui, par ailleurs, serait bien prétentieux).

*Simplement, j'aimerais faire prendre conscience à toutes les femmes **qu'il existe des fonctions biologiques pour lesquelles nous avons été créées et qui sont aujourd'hui incompatibles (ou peu compatibles) avec notre mode de vie moderne.***
Je cite dans cet article, par exemple, [la difficulté de reprise du travail lorsqu'on allaite.](#)

Réfléchissons également à la sémantique du terme « école maternelle » : c'est l'école « de la mère », les apprentissages fondamentaux de vie en société que les père et mère doivent enseigner à leurs enfants. D'ailleurs, le programme scolaire explique bien que le but de ce cycle de maternelle est « d'explorer le monde ». N'est-ce pas là, l'apanage de tous parents ?

Stratégies pour Trouver son Equilibre Travail / Famille

Maintenant que le cadre est posé, explorons ensemble des pistes pour améliorer votre équilibre Travail / Famille.

Faites Fi de vos Engagements Toxiques pour Retrouver du Temps

L'équation Travail / Famille est souvent impossible du fait du « manque de temps ».

C'est donc dans ce premier tiroir que nous allons commencer à chercher, pour retrouver un peu de temps.



Réfléchissez à tous les engagements journaliers, hebdomadaires et mensuels que vous avez. Y en a-t-il qui ne vous mettent plus en joie ? Peut-être vous ont-ils servi à un instant *t* de votre vie, mais n'ont aujourd'hui plus lieu d'être ?

Réfléchissez également en termes énergétiques : même si vous ne devez voir cette personne qu'une fois par mois, vous prend-elle tout votre énergie, avant et pendant votre entrevue ? Avez-vous du plaisir à la rencontrer ?

Découvrez dans cet article [la méthode complète pour se débarrasser de vos engagements toxiques](#) et retrouver du temps pour vous.

Se Fixer des Priorités Claires pour ne pas s'Éparpiller

C'est la deuxième clé si vous souhaitez commencer à travailler sur votre équilibre Travail / Famille, de sorte à ce que tous les efforts que vous fournirez par la suite ne soient pas vains.

En effet, quoi de pire que de travailler avec acharnement à un objectif qui ne sonne pas juste, au fond de nous, et dont on se rend compte bien trop tard ?

Avec des priorités claires et bien définies, vous savez que chaque jour vous récompensera parce que vous aurez trouvé un équilibre salvateur.

C'est aussi le moment de faire le point sur sa TO-DO et de **déléguer certaines tâches domestiques** pour lesquelles VOUS, en tant que personne, n'avez pas ou peu de valeur ajoutée à le faire.

Par exemple, nettoyer les vitres ne vous apportera pas beaucoup du point de vue de votre développement personnel, et le résultat sera identique si vous le faites faire par quelqu'un ou par vous-même. Pourquoi ne pas déléguer cette tâche fastidieuse à un tiers ? Si déclarées, ces sommes peuvent être déductibles de vos impôts, et si vous souhaitez privilégier une dépense minimale, pourquoi ne pas trouver une personne de bonne volonté sur Le Bon Coin ?

Vous aurez gagné des heures et beaucoup de tranquillité, du temps pour vous et du temps pour votre famille. Et au final, cela n'a pas de prix, non ?

Retrouvez dans [cet article comment définir correctement ses priorités](#) pour enfin profiter de la vie et retrouver votre équilibre.

Planifier et s'Organiser de Façon Flexible

Une fois vos priorités bien établies, [planifier ses journées](#) est crucial pour s'assurer de bien mettre en application la nouvelle organisation vous permettant de trouver un équilibre Travail / Famille.

Pensez également aux **activités libérales/micro-entreprises**, aux **horaires de travail aménagés**, ou au **télétravail**, qui vous permettent de mieux concilier vie professionnelle et vie de famille.

Prendre Soins de Soi

Organiser son agenda de manière efficace, certes... Mais attention !

Cet équilibre ne peut se manifester que lorsque vous prenez le temps de vous occuper de vous-mêmes comme vous le faites pour les autres.

Car avant votre travail ou votre vie de famille, il y avait... VOUS ! Et cette personne n'est pas à négliger ou à sacrifier.

Il est tout-à-fait possible de [prioriser son bien-être alors même que l'on travaille ou que l'on passe du temps en famille](#). Des pratiques telles que le yoga, la méditation, ou l'équilibrage des chakras peuvent aider à maintenir un esprit sain et un corps en forme, contribuant ainsi à une meilleure gestion des responsabilités et à une plus grande efficacité dans ses activités professionnelles et parentales.

Trouver un équilibre entre Travail et Vie de Famille via ce biais-là améliore votre bien-être général. Vous serez moins stressée, plus heureuse et en meilleure santé.

Responsabiliser tous les membres de la famille

Communiquer ouvertement avec son partenaire et ses proches sur ses besoins et ses défis peut apporter un soutien précieux.

Le partage des responsabilités familiales est également crucial pour un équilibre harmonieux. Malgré ce que l'on pourrait penser, **les enfants sont souvent de très bonne volonté pour aider au foyer. Ils se sentent responsabilisés et valorisés en contribuant à la vie de famille. Le tout est de leur présenter de façon à ce qu'ils perçoivent l'impact positif de leurs actions.**

Par exemple, grâce à Hugo (4 ans), le chat aura tous les matins des croquettes pour la journée. Grâce à Eva (3 ans), la famille peut déguster pour le dîner les tomates cerise qu'elle aura cueillies dans le jardin chaque soir d'été. Et même la petite Léa (2 ans) pourra [ranger seule beaucoup de choses dans la cuisine](#) !

Ce sont de petits « riens », mais **ils soulageront beaucoup votre charge mentale**. Cela contribuera véritablement à équilibrer vos activités professionnelles avec vos obligations familiales, tout en valorisant chaque membre de la famille grâce à sa contribution. [Cet excellent article](#) relate beaucoup de bienfaits pour les enfants à participer aux tâches ménagères.

N'oublions pas qu'un équilibre sain profite également à toute la famille. Les enfants bénéficient d'une mère plus présente et épanouie, et les relations familiales sont plus harmonieuses.

Témoignage Inspirant d'une Maman équilibrée

Devenue maman à 38 ans d'une petite Vittoria, Arianna Criscione, footballeuse professionnelle italo-américaine, est passée par les plus grands clubs européens avant de terminer sa carrière en beauté au PSG, avec une victoire dans le championnat féminin.

Elle nous raconte sa reconversion professionnelle et son aventure entrepreneuriale [ici](#). Dans cet épisode, Arianna nous livre comment elle a trouvé son équilibre personnel, professionnel et financier.

Conclusion

Trouver un équilibre entre Travail et Vie de Famille n'est pas une tâche simple et ne suit pas une formule unique. C'est une quête personnelle qui exige de la flexibilité, des ajustements constants et une introspection continue.

Ce n'est pas une destination fixe mais un voyage où chaque mère doit trouver ce qui fonctionne le mieux pour elle et sa famille.

En adoptant des stratégies adaptées et en restant flexible, cette équation, qui paraît impossible, peut devenir une réalité enrichissante et gratifiante.

Pour aller plus loin

Si, au-delà de vos propres réflexions sur comment équilibrer Travail et Vie de Famille, vous souhaitez cheminer sur un environnement plus en phase avec vos aspirations, je vous invite à consulter cet excellent site :

[Accueil – Lazuli \(lazuli-interieur.com\)](http://lazuli-interieur.com)

Virginie est designer d'intérieur et consultante Feng Shui, et sur son blog, elle vous guide et vous inspire à créer des espaces beaux, sains et favorables au développement et à l'autonomie de l'enfant.

D'ailleurs, pour tout vous dire, ne vous étonnez pas de voir mon article ou un extrait de celui-ci sur le blog lazuli-interieur.com également, car il participe à un évènement interblogueurs rassemblant des dizaines de visions sur différentes sur le thème de « l'Equilibre Travail / Famille : Mythe ou Réalité ? » !

Article n°12 – L'équilibre travail-famille après l'arrivée d'un enfant : mythe ou réalité ?

Auteure : Sabine du blog [Maman va bien](#)



VIE DE FAMILLE

L'équilibre travail-famille après l'arrivée d'un enfant : mythe ou réalité ?

• SABINE • LAISSER UN COMMENTAIRE

Vous venez d'accueillir un nouvel enfant dans votre vie ou vous vous préparez à le faire, et une question vous taraude sûrement : est-il vraiment possible de trouver un équilibre entre le travail et la famille après l'arrivée d'un bébé ? Cette période de transition peut être incroyablement délicate, remplie de défis et de moments de joie. Comme beaucoup de jeunes mamans, vous vous demandez peut-être si cet équilibre tant recherché est un mythe ou une réalité accessible.

Dans cet article, nous allons explorer les véritables défis que rencontrent les nouvelles mamans en matière d'équilibre travail-famille. Nous partagerons également des stratégies pratiques pour vous aider à naviguer cette nouvelle étape de votre vie avec sérénité. Alors, installez-vous confortablement, prenez une tasse de thé (au lait, mon préféré!) et une petite douceur, et explorons ensemble dans ce sujet crucial.

Cet article a été rédigé dans le cadre de la participation à l'évènement **"Equilibre Travail / Famille – Mythe ou réalité ?"** du [blog de Lazuli](#). J'aime beaucoup ce blog, car il ouvre l'univers de la décoration et de l'aménagement intérieur et le rend abordable, même pour des novices comme moi !

D'ailleurs, l'un de mes articles favoris était sur l'aménagement de la chambre de bébé : [« Créer une chambre d'enfants éco-responsable avec des meubles ikéa »](#).

