L'ÉQUILIBRE ENTRE LA VIE PRIVÉE ET LA VIE PROFESSIONNELLE

AMÉLIORER L'ÉQUILIBRE ENTRE LA VIE PRIVÉE ET LA VIE PROFESSIONNELLE

Ces dernières années, l'augmentation du nombre d'heures de travail, la précarité de l'emploi, les longs trajets pour se rendre au travail et les avancées technologiques ont fait que nous consacrons plus de temps aux tâches professionnelles, même à la maison. Beaucoup d'entre nous manquent de temps et ont des difficultés à trouver l'équilibre entre les exigences professionnelles et la vie privée.

Le besoin de sacrifier du temps personnel a un impact sur les décisions importantes que nous prenons pour notre vie privée telles que retarder le moment pour avoir un enfant ou y renoncer, continuer une formation ou trouver un partenaire.

Il est difficile de trouver le bon équilibre entre la vie privée et la vie professionnelle, cependant, il est possible de s'épanouir dans la vie professionnelle tout comme dans la vie privée.

Dans ce guide, nous nous penchons sur les différentes manières de déterminer s'il existe un déséquilibre entre votre vie privée et votre vie professionnelle, nous vous conseillons sur la meilleure façon de gérer votre temps et nous vous indiquons la marche à suivre pour améliorer l'équilibre entre votre vie privée et votre vie professionnelle.

LE STRESS LIÉ AU TRAVAIL ET LE BURNOUT

Lorsque la pression au travail devient ingérable et ne permet plus de s'en sortir, cela engendre du stress.

Tandis qu'un certain stress au travail peut être considéré comme normal, trop de stress peut avoir un impact sur la productivité et les performances, sur la santé physique et mentale, et peut avoir une incidence sur les relations et l'équilibre entre la vie privée et la vie professionnelle.

Le stress lié au travail est associé à un taux accru d'attaques cardiaques, d'hypertension et de burnout.

Burnout

Le burnout ou Syndrome d'épuisement professionnel est un état d'épuisement émotionnel, mental et physique provoqué par un stress prolongé lié au travail.

Les effets négatifs du burnout se manifestent dans tous les aspects de la vie, y compris à la maison, au travail et dans la vie sociale.

Les signes du burnout :

Les signes physiques
- Fatigue et épuisement
- Immunité réduite
- Maux de tête fréquents
- Changement au niveau de l'appétit
- Changement dans les habitudes de sommeil

Les signes émotionnels
- Doute de soi-même
- Sentiments de détachement
- Manque de motivation
- Sentiments d'être dépassé(e)

Les signes comportementaux
- Abandon des responsabilités
- Isolement social
- Procrastination

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le déséquilibre entre la vie privée et la vie professionnelle est une des principales raisons pour lesquelles les milléniaux quittent leur travail.

Changer la culture au travail

De manière générale, le travail a un effet positif sur le bien-être mental et physique. Cependant, certains aspects tels que l'augmentation de la charge de travail, le manque de contrôle ou la précarité de l'emploi peuvent avoir un effet négatif sur la santé mentale.

De manière générale, 46 % des managers déclarent travailler plus de 40 heures par semaine, et 40 % d'entre eux disent que leurs heures de travail ont considérablement augmenté au cours des cinq dernières années.

Les avancées en matière de technologie mobile font que nous sommes constamment connectés à notre travail et nous rendent disponibles 24 heures sur 24.

Avec l'accumulation des heures passées à travailler, beaucoup se sentent dépassés, sous pression et stressés.

LES SIGNES AVANT-COUREURS D'UN MAUVAIS ÉQUILIBRE ENTRE LA VIE PRIVÉE ET LA VIE PROFESSIONNELLE

Il existe des signes avant-coureurs qui indiquent un déséquilibre entre la vie privée et la vie professionnelle. Vous :

- Travaillez de longues heures et continuez de travailler à la maison
- Ressentez de la tristesse ou de l'amertume par rapport au temps passé au travail
- Consultez régulièrement votre téléphone pour les communications relatives au travail pendant vos moments où vous ne devriez pas travailler
- Passez un temps considérable à penser ou à vous inquiéter au sujet de votre travail
- N'arrêtez pas de travailler au moment du déjeuner et ce de manière régulière
- Sentez que vous ne disposez pas d'assez de temps pour pratiquer des activités en dehors du travail
- N'êtes pas disponible pour les autres et cela se fait sentir dans vos relations
- Ne participez pas ou refusez de participer à des activités sociales
- Négligez les autres aspects de votre vie du fait de vos obligations professionnelles
- N'avez plus la forme
- Êtes très fatigué(e) et trouvez difficilement le sommeil
- Manquez d'énergie et de motivation
- Êtes régulièrement épuisé(e) sur le plan physique et émotionnel pendant et après le travail

Vous arrive-t-il de ressentir les signes ci-dessus ? Si c'est le cas, il est possible que l'équilibre entre votre vie privée et votre vie professionnelle soit inadapté. Il est important de traiter tout déséquilibre pour éviter l'impact négatif que cela peut avoir sur le bien-être physique et mental.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le stress au travail est surtout répandu dans les secteurs de l'enseignement, de la santé, de la protection sociale, de la fonction publique et de la défense.

