

L'équilibre vie privée vie professionnelle : balade sur un fil

« Je travaille à être heureux, c'est le plus beau des métiers »

Roland de Lassus

Réalisation : Service Education permanente Question Santé asbl

Texte : Pascale Gruber/Question Santé

Graphisme : Carine Simon/Question Santé

Remerciements à

Viviane, Brigitte, Laurence N., Laurence V., Virginie, Catherine, Dominique, Isabelle, Corine, Jacques, Laurent, Alain, Jean-François qui, sous un pseudonyme ou pas, ont accepté de témoigner, sans compter leur temps.

Avec le soutien de la DG Culture – Education permanente du Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles

Editeur responsable : Patrick Trefois – 72, rue du Viaduc – 1050 Bruxelles

D/2012/3543/17

Travail / Vie privée : où est le problème ?

Toute la grossesse de ma femme, je me suis inquiété de savoir si je serais présent à l'accouchement,

Alain, routier

Il y a quelques années, je travaillais 3 très gros jours par semaine. L'avantage, c'est que j'ai pu donner un bon coup de main pour la construction de ma maison.

Jacques, projectionniste

Dès le départ, j'ai su que ce qui importait le plus à mes yeux, c'était d'offrir une vie confortable à ma femme et à mes enfants. J'ai fait le maximum pour eux en cumulant deux emplois.

Mes loisirs,
c'est mon travail.

Laurent, enseignant

J'ai décidé de devenir enseignante par passion pour ce métier. Plus tard, lorsque j'ai construit une famille, j'ai compris que j'avais fait le bon choix : celui qui permet d'aller chercher ses enfants à l'école ou d'être en vacances en même temps qu'eux.

Brigitte, enseignante

Pour moi, décider d'avoir des enfants signifiait que je serais là quand ils en ont besoin. C'est donc ce que je fais.

Jean-François, qui a choisi de travailler à mi-temps (dans un cabinet ministériel).

***Un peu plus de travail ?
Une goutte de loisir ?
Un doigt d'activité avec les enfants ?
Une pincée de temps pour faire ce que l'on aime ?***

Entre vie professionnelle et vie privée, à chacun son cocktail et ses priorités. A chacun de placer le gouvernail plutôt d'un côté que de l'autre, au prix de quelques renoncements. Et sans oublier de revoir sa stratégie en fonction du temps qui passe ou des événements de la vie : un travail peut devenir un refuge lors d'un divorce... ou un concurrent lorsqu'on aimerait s'occuper davantage d'un nourrisson ou d'un malade.

Le problème, c'est qu'entre travail et vie privée, nous n'avons pas, ou alors trop rarement, la possibilité de choisir avec exactitude l'endroit où nous voudrions placer le curseur.

« Nous sommes comme un récipient dans lequel nous voulons faire entrer deux contenus : celui du travail et celui de la vie privée. Dans ce contenant, la pression peut devenir trop forte. Le déséquilibre se produit quand la personne perçoit que les exigences pesant sur ses épaules sont supérieures aux moyens dont elle dispose (temps, ressources, compétences...). Et qu'elle "dépense" au travail davantage qu'elle n'y gagne », précise Anne-Françoise Gailly, coach et formatrice (1).

Le sentiment de ne pouvoir atteindre un équilibre entre ses deux vies, et le mal-être qui en découle, peuvent se traduire, entre autres, par des signes de fatigue, des problèmes de sommeil, de sexualité, une mauvaise qualité de vie (et des performances de travail souvent en baisse).

En fait-on trop ?



En début de carrière, il m'arrivait d'être complètement envahie par les problèmes des usagers. Je me réveillais la nuit en me demandant si j'avais fait tout ce qu'il fallait. J'ai appris à mettre de la distance, à m'arrêter, à poser des limites, à ne pas mélanger mes affaires privées à celles de travail, à gérer mon temps. Ou à dire non.

Viviane, assistante sociale

« Mon fils est atteint du syndrome d'Asperger, un trouble autistique. Lorsque je l'ai vu progresser grâce à une prise en charge adaptée, j'ai eu l'intuition que mon destin allait basculer. Je devais faire des choses, avancer pour tous ces enfants concernés. Avant, j'étais égoïste, un peu comme si je réservais mon empathie à mes proches. Mais ces enfants vous rendent meilleurs. Ils vous ouvrent les yeux. Je me suis lancée dans le bénévolat, en plus de mon travail.