LES DÉFIS DE L'ÉQUILIBRE TRAVAIL-FAMILLE APRÈS LA NAISSANCE



Photo by Pixabay on [Pexels.com](#)

Changements majeurs dans la vie quotidienne

L'arrivée d'un enfant bouleverse totalement le quotidien. Vous êtes maintenant responsable d'une petite vie qui dépend entièrement de vous, et cela demande une organisation minutieuse. La gestion du temps devient un véritable défi. Entre les tétées ou les biberons, les changes et les nuits entrecoupées, trouver du temps pour soi ou pour les tâches ménagères peut sembler impossible. Vous n'êtes pas seule à ressentir cette pression, c'est une situation que beaucoup de mamans traversent.

Pressions sociétales et professionnelles

La société moderne nous pousse souvent à exceller à la fois au travail et à la maison. Vous pouvez ressentir une pression énorme pour retourner rapidement au travail et performer comme si de rien n'était. Les attentes professionnelles peuvent sembler déconnectées de votre nouvelle réalité de maman. De plus, les normes culturelles et familiales ajoutent une couche supplémentaire de stress, avec des attentes parfois irréalistes sur la manière de gérer votre foyer et votre carrière.

Le [mythe de l'instinct maternel](#) a malheureusement encore la côte, malgré son manque de fondements.

Impact sur la santé mentale et physique

Il est essentiel de reconnaître l'impact de ces changements sur votre santé mentale et physique. Le manque de sommeil et le stress constant peuvent mener à l'épuisement. Prendre soin de votre santé mentale est crucial : n'hésitez pas à parler de vos sentiments et à chercher du soutien si nécessaire. [Des moments de repos et des pratiques de relaxation](#) peuvent grandement aider à maintenir votre bien-être général.

Maintenant que nous avons abordé les défis principaux, penchons-nous sur les solutions et les stratégies pour atteindre un équilibre sain entre le travail et la famille.

LES CLÉS POUR TROUVER UN ÉQUILIBRE TRAVAIL-FAMILLE



Photo by Sebastian Arie Voortman on [Pexels.com](#)

Prioriser et organiser

L'un des aspects les plus importants pour gérer l'équilibre travail-famille est de savoir prioriser et organiser son temps. Planifier à l'avance peut grandement diminuer votre stress. Utilisez des outils et des applications de gestion du temps pour vous aider à structurer vos journées, selon vos préférences et vos habitudes : vous vous connaissez mieux que quiconque, n'hésitez pas à tester plusieurs méthodes si vous n'en aviez pas l'habitude, et à garder celle qui vous conviendra le mieux. Par exemple, planifiez vos repas pour la semaine, fixez des horaires spécifiques pour les tâches ménagères et établissez une routine pour votre bébé.

Cela peut sembler rigide, et cela prendre peut-être un petit peu de temps à mettre en place, mais une bonne organisation offre une grande liberté mentale.

Communiquer efficacement

La communication est essentielle pour maintenir un équilibre sain. Parlez ouvertement avec votre partenaire de vos besoins et attentes. Répartissez les tâches ménagères et les responsabilités parentales de manière équitable. N'hésitez pas à négocier avec votre employeur pour obtenir des horaires flexibles ou la possibilité de travailler à distance. Une communication honnête et ouverte peut prévenir beaucoup de malentendus et réduire le

stress. C'est quelque chose qu'il est bon de mettre en place très tôt dans votre couple, si possible même avant l'arrivée de bébé ! Mais rassurez-vous, il n'est jamais trop tard pour y travailler. Vous pourriez par exemple consulter une conseillère conjugale (gratuitement à la PMI) ou vous renseigner sur la [Communication Non Violente](#) (la connaissiez vous?)

Demander de l'aide

Il est crucial de reconnaître que vous n'êtes pas obligée de tout faire seule. [Demander de l'aide](#) n'est pas un signe de faiblesse, mais de sagesse. Sollicitez le soutien de votre famille et de vos amis pour des tâches spécifiques, comme la garde de votre bébé ou des courses. Envisagez également de recourir à des services professionnels, tels que des baby-sitters ou des aides ménagères, pour alléger votre charge de travail. Ces soutiens peuvent faire une énorme différence dans votre quotidien.

LES STRATÉGIES POUR LES MAMANS QUI TRAVAILLENT

Flexibilité au travail

De plus en plus d'entreprises reconnaissent l'importance de la flexibilité pour leurs employés parents. Explorez les options de télétravail ou d'horaires flexibles que votre employeur pourrait offrir. Renseignez-vous pour connaître vos droits en matière de congés parentaux et n'hésitez pas à en discuter avec votre employeur. Une certaine flexibilité peut vous permettre de mieux gérer les besoins de votre bébé tout en restant productive.

Saviez-vous qu'il existe un service juridique spécifiquement à destination des femmes ? Le [Centre d'Information des Droits des Femmes et des Familles](#) (CIDFF) dispose d'antennes dans toutes les régions et dans la plupart des grandes villes : n'hésitez pas à faire appel à ces professionnels du droit pour vous éclairer.



Productivité et efficacité

Maximiser votre productivité au travail peut vous aider à gérer votre temps plus efficacement. Utilisez des techniques de gestion du temps comme la méthode Pomodoro, où vous travaillez par intervalles de 25 minutes suivis de courtes pauses. Minimisez les distractions en créant un espace de travail dédié et en définissant des limites claires. Ces petites stratégies peuvent améliorer votre efficacité et vous permettre de concilier plus facilement vos responsabilités professionnelles et familiales.

N'oubliez pas qu'à la suite de votre maternité, votre corps et votre fonctionnement mental ont changé. Soyez indulgente et bienveillante avec vous, le temps de trouver votre nouveau rythme, qui ne sera peut-être pas le même qu'avant. Peut-être allez-vous vous trouver plus lente ou que vous aurez plus de mal à vous concentrer, mais n'oubliez pas que vous êtes aussi responsable désormais à temps plein d'un petit être humain : vous n'êtes pas moins performante, vous faites juste beaucoup plus de choses qu'avant !



Auto-soin et gestion du stress

Il est vital de prendre soin de vous pour pouvoir prendre soin de votre famille. Intégrez des moments de pause et de repos dans votre routine quotidienne. Pratiquez des activités de relaxation comme le yoga, la méditation ou simplement la lecture. Ne sous-estimez pas l'importance de ces moments pour recharger vos batteries et gérer le stress. Prendre soin de votre bien-être est une priorité qui bénéficie à toute la famille.

Maintenant que vous avez quelques clés en main pour gérer l'équilibre travail-famille, nous allons partager de témoignage et des expériences à propos de ces mamans qui ont réussi à trouver cet équilibre. Leurs histoires peuvent vous inspirer et vous offrir de nouvelles perspectives pour votre propre parcours.

TÉMOIGNAGE ET EXPÉRIENCES

Témoignage d'une maman après son congé parental

Beaucoup de mamans ont traversé les mêmes défis que vous et ont trouvé des moyens de concilier travail et famille avec succès. Voici un témoignage intéressant d'une maman retrouvant une activité salariée après un long congé parental. Elle y évoque avec sincérité les difficultés rencontrées, mais aussi les côtés positifs de sa reprise.



Études de cas et recherches

Des études montrent que les mamans qui trouvent un équilibre entre travail et famille rapportent une meilleure satisfaction de vie et une diminution du stress. Voici quelques statistiques et résultats d'études pertinentes :

Étude sur l'Impact du télétravail :

Une étude récente a révélé que les parents qui travaillent à distance sont 25 % moins stressés que ceux qui doivent se rendre quotidiennement au bureau. La flexibilité offerte par le télétravail permet de mieux jongler avec les responsabilités familiales.

(« State of Remote Work Report » de Owl Labs : [rapport complet de Owl Labs](#))

Recherche sur le soutien familial :

Des recherches montrent que les mamans qui bénéficient d'un soutien familial solide (partenaire, famille élargie) sont moins susceptibles de souffrir de dépression post-partum. Le soutien émotionnel et pratique joue un rôle crucial dans le bien-être des nouvelles mamans.

(Université de Californie à Los Angeles (UCLA) articles publiés sur [UCLA Health](#) et [Association for Psychological Science](#))

RESSOURCES ET OUTILS POUR UN MEILLEUR ÉQUILIBRE



Photo by Natasha Fernandez on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

Livres et lectures recommandées

Il existe de nombreuses ressources qui peuvent vous aider à trouver un meilleur équilibre. Voici quelques livres et articles recommandés :

« L'art de la simplicité » de Dominique Loreau

Ce livre invite à simplifier sa vie pour mieux l'apprécier. Il offre des conseils pour désencombrer sa maison et son esprit, ce qui peut être particulièrement utile pour les mamans qui jonglent avec de nombreuses responsabilités.

« Maman travaille » de Marlène Schlappa

Ce livre propose des conseils pratiques et des témoignages pour aider les mamans à concilier vie professionnelle et vie personnelle.

« Travailler et vivre en famille » de Héléne Langlais et Olivier de Montbron

Un ouvrage qui explore les dynamiques familiales et professionnelles, en offrant des conseils pour harmoniser vie de famille et vie de travail.

Applications et outils numériques

Les applications et outils numériques peuvent grandement faciliter votre quotidien. Voici quelques recommandations :

Trello

Parfait pour organiser vos tâches professionnelles et personnelles avec des tableaux visuels.

Family Wall

Une application extrêmement complète pour partager de façon interactive et synchronisée l'organisation familiale avec tous ses membres : calendriers, plannings des repas, listes (courses, tâches, projets), photos, etc. (*Chez nous, nous ne jurons plus que par ça, pour l'agenda et la liste de courses !*)

Google Calendar

Pour planifier vos journées et synchroniser les agendas familiaux.