Qu'est-ce qu'un bon équilibre entre la vie privée et la vie professionnelle ?

Bien que le travail occupe une place importante dans nos vies et peut être enrichissant, il peut devenir si prenant, que nous en venons à négliger d'autres aspects de notre vie tout aussi importants. Il faut trouver un équilibre qui permette de concilier de manière adéquate les exigences de la vie professionnelle et de la vie privée, et qui permet de construire des relations avec autrui de manière satisfaisante.

Le bon équilibre varie d'une personne à l'autre, selon les priorités et l'âge. Ce qui est considéré comme un bon équilibre chez une personne jeune peut ne plus l'être quand celle-ci vieillit.

Nos vies privées et professionnelles sont en constante évolution. Aussi, il est important de prendre du recul et de nous demander ce qui nous rend heureux et, à partir de là, définir l'équilibre adéquat.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'équilibre entre la vie privée et la vie professionnelle est, après la rémunération, l'élément le plus important au travail.

LES ÉTAPES À SUIVRE POUR UN BON ÉQUILIBRE ENTRE LA VIE PRIVÉE ET LA VIE PROFESSIONNELLE

Contrôlez votre emploi du temps

Atteindre un équilibre optimal entre la vie privée et la vie professionnelle exige une gestion efficace de son temps. Contrôler la manière dont vous occupez votre temps sur une période donnée vous fournira des informations sur ce qui peut être amélioré.

Dressez une liste de vos activités sur une période d'une semaine. Cette liste qui devra indiquer toutes vos activités professionnelles, personnelles ainsi que vos moments de repos, vous aidera à obtenir un bon équilibre entre votre vie privée et votre vie professionnelle.

Définissez vos priorités

Pour un bon équilibre entre la vie privée et la vie professionnelle, il est essentiel de passer du temps à réfléchir à ce qui est important pour vous, en dressant une liste de vos priorités au travail et à la maison. En analysant la liste de vos priorités, vous pourrez déterminer les activités auxquelles vous devriez consacrer plus de temps ou moins de temps, ainsi que celles que vous devriez aborder différemment.

Planifiez votre journée

Connaitre vos priorités vous permet de travailler plus intelligemment, sans avoir à travailler plus. Il est possible de libérer du temps en revoyant votre emploi du temps au travail ainsi que votre manière de travailler.

Consacrez une dizaine de minutes chaque matin pour planifier vos tâches et activités de la journée. Certaines tâches imprévues peuvent bien entendu survenir au cours de la journée, mais un emploi du temps structuré vous permettra d'identifier, de contrôler et d'atteindre vos priorités professionnelles et personnelles.

Laissez le travail au bureau

Même pour ceux qui adorent leur travail, cela peut être épuisant et chronophage. Lorsque vous rapportez du travail à la maison, cela peut vite empiéter sur votre vie de famille et sur votre temps de repos.

Si vous avez tendance à rapporter constamment du travail à faire à la maison, essayez de vous déconnecter complètement du travail quand vous quittez le bureau. Après avoir quitté le bureau, considérez que vous avez fini de travailler pour la soirée ou le weekend, que vous avez assez travaillé et que vous avez besoin de temps pour vous.

Il peut parfois être nécessaire de rapporter du travail à la maison. Si c'est le cas, tâchez de confiner votre travail dans une pièce particulière de votre domicile, de laquelle vous pouvez physiquement vous éloigner.

Apprenez à dire non

Apprendre à dire non aux autres et à vous-même est important pour pouvoir retrouver un bon équilibre entre votre vie privée et votre vie professionnelle.

Lorsqu'on vous rajoute du travail, n'acceptez pas automatiquement en vous demandant ensuite à quel moment dans votre emploi du temps déjà bien rempli, vous allez pouvoir accomplir ce travail. Prenez votre temps avant de donner votre réponse, pour réfléchir à l'impact que ce travail supplémentaire peut avoir sur vous.