A présent, parfois, mon mari me dit qu'il faudrait me cloner pour que je passe davantage de temps avec lui... »

Isabelle

On veut tout : réussir sa vie privée et ne rien lâcher dans sa vie professionnelle ou dans ses engagements citoyens.

« Nos exigences internes s'ajoutent à celles, croissantes, du monde du travail, à ses pressions, à son climat d'insécurité », constate Anne-Françoise Gailly.

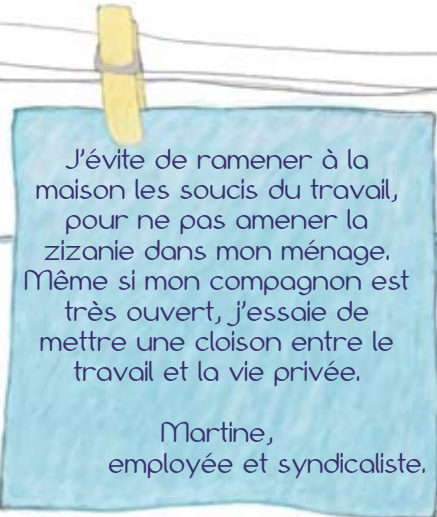
Avec un tel lest, comment parvenir à maintenir un équilibre et éviter les débordements de la sphère professionnelle sur le reste de sa vie ?

« Certains contextes professionnels sont plus anxiogènes que d'autres et plus propices au déséquilibre », prévient Anne-Françoise Gailly. C'est le cas, par exemple, pour les métiers d'aide aux personnes ou ceux du secteur associatif. Ou bien encore, ceux dans lesquels la rémunération dépend de la performance.

« De plus, poursuit la coach, certaines personnes sont plus susceptibles que d'autres de se laisser englober : celles qui ont une faible estime de soi, une dépendance à la reconnaissance extérieure, ou qui fonctionnent sous la pression d'un modèle familial de réussite professionnelle. »

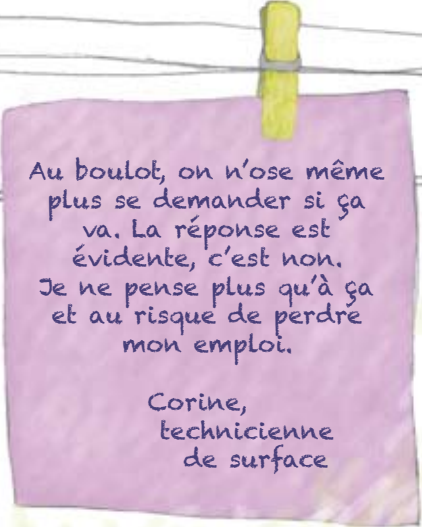
Quand le travail sonne à la porte...

Laisser sa vie professionnelle au seuil de la maison, l'idée est excellente... mais pas toujours facile à appliquer !



J'évite de ramener à la maison les soucis du travail, pour ne pas amener la zizanie dans mon ménage. Même si mon compagnon est très ouvert, j'essaie de mettre une cloison entre le travail et la vie privée.

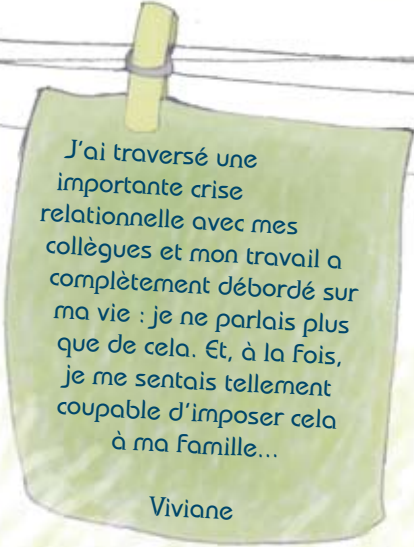
Martine,
employée et syndicaliste.



Au boulot, on n'ose même plus se demander si ça va. La réponse est évidente, c'est non. Je ne pense plus qu'à ça et au risque de perdre mon emploi.