Petit Bambou

Une application de méditation et de relaxation pour vous aider à gérer le stress.

Groupes de soutien et communautés



Photo by Thunyarat Klaiklang on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

Ne sous-estimez pas le pouvoir des communautés de soutien. Rejoignez des groupes où vous pouvez partager vos expériences et recevoir des conseils :

Les groupes de mamans

Sur facebook ou Whatsapp, même si je préfère vous mettre en garde sur le fait que, malgré toute leur bienveillance, il faut garder un peu de recul pour ne pas absorber comme une éponge les émotions négative des autres. Malgré tout, le partage et la solidarité sont extrêmement importants et font beaucoup de bien.

Associations locales

Renseignez-vous sur les associations de soutien aux jeunes parents dans votre région. Elles proposent souvent des ateliers et des rencontres entre parents. Vous pouvez aussi

vous renseigner auprès de votre PMI ou de votre CAF pour trouver des Lieux d'accueil Parents Enfants et échanger avec des professionnels autour de votre problématique.

CONCLUSION

Naviguer entre les responsabilités professionnelles et familiales après l'arrivée d'un enfant est un défi de taille. Cependant, avec une bonne organisation, une communication ouverte, et le soutien de vos proches, cet équilibre est loin d'être un mythe. Chaque famille est unique, et il est essentiel de trouver les solutions qui fonctionnent le mieux pour vous. N'oubliez pas de prendre soin de vous et de célébrer chaque petite victoire sur ce chemin.

Article n°13 - Votre équilibre travail-famille : le trouver, le garder ?

Auteure : Dominique du blog [Défis de parents](#)

Avant de développer le « comment ? », je vous propose de commencer par apporter de la précision dans ce que je vais appeler « équilibre ». Après une définition de ce terme, nous réfléchirons à comment mesurer cet équilibre travail-famille. Puis, nous nous questionnerons sur la possibilité ou non d'être « tout le temps » en équilibre. Enfin, je partagerai avec vous **quelques stratégies et pistes pour vous aider dans votre cheminement vers votre équilibre familial et professionnel**. Trouvez votre équilibre travail-famille avec moi !

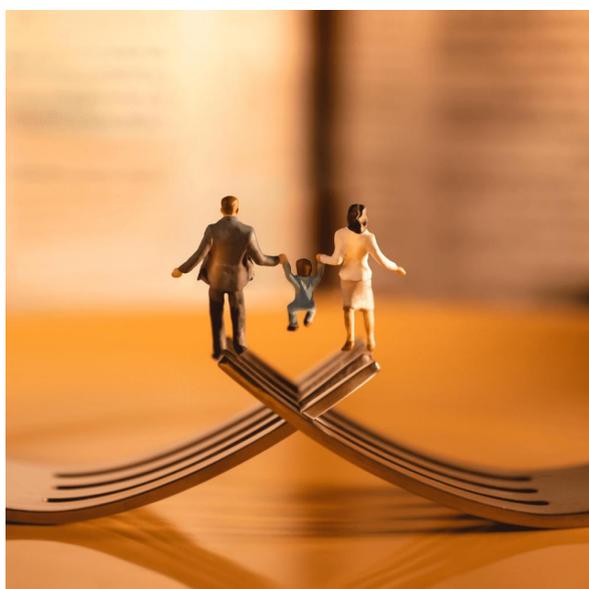


Table des matières

- I. Équilibre travail/famille : de quoi parle-t-on ?
 - a) Définition du dictionnaire
 - b) Mon analyse
 - c) Ma définition de l'équilibre
- II. Comment l'équilibre travail-famille se mesure-t-il ?
- III. L'équilibre travail/famille est-il toujours possible ?
- IV. Comment trouver l'équilibre ?
- Que retenir de cet article ?

I. Équilibre travail/famille : de quoi parle-t-on ?

a) Définition du dictionnaire

Voici ce que le dictionnaire Hachette nous dit :

- **État d'un corps en repos, c'est-à-dire sollicité par des forces qui se contrebalancent.**
- En chimie, il s'agit d'un **mélange de plusieurs corps dont la composition ne varie pas, par absence de réaction ou du fait de la présence de deux réactions inverses de même vitesse.**
- En équilibre, c'est la **position d'une personne qui se maintient sans tomber.**
- **Disposition, arrangement de choses différentes ou opposées, harmonieusement combinées.**
- Enfin, nous y venons, **Harmonie psychique, santé mentale.** Car à mon sens, c'est bien de cela dont il s'agit : de la santé mentale des parents.

b) Mon analyse

Dans la première définition, il est question de « repos ». Or pour notre sujet, il est question d'allier travail et parentalité. Si vous êtes parents et que vous travaillez, vous serez sûrement d'accord avec moi que ce n'est pas tout à fait reposant 😊.

La définition en lien avec la chimie précise que la « composition ne varie pas ». Cependant, selon la charge de travail et/ou le stade de développement de votre bébé ou votre enfant, les compositions peuvent passer du simple au double ou en tout cas être tout à fait différentes.

« Position d'une personne qui se maintient sans tomber » : Pour être en équilibre en parentalité, cela signifie-t-il qu'il ne faut jamais tomber ? Un parent ne doit-il jamais avoir de « failles » ? Je ne le pense pas. Je pense qu'on devient « parent », « maman », « papa » et qu'**il est possible d'apprendre de ses « erreurs ».**

Par ailleurs, dans la suite de la définition, il est question d'arranger, de disposer des choses qui peuvent être opposées de façon « **harmonieuse** ». Ici encore, je suis allée chercher une définition selon la même source : « **bonnes relations entre les personnes** ». Si je résume, il s'agit de travailler et d'évoluer dans sa vie de famille **en préservant les relations entre les différents acteurs.**

c) Ma définition de l'équilibre

Finalement, ces définitions évoluent et montrent que l'équilibre est **plutôt un état dynamique** que statique. Dans notre vie de parents et de professionnels, il s'agit de

jongler avec des responsabilités variées tout en maintenant un sentiment de bien-être. Chaque famille a ses propres défis, et en même temps, **la recherche de l'harmonie** entre les obligations professionnelles et les besoins familiaux peut sembler être un objectif commun.

Dans mon titre, j'ai volontairement parlé d'« un » équilibre et non pas de « l'équilibre » qui est assez généraliste. « Un » équilibre pour ce parent sera peut-être tout à fait différent d'« un » équilibre pour cet autre parent. Il s'agit donc d'un équilibre : le sien, celui de SA famille.



II. Comment l'équilibre travail-famille se mesure-t-il ?

- **Sur la journée ?** Chaque jour apporte ses défis et ses réussites. Parfois, une journée peut sembler chaotique, mais cela ne définit pas votre « succès global ». Trouver des moments de calme, même courts, peut aider à recentrer votre énergie.
- **Sur la semaine ?** Une vision hebdomadaire peut aider à lisser les hauts et les bas. Planifier des activités familiales régulières, comme une sortie au parc ou un repas en famille, crée des moments de connexion.
- **Sur le mois ?** Cela permet de voir les tendances et d'ajuster les priorités. Réfléchir aux moments où vous vous êtes sentis en déséquilibre peut offrir des pistes pour ajuster votre emploi du temps.
- **Sur votre ressenti ?** L'écoute de ses émotions et de son corps est essentielle pour ajuster ses actions. Être attentif à ses signaux internes peut prévenir l'épuisement et favoriser un meilleur bien-être.

J'ai d'ailleurs travaillé sur un outil qui vous aide à booster votre niveau de bien-être parental ! J'en parle dans mon article : [Booster votre bien-être parental ? C'est possible !](#) Je vous invite à le télécharger gratuitement sur mon blog.

III. L'équilibre travail/famille est-il toujours possible ?

Lorsque j'ai choisi d'écrire sur ce sujet, j'ai rapidement pensé au **concept de l'impermanence**. C'est un concept issu de la **philosophie bouddhiste**, qui enseigne que tout dans la vie est transitoire et changeant. Rien n'est permanent, que ce soit les émotions, les situations ou les objets matériels. Appliqué à la parentalité, cela signifie que les moments difficiles, les phases de développement de votre enfant, et même les périodes de surcharge professionnelle sont **temporaires et destinées à évoluer**.

Cela nous rappelle que **tout est en perpétuel changement**. Cette perspective peut être apaisante, car elle souligne que les difficultés ne durent pas éternellement et que chaque moment offre une nouvelle opportunité.

Comment l'impermanence peut s'appliquer à la parentalité ?

- **Accepter le changement** : En tant que parents, accepter que les routines et les besoins de votre enfant changent constamment permet de réduire le stress et l'anxiété. Ce n'est pas un échec, mais une réalité de la croissance et du développement.
- **Être flexible** : La flexibilité est super importante. Ce qui fonctionne aujourd'hui avec votre enfant peut ne pas fonctionner demain. Adopter une attitude ouverte et adaptable facilite une meilleure gestion des imprévus.
- **Vivre le moment présent** : L'impermanence nous invite à apprécier chaque moment avec nos enfants, même les plus simples, car ils sont précieux. Profiter pleinement de ces instants renforce les liens familiaux et procure une grande satisfaction.