Envisagez de vous procurer un deuxième téléphone

Si vous recevez souvent des appels de clients ou de collègues en dehors des heures de travail, un téléphone personnel en plus du téléphone professionnel peut être une solution. Éteignez votre téléphone professionnel quand vous quittez le bureau et utilisez votre téléphone personnel pour les soirées et les weekends. Marquez une véritable séparation entre votre travail et votre vie personnelle.

Améliorer l'équilibre entre la vie privée et la vie professionnelle exige une attention particulière aux différents aspects de notre vie tels que le travail, la forme physique et mentale, les relations, les hobbies et la vie sociale.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les personnes qui sentent que l'équilibre entre leur vie privée et leur vie professionnelle est meilleur ont tendance à travailler plus durement que celles qui se sentent surmenées.

Faites du temps passé avec votre famille une priorité

Si vous faites toujours passer le travail avant les relations personnelles, les problèmes sont inévitables.

Nous attendons de notre famille et de nos amis qu'ils comprennent ce besoin que nous avons de nous rendre plus tôt au bureau ou de travailler plus longtemps. Mais nous devons aussi accepter qu'ils sont aussi une priorité pour nous. Résistez à la tentation de décliner une invitation à diner ou de manquer une pièce de théâtre à l'école. Prenez du temps libre et profitez-en.

Prenez soin de votre santé

Votre forme physique et mentale peut avoir un impact sur votre vie professionnelle et votre vie privée.

Il n'est pas facile de trouver du temps libre pour pratiquer des exercices au sein d'un emploi du temps déjà chargé. Toutefois, pratiquer des exercices est essentiel pour rester en forme et garder l'énergie et la concentration nécessaires.

Pratiquez une activité physique pendant au moins 30 minutes chaque jour grâce à ces conseils pratiques :

- Essayez le vélo, le jogging ou la marche pour vous rendre au travail.
- Prenez toujours les escaliers ou montez les escalators.
- Restez actif au moment du déjeuner - Marchez ou faites un jogging avec un collègue.
- Consacrez du temps chaque soir aux exercices, qui sont très bons pour le corps et l'esprit.

Essayez aussi d'avoir une alimentation équilibrée. Le repas principal doit être composé de trois quarts de légumes, haricots ou céréales et d'un quart de viande, poisson ou protéines. Réduisez votre consommation de sel et évitez de manger des produits transformés trop riches et trop sucrés.

Faites une pause

Une fois rentré(e) du bureau, il reste toujours des choses à faire à la maison. Ces tâches doivent être faites mais rien ne vous empêche de temps en temps de faire une pause. Le linge peut attendre quelques jours, de même que l'aspirateur et la pelouse peut être tondue le weekend.

Apprenez à ne pas trop vous soucier des choses qui ne sont pas urgentes. Reposez-vous et profitez de votre temps libre. Prendre le temps de se reposer quand c'est nécessaire est essentiel pour un bon équilibre entre la vie privée et la vie professionnelle.

VOTRE COUVERTURE D'ASSURANCE SANTÉ INTERNATIONALE

Ne vous laissez pas dépasser par les événements et ne croyez pas que tout doit changer tout de suite. Commencez par changer une chose à la fois, et vérifiez l'effet que ce changement peut avoir sur votre vie. Puis, petit à petit, apportez de nouveaux changements à votre quotidien.

Le programme d'assistance aux employés (PAE) est compris dans un certain nombre de couvertures santé d'Allianz Partners. Lorsque qu'il est disponible, ce programme peut vous aider et aider vos ayants droit à faire face à certaines difficultés grâce à un ensemble de services d'assistance disponibles 24 h/24, 7 j/7. Ce programme comprend entre autres :

- Des services de conseils professionnels confidentiels
- Des services d'assistance en cas d'incidents graves
- Des services d'aide juridique et financière
- L'accès au site sur le bien-être

Chacun de nous doit trouver, selon sa situation personnelle, le bon équilibre entre le travail, les relations, la santé et la vie sociale. Les circonstances évoluent et, ce qui fonctionne pour vous aujourd'hui ne sera plus adéquat demain. Aussi contrôlez régulièrement votre situation et effectuez les modifications nécessaires.

Dr Ulrike Sucher, directrice médicale chez Allianz Partners.

AWP Health & Life SA, agissant par l'intermédiaire de sa succursale irlandaise, est une société anonyme régie par le code des assurances. No. 401 154 679 RCS Bobigny, France. Succursale irlandaise enregistrée auprès du bureau d'enregistrement des sociétés irlandaises (Irish Companies Registration Office), numéro d'enregistrement : 907619. Adresse : 15 Joyce Way, Park West Business Campus, Nangor Road, Dublin 12, Irlande. AWP Health & Life SA exerce sous la dénomination commerciale d'Allianz Partners.