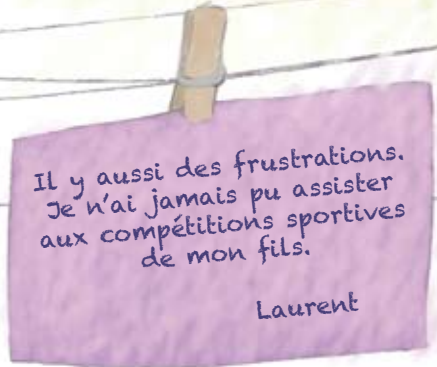
Corine,
technicienne
de surface

Certaines situations professionnelles sont tellement tendues ou tellement prenantes qu'elles envahissent la sphère privée. L'angoisse d'un licenciement, tout comme des situations de harcèlement ou de burn out (un état d'épuisement professionnel) retentissent lourdement sur le climat familial. De plus, certains métiers « s'exportent » plus facilement que d'autres au domicile. C'est probablement le cas pour tous ceux qui suscitent une passion ou un engagement, en termes de valeurs ou de militantisme.



J'ai traversé une importante crise relationnelle avec mes collègues et mon travail a complètement débordé sur ma vie : je ne parlais plus que de cela. Et, à la fois, je me sentais tellement coupable d'imposer cela à ma famille...

Viviane



Il y aussi des frustrations. Je n'ai jamais pu assister aux compétitions sportives de mon fils.

Laurent

Face à un travail trop envahissant, certains tentent le temps partiel. Mais cette option peut se révéler une fausse solution... Passer à mi-temps ou réduire son temps de travail n'a de sens ou d'intérêt qu'à condition d'avoir planifié l'agenda de ce temps libre. « S'il s'agit de remplacer une journée débordante de dossiers contre une journée débordante de ménage, quel intérêt ? » demande la coach.

« Pour faire ce que j'aime, comme restaurer des meubles, j'avais osé demander un 4/5^{ème} temps. A ce moment-là, je n'avais pas encore d'enfant. On a ouvert des yeux comme des soupapes avant de m'accorder la possibilité de rester chez moi un jour par semaine... durant lequel on me dérangeait pour régler les impératifs du boulot. »

Virginie, ex-employée, désormais indépendante et aux commandes de "Une souris dans l'herbe".

« J'ai tenté un 4/5^{ème} temps : échec sur toute la ligne. Moins d'argent, davantage de contraintes sans intérêt et, au final, peu de temps en plus avec ma fille, ce qui était mon objectif de départ. »

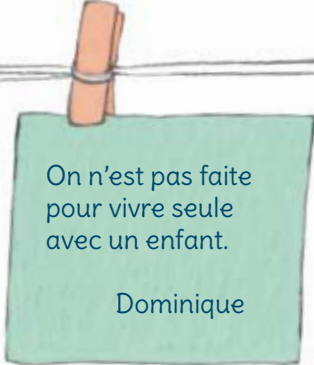
Dominique.

L'omniprésence des nouveaux outils de communication brouille davantage encore la frontière entre travail et vie privée. La tendance ? Il faudrait être joignable en permanence, puisque c'est « technologiquement possible ».

« L'objet ne met pas la limite, c'est à soi de le faire », rappelle fermement Anne-Françoise Gailly. A ceux qui ont du mal à "couper le cordon", elle suggère, le soir et le week-end, de se placer sur répondeur. Ainsi, on peut entendre ou regarder ses messages, mais décider de leur urgence et de l'obligation absolue d'y répondre... ou pas, le tout dans des délais que l'on se fixe.

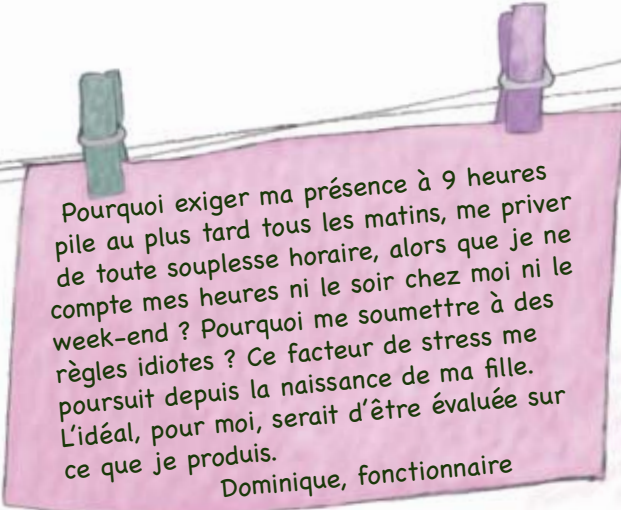
Quant au télétravail, souvent présenté comme une opportunité (y compris parce qu'il permet d'éviter de pénibles embouteillages ou déplacements), il exige une discipline de soi, une organisation sans faille et la capacité de tracer clairement une frontière entre ses deux vies.