IV. Comment trouver l'équilibre ?

- **S'adapter aux besoins de son enfant : Les priorités** peuvent changer d'un moment à l'autre. Savoir s'adapter et être flexible est clé pour maintenir un équilibre. Par exemple, un projet urgent au travail peut nécessiter **des ajustements temporaires** dans les routines familiales, tout comme une maladie ou un événement important pour votre enfant peut nécessiter de revoir vos priorités professionnelles.
- **Planifier et organiser** : Avoir une bonne **organisation** est essentiel. Utiliser des outils comme des agendas partagés, des applications de gestion du temps, et établir des **routines** peut aider à mieux gérer les journées. Planifiez des moments dédiés à la famille et au travail, en respectant autant que possible ces créneaux.
- **Communiquer efficacement** : Parlez avec votre partenaire, vos enfants, et même vos collègues de travail. **Exprimer vos besoins** et écouter ceux des autres permet de **trouver des compromis** et des solutions adaptées à chacun.
- **Prendre soin de soi** : Il est crucial de ne pas s'oublier. Prendre du temps pour soi, même quelques minutes par jour, pour se détendre, pratiquer une activité physique, ou simplement méditer peut faire une grande différence dans votre bien-être général. Un parent en bonne santé mentale et physique est plus capable de gérer les défis quotidiens. J'ai d'ailleurs déjà écrit un article dans ce sens : [5 astuces pour prendre soin de soi AUCSI en étant parent](#).
- **Fixer des limites** : Apprendre à dire non et à fixer des limites claires peut aider à éviter le surmenage. Que ce soit au travail ou dans la vie personnelle, il est important de définir ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas.
- **Chercher du soutien** : Ne pas hésiter à demander de l'aide. Que ce soit auprès de la famille, des amis, ou des professionnels (thérapeutes, professionnels de santé), avoir un réseau de soutien peut alléger la charge et offrir des perspectives nouvelles.

Que retenir de cet article ?

En conclusion, chercher l'équilibre entre le travail et la famille est une quête continue, faite de hauts et de bas. Chaque famille est unique, et il est crucial de trouver ce qui fonctionne le mieux pour la vôtre, tout en restant flexible et bienveillant envers soi-même.

L'équilibre comme objectif, pas comme état permanent : Vous l'aurez compris, l'équilibre n'est pas un état figé mais un objectif vers lequel tendre, avec des ajustements constants en fonction des besoins familiaux et professionnels. Il est essentiel de se fixer des attentes réalistes et de se permettre des pauses et des moments de répit. Intégrer des pratiques de pleine conscience, comme la méditation

ou la cohérence cardiaque, peut aussi aider à maintenir cet équilibre qui peut parfois être fragile.

Stop à la culpabilisation des parents qui travaillent et qui font de leur mieux : L'équilibre est un « phare » : parfois proche, parfois lointain selon les aléas de la navigation. Il est important de se rappeler que chaque parent fait de son mieux dans les circonstances données. La culpabilité parentale est souvent exacerbée par des attentes irréalistes. Rappelez-vous que l'imperfection fait partie du processus, cela peut être grandement libérateur. Par ailleurs, **éviter de vous comparer aux autres parents**, aux autres familles. Les composantes ne sont pas les mêmes, il est tout à fait normal que l'équilibre soit lui aussi différent.

Comment mesurez-vous votre propre équilibre travail-famille ?



Cet article participe à l'évènement "Équilibre Travail/Famille – Mythe ou réalité ?" du blog de Lazuli. J'apprécie beaucoup ce blog et mon article préféré est « [Des solutions pour ranger les jouets](#) ».

Article n°14 - Équilibre Vie pro/Vie perso : 3 erreurs à éviter

Auteur : Bertrand du blog [Captain Papa](#)



Comment trouver le bon **équilibre entre vie pro/vie perso** ? Est-il vraiment possible d'y parvenir ? Et, si nous parvenons à bien équilibrer ces deux vies, pouvons-nous considérer que nous serons heureux ?

Voilà quelques interrogations que je me suis posé, mais auxquelles, je n'avais jamais pris le temps de répondre.

Mais ça, c'était avant de découvrir l'événement inter-blogueurs sur le thème « **Équilibre Travail / Famille. Mythe ou réalité ?** » organisé par Virginie, du Blog lazuli-intérieur.com. Dans son blog, Virginie accompagne les parents dans la création d'un foyer qui nourrit leur bien-être. D'ailleurs, je vous invite à découvrir son article [« adopter le minimalisme avec les enfants »](#) que je trouve très intéressant.

Pour moi, équilibrer la vie pro et la vie perso revient à résoudre ce que j'appellerai **l'équation du bonheur**. Cette équation met en balance le *temps passé au travail* et le *temps passé avec sa famille*. Or, je crois que

trouver cet **équilibre vie Pro/vie Perso** est essentiel pour mener une vie épanouie et harmonieuse.

Dans cet article, j'ai voulu mettre en lumière trois erreurs courantes que nous faisons, nous les pères modernes, en essayant de maintenir cet équilibre. Je te propose de les découvrir pour mieux les éviter.

1^{re} Erreur : Oublier que le temps est relatif

Qualité ou Quantité dans l'équilibre Vie Pro/Vie Perso

La première erreur que peuvent commettre de nombreux pères est de croire que le temps passé en famille doit être supérieur au temps passé au travail. Dans ce cas, **l'équilibre Vie Pro/vie Perso** pencherait plutôt en faveur de la vie perso.

Mais, cette idée est erronée, car elle néglige la notion de **qualité du temps**. Passer plus de temps à la maison ne signifie pas automatiquement que tu es plus présent pour ta famille. La qualité du temps passé avec tes proches est beaucoup plus importante que la quantité.

Être vraiment présent quand tu es à la maison

Lorsque tu es avec ta famille et tes enfants, tu te dis que tu gères bien **l'équilibre Vie pro/vie Perso**, mais es-tu vraiment présent ? Pour l'être totalement, engage-toi pleinement dans les activités familiales, montre un véritable intérêt pour ce que font tes enfants et ta partenaire. Plusieurs études ont montré que les moments de qualité, même s'ils sont courts, ont un impact significatif sur le bien-être des enfants et renforcent les liens familiaux.

Pour cela, il est nécessaire que tu « déconnectes » du boulot, en éloignant ton téléphone et ton ordinateur et en te concentrant entièrement sur la famille pendant ces moments précieux.

Dans mon cas personnel, je m'astreins par exemple à poser mon téléphone sur le meuble d'entrée à la maison et de ne pas le regarder tant que les enfants ne sont pas couchés. Avec mon épouse, nous programmons aussi des rituels familiaux tels qu'une sortie hebdomadaire programmée avec l'un de nos enfants, des jeux de société en famille ou un bon film.

Optimiser ton temps au travail

Une autre facette de cette erreur est de penser que passer moins de temps au travail est forcément bénéfique. En réalité, ce n'est pas automatique. L'idée n'est pas simplement de moins travailler ou de rentrer plus tôt que soit ta charge de travail. Si tu fais cela, tu risques de rentrer chez toi, préoccupé, la tête pleine de tout ce qu'il te reste à faire ou que tu as bâclé. Bref, tu ne serais pas super détendu 😞.

La solution pour réellement gérer à ta guise l'équilibre vie Pro/vie Perso, c'est d'être *productif*, bien *organisé* et **efficace au travail**. Quand tu deviens père, ta charge de travail ne va pas évoluer à la baisse. Au mieux, elle sera constante, au pire, tu vas progresser dans ta carrière et tu auras de plus grandes responsabilités. Ta seule option, c'est de devenir super productif et organisé pour te libérer la tête avant de rentrer à la maison pour profiter de ta famille.

Par exemple, tu peux utiliser des techniques de gestion du temps comme la méthode Pomodoro, la priorisation des tâches ou l'utilisation d'outils de planification pour t'aider à accomplir plus en moins de temps.

Si tu es intéressé par l'efficacité au travail, je te suggère de télécharger mon [Guide gratuit](#) dans lequel de te donne plusieurs astuces à mettre en œuvre pour être plus efficace. Et si tu veux en savoir plus dis-le-moi en commentaire 🙋 , je me ferais un plaisir d'écrire un article sur le sujet.



2^e erreur : Penser que l'équilibre vie pro/vie perso est immuable

L'équilibre Vie Pro/Vie Perso évolue au cours de la vie

La deuxième erreur est de croire qu'une fois qu'on a trouvé un bon ratio entre le temps de travail et le temps passé en famille, cet équilibre Vie pro/vie perso restera constant. En réalité, cet équilibre doit être ajusté tout au long de la vie. À différentes étapes de ta vie, tes priorités et tes besoins changent, et il est crucial de réévaluer régulièrement ton équilibre travail-famille pour qu'il reste pertinent. C'est d'ailleurs, ce qu'explique très bien Fabien dans [cette « conversation paternelle » \(Podcast\) que je t'invite à écouter.](#)

Quand la vie pro l'emporte sur la vie perso

Au début de ta carrière, il est naturel que ton équation du bonheur penche davantage vers le travail. Tu passes du temps avec tes collègues, et il n'y a pas de problème à rentrer tard le soir. C'est une période où les engagements professionnels peuvent prendre plus de place. Tu peux t'investir pleinement dans ton travail pour construire ta carrière, en sachant que les responsabilités familiales sont souvent moins pressantes. Pour autant, même à ce stade, il est important de ne pas négliger complètement ta vie personnelle en construisant des relations solides et saines en dehors du travail pour ton bien-être à long terme.

Quand la vie perso l'emporte sur la vie pro

Quand tu décides de fonder une famille, les priorités changent. Tu sais que **quelqu'un t'attend à la maison**, et il devient crucial de ne pas rentrer trop tard. À ce stade, il est important de lever le pied au travail et d'être plus efficace, car ta présence à la maison devient primordiale.

Les jeunes enfants ont besoin de beaucoup d'attention et de soins. Ils bénéficient grandement de la présence de leurs parents dans leur quotidien. En étant présent pour les repas, les jeux et les moments de détente, tu crées un environnement sécurisé et aimant qui favorise leur développement. Pour moi, les premières années sont vraiment clés pour profiter de ton enfant. De 0 à 3 ans, chaque jour apporte son lot de surprises et de joies avec ton enfant.