Tous égaux face au travail ?



On n'est pas faite
pour vivre seule
avec un enfant.

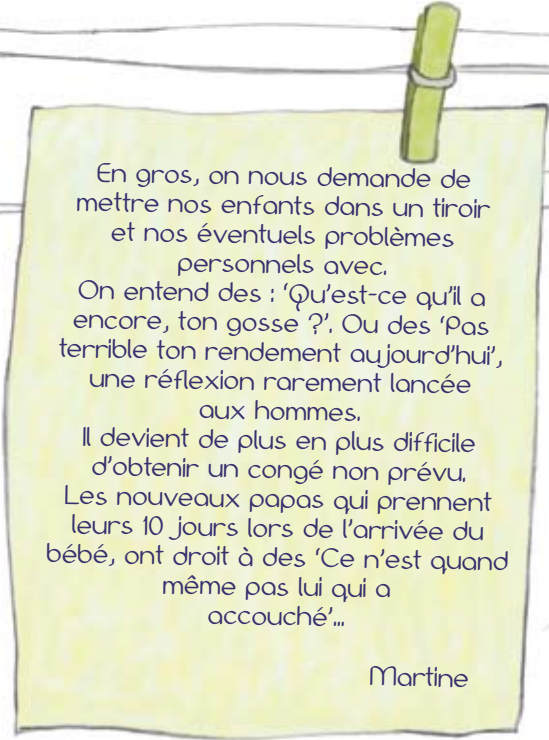
Dominique



Pourquoi exiger ma présence à 9 heures
pile au plus tard tous les matins, me priver
de toute souplesse horaire, alors que je ne
compte mes heures ni le soir chez moi ni le
week-end ? Pourquoi me soumettre à des
règles idiotes ? Ce facteur de stress me
poursuit depuis la naissance de ma fille.
L'idéal, pour moi, serait d'être évaluée sur
ce que je produis.

Dominique, fonctionnaire

Les exigences peuvent venir bien sûr de l'employeur mais également des collègues ! Il y a une véritable norme du « tout au travail », du rendement, de la performance. Et il y a des emplois dont les horaires sont peu compatibles avec une vie de famille.



En gros, on nous demande de mettre nos enfants dans un tiroir et nos éventuels problèmes personnels avec.

On entend des : 'Qu'est-ce qu'il a encore, ton gosse ?'. Ou des 'Pas terrible ton rendement aujourd'hui', une réflexion rarement lancée aux hommes.

Il devient de plus en plus difficile d'obtenir un congé non prévu. Les nouveaux papas qui prennent leurs 10 jours lors de l'arrivée du bébé, ont droit à des 'Ce n'est quand même pas lui qui a accouché'...

Martine

« Je travaillais en début d'après-midi pour finir entre 23h et 2 heures du matin. Au début, cela ne me posait pas de problème. Puis je me suis marié et mon épouse a été enceinte. Avec le bébé, c'était compliqué de dormir. Ces semaines décalées avec des heures en alternance, ça détruit la santé. Je me levais le matin pour voir ma famille, mais je ne pouvais plus me rendormir et j'errais tout le reste du temps. Alors, j'ai opté pour un travail de nuit parce qu'il donne quand même un semblant de vie familiale en journée. Mais je ne savais pas à quel point ce rythme pouvait être lourd - trop lourd. Il n'est pas donné à tout le monde de pouvoir dormir le jour. Je me réveille fatigué, jours de congés compris. »

Alain, routier

Petit à petit, la fatigue s'installe. Elle reste latente. Avec les années, on s'adapte, mais elle pèse quand même. Ce type de travail, c'est un handicap par rapport au reste de la vie, même si je suis parvenu à un certain équilibre.

Jacques, projectionniste

Sans la complicité de ma femme, mon plan de carrière n'aurait pas été possible. Malgré son propre travail, elle assume la totalité des tâches de la maison. Je ne m'occupe de rien.