Le retour à l'équilibre

Plus tard, lorsque tes enfants deviennent adolescents et commencent à devenir plus indépendants, tu vas pouvoir à nouveau investir plus de temps dans votre carrière. Tes enfants ont moins besoin de toi, et tu peux trouver un nouveau point d'équilibre Vie Pro/Vie Perso en te consacrant davantage à ta vie professionnelle.

Cependant, ne sous-estime pas l'importance de ton rôle pendant l'adolescence. Les adolescents ont encore besoin de conseils et de soutien, même s'ils réclament plus d'autonomie. Essaie de rester impliqué dans leur vie sans être envahissant, en les soutenant dans leurs projets et en restant à l'écoute de leurs préoccupations. Pour cette période, que je n'ai pas encore traversé avec mes enfants, je retiens les mots de Benoit (qui a 9 enfants) que j'ai interviewé dans cette « **conversation paternelle** » : **Exemplarité et Disponibilité.**

3^e erreur : Oublier deux facteurs pourtant essentiels

Le temps pour soi

La dernière erreur est de penser que l'équilibre vie pro/vie perso se limite uniquement à ces deux aspects évident. En réalité, il y a deux autres facteurs essentiels à considérer : **le temps pour soi** et les **interactions sociales**. Le temps pour soi est crucial, car si tu ne prends pas soin de toi, il est difficile de prendre soin des autres. Tu dois d'abord t'aimer et t'aider toi-même pour pouvoir aimer et aider les autres.

Prendre du temps pour soi peut inclure des activités comme faire du sport, méditer, lire ou simplement se détendre. Ces moments de pause te permettent de recharger tes batteries et de mieux gérer le stress quotidien. Un père épanoui et en bonne santé est plus à même de remplir ses rôles professionnels et familiaux avec énergie et enthousiasme.

L'importance des interactions sociales

Selon une [étude lancée en 1938 par Harvard](#) sur 724 adolescents (issus de divers milieux économiques et sociaux) et qui ont été suivis tout au long de leur vie, ce sont les **interactions sociales qui rendent heureux**. Pour maintenir un véritable équilibre vie pro/vie perso, il est donc essentiel d'intégrer ces interactions sociales dans ta vie personnelle. Cela peut inclure des activités avec des amis, des sorties sociales ou simplement du temps passé à socialiser avec d'autres parents.

Les interactions sociales contribuent à notre bien-être émotionnel et mental. Elles offrent un soutien, une perspective et un sentiment d'appartenance qui sont essentiels pour notre épanouissement. Participer à des activités communautaires, rejoindre des clubs ou des associations peut enrichir ta vie personnelle et t'apporter des moments de bonheur partagés. C'est donc un aspect à ne surtout pas négliger quand tu fondes une famille.



Retiens bien que...

Trouver l'équilibre entre vie pro/vie perso est un défi constant qui va te demander des ajustements réguliers. En évitant les erreurs courantes et en privilégiant la qualité du temps passé en famille, tu pourras te créer une vie plus harmonieuse. Une organisation efficace au travail et des moments de déconnexion sont essentiels.

Cet équilibre évolue au fil de la vie et doit être réévalué à chaque étape. N'oublie pas de prendre du temps pour toi et de maintenir des interactions sociales pour un bien-être complet.

Article n°15 - Comment concilier vie professionnelle et vie personnelle : mes 3 incontournables

Auteure : Magdalena du blog [Archi Mini Orga](#)



Peut-on vraiment concilier vie de famille et vie professionnelle ? Une question à laquelle Virginie du blog Lazuli m'a invitée à répondre dans le cadre de son événement inter-blogueur sur le thème "*Equilibre Travail/Famille - Mythe ou réalité ?*".

En tant que maman de 3 enfants et femme active, ce sujet m'interpelle tout particulièrement !

A moins de jouir d'une liberté financière (ce qui n'est le cas que d'une minorité d'entre nous), nous devons toutes et tous apprendre à harmoniser notre vie de famille avec notre vie professionnelle.

La véritable question n'est donc pas de savoir *si* cet équilibre est possible, mais plutôt *comment* y parvenir ! Dans cet article, je partage avec vous **mes 3 astuces incontournables** qui m'ont permis de jongler avec succès entre mes différents rôles.

Découvrez comment rendre votre quotidien plus harmonieux et plus zen, sans avoir l'impression de sacrifier ni votre vie de famille ni votre carrière.

Table des matières

- [1\) Se simplifier la vie](#)
- [2\) Se débarrasser du superflu](#)
- [3\) S'organiser](#)
- [Conclusion](#)

1) Se simplifier la vie

Ma première astuce consiste à se simplifier la vie. C'est-à-dire **identifier vos priorités pour aller à l'essentiel**.

Facile à dire mais, concrètement, comment fait-on ?

Pour être claire, laissez-moi prendre un exemple...

Pour ma part, je n'aime pas particulièrement cuisiner. En tout cas, pas tous les jours ! C'est une tâche qui revient beaucoup trop souvent, à mon goût, et qui peut prendre énormément de temps. De plus, des heures de préparation peuvent parfois être avalées en seulement quelques minutes (si la mission a été

particulièrement réussie !). Je trouve cela assez frustrant en termes de rapport qualité/temps.

Or, dans ce cas, nous sommes d'accord que la priorité est avant tout de se nourrir sainement et de façon équilibrée.

Pour me simplifier la vie sur les repas, sans faire l'impasse sur la qualité, j'ai donc mis en place **plusieurs stratégies** :

- 1) j'ai **sélectionné** des recettes simples et rapides permettant de manger sainement.
- 2) je peux **déléguer** (ou partager) la préparation des repas car les recettes sont *archi* faciles à réaliser.
- 3) je prépare les repas pour plusieurs jours (un équivalent du **Batch Cooking** arrangé à ma sauce).
- 4) j'ai un **planning** de menus qui tournent sur plusieurs semaines pour alléger ma charge mentale du « que mange-t-on ce soir ? » (bien sûr il reste adaptable et modifiable selon les envies et les saisons).
- 5) j'ai toujours un **plan B** au congélateur en cas d'imprévu.

Tout cela n'empêche pas de cuisiner des recettes plus élaborées et plus fastidieuses dans les moments où le

temps et l'envie sont présents (ce qui n'arrive pas souvent je dois l'admettre). L'idée est toujours d'en préparer un peu plus pour que cela constitue un prochain repas.

A vous de jouer...

☑ Exercice à faire : Identifiez les **tâches chronophages et/ou récurrentes** (à la maison ou au travail) et réfléchissez à la manière dont vous pouvez les **simplifier** pour gagner du temps et de l'énergie, tout en gardant à l'esprit vos priorités et vos véritables besoins.

Avez-vous besoin de passer 2h par jour en cuisine pour manger sainement ?

☑ Accepter que :

- 1) On ne peut pas tout faire.
- 2) Le mieux est l'ennemi du bien.

En somme, apprenez à **lâcher prise** sur les détails et concentrez-vous sur les résultats.

☑ A lire aussi : [Pourquoi vous devriez être imparfait et comment le devenir](#)



Simplifier (Photo de Brett Jordan sur Unsplash)

2) Se débarrasser du superflu

Ma deuxième astuce est en étroite relation avec la première. Elle consiste à **alléger sa vie en se débarrassant du superflu**.

Ce style de vie s'appelle le **Minimalisme**.

Le principe est simple : éliminer tout ce qui est inutile et futile. Et cela concerne à la fois **nos possessions matérielles** mais aussi **nos relations sociales**.

📖 A lire aussi : [Comment gagner du temps : les 24 choses à éliminer de votre vie](#)

En effet, en plus d'encombrer nos espaces, tous nos objets nous envoient des **messages silencieux** tels que « range-moi », « nettoie-moi », « répare-moi », etc. Ils sont considérés comme une charge mentale à part

entière.

Or, saviez-vous que, dans **80% des cas, nous n'utilisons que 20% de nos objets ? Ou encore que nous ne portons que 20% des vêtements de notre dressing, 80% de l'année ?**

C'est le principe de la [loi de Pareto](#) !

Alors, à quoi bon en conserver autant puisque la plupart du temps nous ne les utilisons pas ?

Contrairement aux idées reçues sur le Minimalisme, l'idée n'est pas de se débarrasser de 80% de nos objets (quoi que...) mais plutôt d'**avoir conscience de notre accumulation et de ses effets insoupçonnés sur notre quotidien** et notre équilibre si fragile.

📖 A lire aussi : [Les 12 vertus du désencombrement \(lazuli-interieur.com\)](#) et [Pourquoi garde-t-on « au cas où » et comment s'en débarrasser ?](#)

Au Japon, le pays du Minimalisme, la population n'a pas pour habitude d'utiliser des robots ultra sophistiqués, accompagnés de sa cargaison d'accessoires dont la fonction reste souvent obscure, pour

cuisiner. Au contraire, les japonais se contentent de peu de choses, à la fois pour la préparation (un couteau parfaitement aiguisé, une paire de baguettes, un bol) mais aussi dans l'assiette (ou devrais-je dire

dans le bol). Leur régime alimentaire comprend essentiellement du poisson, du riz, du tofu et des légumes. Le tout en petites portions.

Hasard ou pas, le Japon est le pays où l'espérance de vie est la plus élevée. De quoi s'intéresser de plus près à ce mode de vie épuré et frugal...

Stop aux préjugés !!!

Je ne suis pas en train de vous dire de tout jeter pour ne garder que votre brosse à dent et une culotte (sauf si c'est votre souhait bien sûr).

Le but n'est pas de vivre avec une sensation de manque et de frustration en continu. Loin de là !!