Laurent

Il est parfois très difficile de faire comprendre autour de vous que, lorsque vous travaillez chez vous comme indépendante, vous TRA-VAIL-LEZ vraiment.

Laurence V,
créatrice de l'ASBL
Momprenneurs

Nous n'avons pas tous le même boulot ni les mêmes capacités de gestion de nos stress. Ni les mêmes facultés à organiser travail et vie privée de manière optimale. Certains y parviennent sans (trop de) difficultés, d'autres auraient sans doute besoin d'un soutien ou d'un coaching pour trouver comment mieux s'y prendre. Laurent a trouvé son mode de fonctionnement optimal : il règle immédiatement tout ce qui peut l'être puis résout, dans la foulée, tout ce qui est imprévisible, afin de dégager du temps pour répondre aux impondérables.

Mais combien courent encore après une méthode de travail adaptée ?

Pour les femmes, parvenir à l'équilibre souhaité entre la vie privée et la vie professionnelle est sans doute plus compliqué encore. Inutile d'insister sur la répartition, encore largement en défaveur des femmes, des tâches ménagères... De plus, « elles veulent être parfaites : parfaites au travail, des épouses parfaites, des mères parfaites, des filles parfaites, des amies parfaites, des cuisinières (bio) parfaites, sans oublier de préparer elles-mêmes la collation des enfants », sourit Anne-Françoise Gailly.

Une enquête française (2) montre qu'une série d'interactions complexes interviennent dans la balance travail/vie privée. Selon les résultats de cette étude, voici les principaux facteurs qui conduisent à devoir jongler avec le temps ou qui atténuent ce problème : avoir choisi ou non son emploi, avoir ou non plusieurs enfants (de manière surprenante, les répondants qui ont 3 enfants semblent mieux s'en sortir que ceux qui n'en ont qu'un seul !), habiter plus ou moins loin de son travail, être marié ou divorcé, travailler de nuit ou avec des horaires irréguliers, se déplacer fréquemment.

Les femmes des familles monoparentales, surtout lorsqu'elles ne disposent ni d'un réseau de soutien efficace ni de revenus élevés, cumulent probablement des facteurs de risques et des difficultés supplémentaires.

Peut-on apprendre à s'en sortir ?

Il m'était très difficile de mettre en avant ma vie de famille pour limiter la pression professionnelle. Ainsi, par exemple, je n'ai jamais réussi à me lever de la chaise à 17h30 pour partir à la crèche. Je courais tout le temps... Je me disais : 'Si les autres y arrivent, pourquoi pas moi ?'. Jusqu'au jour où je me suis écroulée, en burn out.

Virginie

J'étais maniaque, mais c'est fini : ma maison est juste propre. Faute de temps et de moyens pour avoir une aide, je ne repasse plus rien (...)
J'ai appris à accepter les seules invitations qui me font vraiment plaisir.

Dominique

Les femmes et les mères qui envisagent un projet d'entreprise sans un soutien très fort autour d'elles prennent davantage de risques. Celui d'un échec professionnel. Et peut-être, en prime, celui de leur couple.

Laurence V.

Quel est votre taux de satisfaction actuel ? Quel écart le sépare de vos souhaits ?

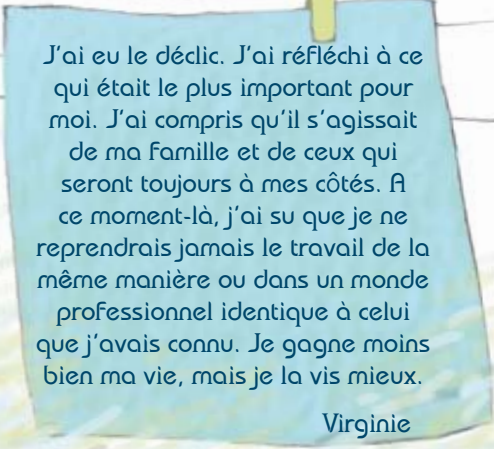
Régulièrement, suggère Anne-Françoise Gailly, faites le point. Ce questionnement est le point de départ pour se rapprocher ensuite, pas à pas, de ce que l'on aimerait que soit sa vie. Il existe des formations en gestion du temps. « Proposées sur un jour ou deux, elles permettent de relativiser, de prendre de la distance, de découvrir des portes là où on pensait qu'il n'en existait pas, de changer de regard sur la situation, de mieux percevoir le temps réel dont on dispose et d'y apprendre une série de bonnes pratiques », détaille la coach.