📖 A lire aussi : [Abondance et Minimalisme : 2 notions contradictoires ou complémentaires ?](#)

L'objectif est simplement de prendre conscience que **les objets, même inertes, consomment votre temps et votre énergie** alors, limitez leur nombre.

Il en va de même pour les relations sociales. J'imagine que, vous aussi, vous avez dans votre entourage des personnes qui ne cessent de se plaindre ou de critiquer le système. Avouez que c'est usant d'entendre des choses négatives à répétition.

A vous de jouer...

☑ **Exercice à faire :** Identifiez **les choses superflues, cassées, en double, inutilisées, etc.** Faites le même exercice pour les relations sociales superflues, cassées, inutiles ou toxiques. Puis, faites du tri !

Avez-vous besoin de posséder autant de choses ou de remplir autant vos agendas ? Est-ce que cela remplit votre jauge d'énergie ou vous épuise ?

☑ **Accepter que :**

1) On ne peut pas tout garder.

2) Nos besoins évoluent.

En somme, **laissez la place pour de nouvelles choses.** Ce qui vous servait il y a peu n'est plus forcément nécessaire maintenant.

☑ A lire aussi : [Désencombrer : le guide pratique pour faire le tri chez soi](#)

Au lieu de voir le tri comme un manque, une pénurie ou un vide, **concentrez-vous sur les choses ou les personnes que vous aimez**, qui vous nourrissent et qui vous remplissent de l'intérieur.

Et pour reprendre une célèbre publicité que les moins de 30 ans ne peuvent pas connaître...

« Me renouvelle à l'intérieur et ça se voit de l'extérieur ! » Activia de Danone (1998)



Eliminer le superflu (Photo de Bench Accounting sur Unsplash)

3) S'organiser

Après avoir simplifié et allégé votre quotidien, ma 3^{ème} astuce est de **mettre en place une organisation efficace.**

C'est la cerise sur le gâteau.

Le petit plus qui va rendre votre vie plus fluide et harmonieuse.

Attention ! Quand je dis « organisation », je ne fais pas uniquement référence aux To do listes. **Une bonne organisation rime surtout avec une bonne gestion du temps.** C'est d'ailleurs comme cela qu'on la reconnaît !

« C'est la personne la plus occupée qui a le plus de temps libre. » Cyril Northcote Parkinson

Contrairement à nos listes de tâches, **le temps, lui, n'est pas extensible.** ☒ Derrière le mot « s'organiser » se cache donc l'art de **prioriser, déléguer, programmer, s'adapter, être productif, etc.**

☒ A lire aussi : [Les 9 habitudes à adopter pour avoir une vie plus organisée](#)

Par contre, il faut que je vous avoue quelque chose... Une fois que vous aurez trouvé votre organisation, vous passerez pour un touriste (définition : personne qui voyage pour son plaisir, pour se détendre,

s'enrichir, se cultiver ; synonyme : vacancier, promeneur, visiteur).

Vous voyez ce que je veux dire ? Toujours pas ? Mais siii ! Ce collègue qui part du bureau à 17h pour aller chercher ses enfants chez la nounou et qui se sent obligé de longer les murs pour ne pas se faire remarquer.

Pour être honnête, c'est du vécu ! Je l'ai fait pendant des années et cela m'a valu d'entendre cette phrase : « Tu pars déjà ? T'as pris ta journée ? »

Evidemment, cette parole chaleureuse était sortie tout droit de la bouche d'un collègue bienveillant qui n'arrivait jamais avant 10h30 ! Mais je ne suis pas entrée dans le débat, j'ai souri car j'imagine qu'il y avait une pointe d'humour derrière sa remarque condescendante.

La question essentielle derrière tout ça est : est-ce que j'exécutais moins de tâches que les autres ? Bien sûr que non ! En revanche, j'arrivais plus tôt (à l'heure où personne ne me voyait arriver) parce que j'avais

besoin de partir plus tôt et aussi parce que mon pic d'efficacité a lieu le matin. C'est **mon chronotype**. Puis, je commençais immédiatement ma journée par les choses les plus importantes (avant même de consulter mes mails ou de me faire couler un café). Et, tout s'enchainait parfaitement bien car ma journée était huilée depuis la veille (au moins !).

Voilà les bénéfices extraordinaires que vous pouvez atteindre avec une organisation bien rodée.

En réalité, Parkinson en a fait la démonstration en 1955 : **plus on a de temps, plus on le prend !** Autrement dit, **moins on a de temps libre, plus on est efficace (et organisé !).**

☒ A lire aussi : [Loi de Parkinson : comment gagner du temps au quotidien](#)

« Essayez donc d'être productif plutôt qu'occupé. » Timothy Ferriss

A vous de jouer...

☒ **Exercice à faire :** Identifiez **votre objectif principal** et les étapes clés pour l'atteindre. Faites-en votre **priorité** et **programmez-les** dans votre agenda. Pour le reste, apprenez à **déléguer** et à **savoir dire non**.

Avez-vous besoin de prévoir 2h pour une réunion qui ne prendra que 30 minutes ? Pouvez-vous automatiser ou déléguer certaines tâches récurrentes ?

☒ **Accepter que :**

- 1) Ce n'est pas parce qu'une tâche demande du temps qu'elle est importante.
- 2) Bien faire une chose sans importance ne la rend pas importante.

3) La performance est inutile si on ne l'applique pas aux bonnes choses.

« Le manque de temps n'est rien d'autre qu'un manque de priorité. » Timothy Ferriss



L'art de s'organiser (Photo de Paico Oficial sur Unsplash)

Conclusion

La clé pour concilier vie de famille et vie professionnelle réside dans 3 ingrédients : **la simplification, le minimalisme et l'organisation.**

Simplifiez votre quotidien en identifiant vos priorités et en réduisant les tâches chronophages. Adoptez le minimalisme pour éliminer le superflu, que ce soit des objets ou des relations inutiles. Enfin, mettez en place une organisation qui vous permet de gérer votre temps efficacement, de déléguer lorsque c'est possible et de rester concentré sur ce qui compte vraiment.

Ces astuces vous permettront de vous libérer du temps et de l'énergie pour **retrouver un quotidien équilibré et harmonieux**, où ni votre vie de famille, ni votre carrière ne sont sacrifiées.

Et vous, quelles stratégies avez-vous mises en place pour vivre plus sereinement ? Partagez vos expériences dans les commentaires et pensez à relayer cet article pour que nous puissions tous avancer avec calme et

sérénité.

ARTICLE N°16 - EQUILIBRE TRAVAIL-FAMILLE : MYTHE OU RÉALITÉ ?

AUTEURE : SARAH DU BLOG [MA VIE SAINE ET POSITIVE](#)



« Vous ne pouvez pas vraiment être considéré comme ayant du succès dans votre vie professionnelle si votre vie personnelle est en ruine. » ZIG ZIGLAR

Dans la société actuelle, où les frontières entre vie professionnelle et vie personnelle sont de plus en plus floues, atteindre un équilibre semble parfois relever du défi impossible. Cet équilibre est-il vraiment un mythe ? Ou existe-t-il des moyens concrets pour harmoniser ces deux domaines de notre vie ? Dans cet article, **vous allez découvrir qu'il est possible d'avoir un équilibre travail-famille avec la mise en place des bonnes stratégies 😊**

Cet article participe à l'évènement **“Equilibre Travail / Famille – Mythe ou réalité ?”** du [blog de Lazuli](#). J'apprécie beaucoup ce blog. Mon article préféré est [Aménagement et Déco – Les sources de pollution de l'air intérieur](#) et [Créer une chambre d'enfant éco-responsable avec des meubles IKEA](#).

Table des matières

- [Qu'est-ce que l'équilibre travail-famille ?](#)
- [L'équilibre travail-famille : mythe ou réalité ?](#)
- [Exercice d'évaluation de l'équilibre travail-famille](#)
- [Les 4 clés pour avoir un équilibre travail-famille](#)
 - [Prioriser et planifier son temps](#)
 - [Fixer des limites claires entre travail et famille](#)
 - [Apprendre à communiquer et à déléguer](#)
 - [Prendre soin de soi](#)

QU'EST-CE QUE L'ÉQUILIBRE TRAVAIL-FAMILLE ?

L'équilibre travail-famille, **c'est la capacité à gérer de façon harmonieuse ses responsabilités professionnelles et familiales, de manière à ce qu'aucune des deux sphères ne prenne le dessus au détriment de l'autre.** Cet équilibre est essentiel pour maintenir des relations familiales épanouies, une productivité efficace dans votre profession et une bonne santé.

L'équilibre travail-famille nécessite d'avoir une gestion efficace de son temps, de savoir séparer ces obligations professionnelles et familiales, d'avoir une communication ouverte avec son employeur et les différents membres de sa famille. Il est également primordial d'apprendre à déléguer et de prendre soin de soi, pour éviter le surmenage ou le burn-out.

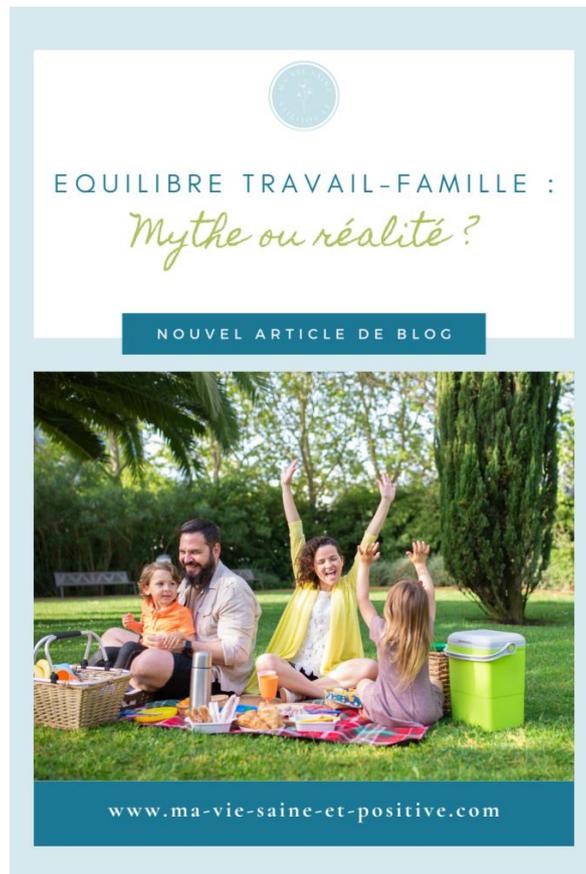
En résumé, **l'équilibre travail-famille vous permet de créer une vie saine et positive**, où vous pouvez vous accomplir pleinement tant sur le plan professionnel que personnel, sans vous épuiser.

L'ÉQUILIBRE TRAVAIL-FAMILLE : MYTHE OU RÉALITÉ ?

L'équilibre travail-famille peut sembler être un mythe, un idéal inaccessible et irréaliste, notamment du fait des pressions professionnelles croissantes, ajoutées aux obligations familiales, qui créent souvent un état de stress et de surmenage.

Cependant, **grâce à une organisation rigoureuse et à la mise en place de bonnes stratégies au quotidien, l'équilibre travail-famille peut devenir votre réalité.** En effet, il s'agit de trouver **VOTRE** équilibre, un équilibre personnalisé et qui s'adapte à votre personnalité, votre emploi du temps, votre énergie et à vos défis de tous les jours.

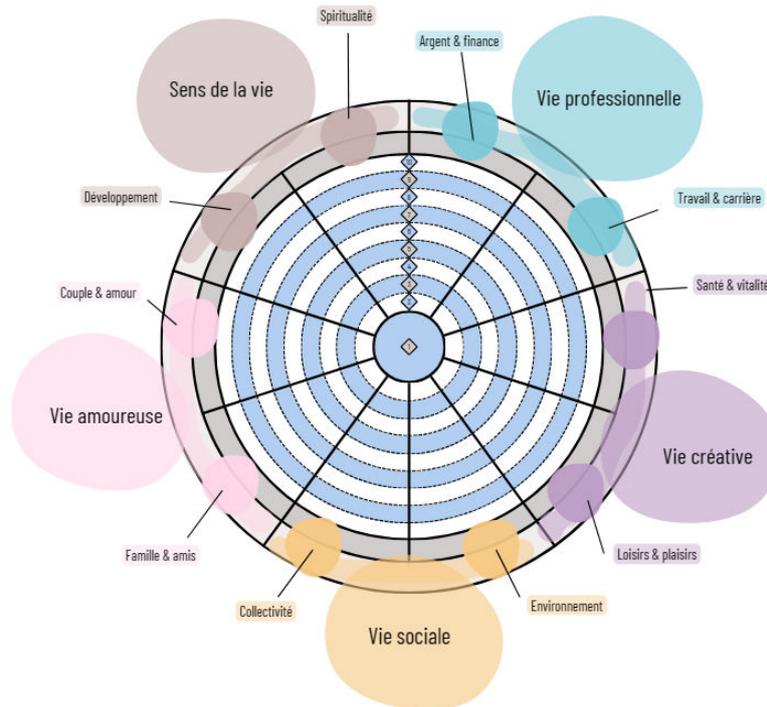
L'équilibre travail-famille vous demandera de faire preuve de flexibilité et de résilience, de trouver une stratégie qui vous permettra de vous épanouir dans tous les domaines de votre vie, sans chercher à atteindre une perfection inatteignable. Cela signifie par exemple d'accepter que certains jours, le travail sera votre priorité, tandis que d'autres jours, la famille sera au centre de votre attention.



Vous aimez cet article, épinglez-le dans Pinterest en cliquant sur l'image.

EXERCICE D'ÉVALUATION DE L'ÉQUILIBRE TRAVAIL-FAMILLE

Pour savoir si vous avez un équilibre travail-famille harmonieux, **je vous propose de faire l'exercice d'évaluation de l'équilibre.** Vous pouvez imprimer le pdf ci-dessous ou reproduire la roue dans un cahier.



✧ **Posez-vous la question suivante : A l'heure actuelle, à quel niveau vous évaluez-vous dans les 10 domaines de votre vie (cf document pdf ci-contre) ? Mettez votre résultat sur une échelle de 1 à 10 (1 étant le résultat le plus bas et 10, étant le résultat le plus élevé).**

✧ **Ensuite, reportez vos résultats dans la roue en noircissant, en coloriant ou en les indiquant à l'aide de points que vous relierez les uns entre les autres.** Vous avez ainsi une représentation de l'équilibre de votre vie.

✧ **L'idéal est que vous ayez un score au-dessus de 7 dans chaque sphère.** Si ce n'est pas le cas, vous avez la possibilité de mettre un plan d'action pour atteindre cet idéal. Gardez toujours à l'esprit que **vous devez veiller à avoir un équilibre entre votre travail et votre famille**, au fil des mois 😊 C'est la constance et la persévérance qui vous garantiront des résultats.

✧ **N'hésitez pas à faire cet exercice tous les trimestres afin de prendre conscience de votre progression.** Ainsi, vous pourrez réajuster vos actions afin de rétablir l'équilibre travail-famille dans votre vie quotidienne.

⏴ [Fiche coaching à télécharger ici](#) ⏵

[La-roue-de-la-vie-Ma-vie-saine-et-positive](#) **Télécharger**

LES 4 CLÉS POUR AVOIR UN ÉQUILIBRE TRAVAIL-FAMILLE

PRIORISER ET PLANIFIER SON TEMPS

Prioriser et planifier son temps est indispensable pour avoir un équilibre travail-famille sain. **Cela implique dans un premier temps de définir des objectifs clairs, puis de savoir identifier et classer les tâches en fonction de leur importance et de leur urgence** ([la matrice d'Eisenhower](#)). Il s'agit de faire des choix (et donc de dire 'non' parfois) et de consacrer votre temps aux activités qui comptent vraiment.

Vous devez ensuite planifier vos journées et vos semaines à l'avance, en réservant des créneaux spécifiques pour vos activités professionnelles, personnelles et familiales. Veillez à vous accorder des pauses et du temps pour votre bien-être afin d'éviter la fatigue, le stress et le surmenage.

[Les lecteurs de cet article ont aussi lu : Ma meilleure astuce pour appliquer vos bonnes résolutions](#)

FIXER DES LIMITES CLAIRES ENTRE TRAVAIL ET FAMILLE

Apprendre à fixer des limites claires entre travail et famille est primordial pour maintenir un équilibre sain, et prévenir le burnout.

Commencez par définir des horaires de travail et respectez-les. En étant discipliné(e), vous créez une structure qui permet de vous consacrer pleinement et efficacement à vos tâches professionnelles. Par exemple, à la fin de votre journée de travail, autorisez-vous à ne plus répondre aux emails professionnels, afin de créer une séparation entre les deux sphères. En cas de télétravail ou si vous êtes indépendant, il est également utile de créer un espace de travail à la maison distinct des espaces de vie familiale.

En cas de pressions ou d'imprévus, respectez toujours ces horaires. Cette habitude démontre un engagement envers votre santé mentale et votre bien-être. Enfin, **n'hésitez pas à pratiquer la déconnexion numérique** afin de vous consacrer pleinement à votre famille et à vos activités personnelles. En fixant et en respectant cette discipline, vous améliorez votre productivité et vous favorisez une meilleure qualité du temps passé avec vos proches.

APPRENDRE À COMMUNIQUER ET À DÉLÉGUER

En apprenant à mieux communiquer et à déléguer, vous pouvez alléger votre charge de travail, réduire le stress et créer un environnement plus coopératif tant au travail qu'à la maison.

✿ **Apprendre à communiquer** est essentiel pour gérer les multiples responsabilités de votre quotidien. Une communication efficace permet en effet de clarifier vos besoins, d'éviter les malentendus et de renforcer vos relations tant professionnelles que familiales. Il est également important de définir des limites et de les exprimer à ses collègues, supérieurs et membres de la famille. Par exemple, à la maison, discuter ouvertement des contraintes professionnelles et des besoins familiaux permet de trouver des compromis et de partager les tâches domestiques de manière équitable.

N'hésitez pas à utiliser **des outils de communication**, tels que des calendriers partagés ou des applications (Google calendar, Notion...) pour faciliter la coordination et la planification de vos tâches. **L'écoute active** et la **communication non violente** peuvent également être d'excellents alliés au quotidien.

✿ **Apprendre à déléguer** vous apprendra à mieux gérer vos obligations et à réduire votre stress. Il s'agit d'attribuer certaines tâches à d'autres personnes, que ce soit au travail ou à la maison, afin de se concentrer sur les priorités importantes et de libérer du temps pour soi. Par exemple, au travail, vous pouvez confier à des collègues certaines missions, en fournissant des instructions claires. En famille, vous pouvez répartir les tâches ménagères de façon équitable entre les différents membres.