Cette stratégie ne suffit pas toujours. Une aide individuelle – parfois de quelques séances seulement – peut constituer le petit « plus » manquant et permettre d'arriver aux objectifs. « Nous fonctionnons tous avec des grilles de lecture et de comportements héritées de notre histoire. Ce programme que nous portons nous a donné des valeurs et des qualités. Mais il peut nous empêcher d'être nous-mêmes. Ou nous faire croire que bonheur et réussite ne passent que par lui », souligne Anne-Françoise Gailly. L'idée ? Parvenir à devenir soi-même après avoir décrypté les croyances, les peurs, les obstacles qui nous empêchent de changer.

En fait, « mieux gérer son temps entre vie privée et vie professionnelle ressemble un peu à la diététique : il faut une heure pour apprendre les bons principes et toute une vie pour essayer de les appliquer », lance la coach. Cesser de courir après le temps, ne plus le subir et revoir ses choix, cela s'apprend. « Notre fonctionnement se découpe en trois zones qui nous entourent. La première est celle de la zone de contrôle. On y trouve tout ce qui ne dépend que de nous-mêmes, des décisions que l'on prend en toute autonomie. Vient ensuite la zone d'influence, en interaction avec l'entourage et donc avec une marge de manœuvre plus limitée : on peut y faire changer des choses moyennant une communication, une négociation, des décisions concertées. Enfin, la zone d'impuissance englobe des événements ou des contraintes sur lesquelles nous n'avons pas de prise car nous ne pouvons rien y changer. Je conseille de consacrer son énergie aux premières zones, là où on peut amener des changements, et de lâcher prise par rapport à la troisième. En tout cas, se protéger du stress et prendre soin du stress entrent dans notre zone de contrôle. » Contrairement à la croyance selon laquelle on ne peut rien changer, nous avons plus de choix que nous le pensons...

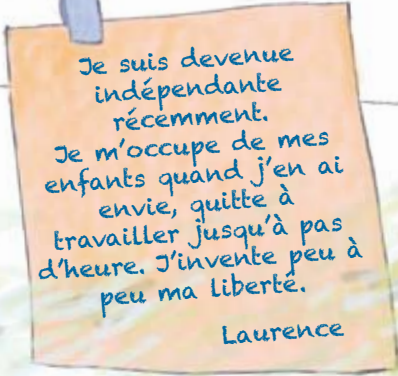
Et si on s'occupait un peu de soi ?

Dans une récente enquête française sur les effets du travail sur la vie privée (2), 50 % des répondants ont estimé qu'au quotidien, le travail tenait la place la plus importante dans leur vie (27% pour les ouvriers, 61 % pour les cadres et les professions intellectuelles supérieures). Mais, signe du déchirement entre l'importance accordée au travail et celle que l'on aimerait donner à sa vie privée et familiale, 96 % souhaiteraient d'autres choix de vie...



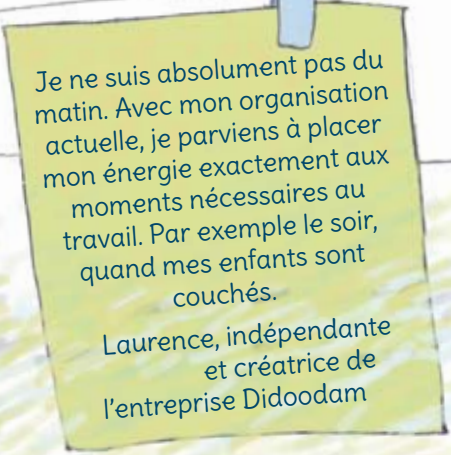
J'ai eu le déclic. J'ai réfléchi à ce qui était le plus important pour moi. J'ai compris qu'il s'agissait de ma famille et de ceux qui seront toujours à mes côtés. A ce moment-là, j'ai su que je ne reprendrais jamais le travail de la même manière ou dans un monde professionnel identique à celui que j'avais connu. Je gagne moins bien ma vie, mais je la vis mieux.

Virginie



Je suis devenue indépendante récemment. Je m'occupe de mes enfants quand j'en ai envie, quitte à travailler jusqu'à pas d'heure. J'invente peu à peu ma liberté.