PRENDRE SOIN DE SOI

Prendre soin de soi est une habitude indispensable à adopter pour atteindre et maintenir un équilibre travail-famille sain. En effet, si vous négligez vos propres besoins, vous allez être fatigué(e), stressé(e) et inefficace dans toutes les sphères de votre vie. Pour éviter le surmenage ou le burn-out, **choisissez d'avoir un mode de vie sain, et accordez-vous des moments de détente et de plaisir.** Pour cela, veillez à avoir :

✿ **Une alimentation saine et équilibrée** : elle fournit à votre corps les nutriments essentiels dont il a besoin pour fonctionner correctement, vous donnant l'énergie adéquate pour gérer vos responsabilités professionnelles et familiales ;

✿ **Un sommeil réparateur** : il permet à votre corps de se reposer et de se régénérer, ce qui est crucial pour votre santé physique, mentale et émotionnelle. De plus, vous évitez de favoriser certaines maladies.

✿ **Un repos régulier** : il favorise un bien-être tout au long de l'année. Accordez-vous des pauses chaque semaine, notamment le week-end, pour vous relaxer en profondeur et pour recharger vos batteries.

✿ **Une relaxation quotidienne** : elle permet de réduire votre stress et de libérer votre cerveau des pensées négatives. Il existe plusieurs méthodes de relaxation efficaces : méditation, sophrologie, yoga, autohypnose, shiatsu ... N'hésitez pas à vous faire accompagner par un professionnel, au moins au début. Si vous n'avez pas le temps pour vous relaxer, n'hésitez pas à pratiquer la cohérence cardiaque (5 minutes sur l'application petit bambou).

Souvenez-vous que **prendre soin de soi n'est pas un luxe, mais un devoir**. En prenant soin de vous, vous montrez également à votre famille et à vos collègues l'importance de la santé et du bien-être.

[Les lecteurs de cet article ont aussi lu : comment prioriser son bien-être ?](#)

Article n°17 - 3 pistes pour concilier travail et vie de famille

Auteure : Marion du blog [Bébé à Table](#)

Concilier travail et vie de famille est un défi majeur pour de nombreux parents. L'arrivée d'un bébé chamboule habitudes et certitudes. Nos valeurs et nos priorités changent en devenant parent ! L'envie de se consacrer à sa famille prend souvent le pas sur le travail, qui paraît alors parfois vide de sens. Pourtant, pour la plupart d'entre nous, faire l'impasse sur son travail n'est pas possible. Entre les exigences professionnelles et les responsabilités familiales, il n'est pas facile de trouver un équilibre satisfaisant. Cependant, avec les bonnes stratégies et un peu de planification, il est possible de transformer ce mythe en réalité. Voici trois pistes pour vous aider à concilier travail et vie de famille.

*J'écris cet article dans le cadre de l'événement inter blogueurs « **Équilibre travail/famille : mythe ou réalité** », organisé par Virginie du blog [Lazuli](#). Son blog est une mine d'or de conseils pour mieux organiser sa maison avec des enfants. J'adore particulièrement son article [7 astuces pour optimiser le rangement dans la cuisine familiale](#).*

1. Choisir un travail en accord avec ses valeurs

La première étape pour atteindre un équilibre travail/famille consiste à définir ce que vous attendez de votre travail. Pour certains, le travail est principalement une source de revenus, une nécessité pour subvenir aux besoins de la famille. Pour d'autres, c'est un moyen de s'épanouir, de développer ses compétences et de poursuivre une passion.

Quelles sont vos priorités ?

Prenez le temps de réfléchir à vos priorités familiales et professionnelles. Qu'est-ce qui est le plus important pour vous ? La stabilité financière, la satisfaction personnelle, ou l'opportunité de croissance et de développement ? Souhaitez-vous travailler à temps plein ou à temps partiel ? Voulez-vous être disponible le soir pour chercher les enfants à l'école ? Avez-vous envie d'être à la maison le mercredi et pendant les vacances ? Vos attentes vis-à-vis de votre travail influenceront la manière dont vous organisez votre temps et vos efforts pour atteindre cet équilibre.

Quel métier pour être disponible pour ses enfants ?

Certaines professions offrent naturellement plus de flexibilité et une meilleure disponibilité pendant les vacances scolaires ou les périodes clés pour la famille :

- **Métiers de l'enseignement** : Les enseignants bénéficient des vacances scolaires, ce qui coïncide avec les vacances des enfants, permettant de passer du temps en famille pendant ces périodes.
- **Nounou ou assistante maternelle** : Travailler comme nounou ou assistante maternelle offre une grande flexibilité et permet de s'occuper de ses propres enfants en parallèle.
- **Travailleurs indépendants** : Les freelances ou consultants dans des domaines comme le design graphique, le marketing digital, l'écriture ou le développement web peuvent organiser leur emploi du temps de manière flexible, bien que la rémunération puisse être aléatoire.
- **Métiers de la santé** : Les professions libérales dans le domaine de la santé, comme les médecins ou thérapeutes, offrent la possibilité de fixer ses propres horaires. Les professionnels de la santé qui travaillent en horaires bloc (comme les infirmiers ou les aides-soignantes) bénéficient de plusieurs jours de repos consécutifs.



2. Prévoir des activités en famille

Passer du temps de qualité en famille renforce les liens et crée des souvenirs durables. Il existe une multitude d'activités que vous pouvez partager avec vos enfants pour favoriser l'épanouissement et la convivialité. On laisse tomber le smartphone et on oublie les réseaux sociaux pour vivre le moment présent !

- **Activités créatives** : Laissez libre cours à l'imagination de vos enfants avec des activités créatives telles que la peinture, le dessin, les gommettes, la pâte à modeler, ou encore le Playmais. Ces activités développent la créativité de vos enfants et égayeront vos murs de leurs œuvres d'art.
- **Activités ludiques** : Les jeux de société sont l'occasion de passer un bon moment en famille, encourageant la réflexion et l'esprit d'équipe (ou pas). Inscrivez-vous à la médiathèque la plus proche pour découvrir de nouveaux jeux. Envie de rêver ? Organisez une séance de déguisement ! Inventez des histoires avec des petites voitures, poupées, peluches et autres figurines. Les moments câlins/lecture sont également un incontournable (même s'il faut lire la même histoire pour la douzième fois). Enfin, une partie de cache-cache ne nécessite aucun matériel et promet toujours un bon moment de rigolade.
- **Activités nature/sport** : Profitez de l'extérieur en organisant des balades au parc, que ce soit avec un porte-bébé ou une poussette pour les plus petits, et en vélo, draisienne ou trottinette pour les plus grands. Les sorties en forêt permettent de découvrir la nature, de faire de l'exercice et de respirer l'air frais. Ces moments en plein air sont parfaits pour se détendre et se reconnecter en famille loin des écrans et des distractions quotidiennes. Pensez aussi aux activités comme la piscine avec les bébés nageurs ou le yoga parent/enfant.

Par ailleurs, n'hésitez pas à être un peu égoïste pour une heure à la salle de sport, un cours de danse ou un bon bouquin. Prendre ce temps pour soi permet de se ressourcer et de revenir avec plus d'énergie et de patience. Un parent bien dans sa tête, c'est mieux pour toute la famille !

3. Adopter le batchcooking

Cette méthode de préparation des repas en avance permet non seulement de gagner du temps, mais aussi de réduire le stress lié aux repas quotidiens.



Qu'est-ce que le batchcooking ?

Le batchcooking consiste à préparer en une seule séance de cuisine, souvent le week-end, plusieurs repas pour la semaine à venir. En planifiant et en cuisinant à l'avance, vous pouvez économiser du temps en semaine et éviter le casse-tête de « Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? ». Cette méthode permet de préparer des plats équilibrés pour toute la famille et de réduire le gaspillage alimentaire.

Les avantages du batchcooking

1. **Gain de temps** : Préparer tous les repas de la semaine en une seule fois permet de libérer du temps en soirée pour d'autres activités familiales ou personnelles. Finis les allers-retours stressants entre la cuisine et la salle à manger !
2. **Moins de stress** : Savoir que les repas sont déjà prêts réduit considérablement le stress quotidien. Vous n'avez plus à improviser un repas rapide ou à vous rabattre sur des solutions peu saines.
3. **Économie d'argent** : En planifiant vos repas à l'avance, vous pouvez acheter en vrac et en fonction des promotions, ce qui peut réduire vos dépenses alimentaires.
4. **Alimentation équilibrée** : Le batchcooking vous permet de contrôler les ingrédients et de vous assurer que chaque repas est équilibré, contribuant ainsi à une meilleure santé pour toute la famille.

En conclusion

Concilier travail et vie de famille est un défi de tous les jours ! Mais en définissant clairement vos objectifs professionnels, en prévoyant des activités en famille et en adoptant le batchcooking pour gagner du temps au quotidien, il est possible de créer une vie plus harmonieuse où travail et famille coexistent en équilibre.

Et vous, comment conciliez-vous travail et famille ?

SYNTHESE ET CONCLUSION DE L'ÉVENEMENT

Tout d'abord, **un grand merci aux 17 participant·e·s d'avoir abordé et partagé leur avis et expérience !**

Au travers de ces 17 récits et partages, il apparaît clairement que **l'équilibre entre travail et famille n'est ni un mythe absolu ni une réalité constante**, mais plutôt **un objectif personnel et évolutif**. Les différentes pistes et conseils tournent tous autour d'**une prise de conscience cruciale** : il est essentiel de **mettre cette problématique au cœur de nos objectifs** si l'on souhaite voir ce problème se résoudre.

Faire un état des lieux, prioriser, s'organiser, savoir dire non, prendre du temps pour soi, savoir déculpabiliser et prendre conscience que les priorités évoluent au cours de la vie, sont autant de bons conseils que je retiens de cet échange. Je conclurais également que, bien que les défis soient nombreux, les solutions le sont tout autant. **À chacun·e de sculpter son propre équilibre, adapté à ses propres besoins et à sa situation personnelle, qui se veut unique !**

Intérieurement Vôtre,

Virginie Vinas