Laurence



Je ne suis absolument pas du matin. Avec mon organisation actuelle, je parviens à placer mon énergie exactement aux moments nécessaires au travail. Par exemple le soir, quand mes enfants sont couchés.

Laurence, indépendante et créatrice de l'entreprise Didoodam

« Qu'est-ce que tu fais dans la vie ? ». Cette question est encore bien l'une des premières que l'on pose lors d'une nouvelle rencontre. Le travail reste un pivot essentiel dans nos vies, non seulement pour la rémunération qu'il apporte mais aussi en termes de reconnaissance sociale. Pourtant, d'autres valeurs le concurrencent. Avec plusieurs questions à la clé : cela a-t-il un sens de perdre sa vie en la gagnant ?

Est-il logique, ou même sain, de s'investir à fond pour une entreprise qui risque, un jour, de vous licencier sans état d'âme ? Est-il possible de ne vivre que pour et par son travail sans sacrifier un pan important de soi-même ?

Peu à peu, le travail tend à perdre son caractère « sacré ». Parallèlement, la place pour l'extra-professionnel – les loisirs, la famille, les passions – grandit. Tout comme le désir ou la revendication d'exister en tant que personne, de se réaliser ou d'être reconnu pour autre chose que pour son travail...

Un problème individuel, mais pas seulement...

Je me dis que je ne vais pas continuer comme ça longtemps encore.

Mais tous les chauffeurs routiers autour de moi disent et espèrent la même chose...

Alain

Je me demande bien comment celui qui organise les plans de travail a pu imaginer qu'il était possible de nettoyer une camionnette dans le temps qu'il a prévu.

Corine

La baisse de revenus liée au temps partiel ne pose pas de problème, au contraire : j'ai beaucoup de temps pour faire des choses et, donc, j'ai moins recours aux autres ou à des dépenses superflues. Quand je travaillais à temps plein, je gagnais davantage d'argent mais beaucoup moins sur le plan humain.

Le passage au temps partiel est plus aisé à réaliser qu'on ne le pense. Il suffit de le vouloir et d'oser se lancer.

Jean-François

Réussir à la fois sa vie professionnelle et sa vie privée, tout le monde en rêve. Mais cela dépend-il seulement de soi ? Il n'est pas simple de résister aux pressions, à la concurrence, à la peur de perdre son emploi, au désir de reconnaissance qui pousse à en faire plus, à en faire trop. Certains emplois finissent par imposer une tyrannie du temps. Pour un grand nombre de femmes et, plus encore, pour les familles monoparentales, le cumul des handicaps accroît encore des difficultés que la solidarité familiale ou sociale ne parvient pas à combler.

Sous couvert de « crise » ou de « mondialisation », un message implicite circule parfois : ceux qui ont un emploi devraient tout y sacrifier ou presque, en s'estimant heureux de pouvoir le faire. Va-t-on vers un arrêt des avancées sociales qui ont permis aux hommes et aux femmes de s'épanouir ? Risque-t-on des reculs de législations protectrices sous prétexte de devoir affronter la concurrence ? Ou parviendra-t-on à imaginer et à imposer d'autres formes de travail respectueuses de l'être humain et de ses aspirations ? Jean-François, qui a opté pour un mi-temps, en est persuadé : des formes de partage du travail devraient se généraliser, sans être pour autant des impasses souvent réservées aux femmes. Le sur-investissement au travail peut finir par consumer. Cette réalité-là est un problème de société : il ne pourra être contrôlé que par un sursaut collectif et de nouvelles solidarités.

« Le travail est l'opium de peuple et je ne veux pas mourir drogué », disait, déjà, Boris Vian...

-
- (1) Un article réalisé d'après l'interview d'Anne-Françoise Gailly et détaillant ses réflexions et ses pistes sur le thème de l'équilibre entre la vie privée et la vie professionnelle peut être consulté sur le site : <http://www.7jsante.be>
(2) Les Effets du travail sur la vie privée. Enquête Technologia en partenariat avec la mutuelle UMC, mars 2012.

Brochures disponibles dans la même collection « Représentations »

- « Être parents aujourd'hui, bon pour le moral ? » (Brochure - 2012)
- « Qu'est-ce que le bonheur ? » (Brochure : textes + vidéos - 2011)
- « Suicide : une histoire de vie ? » (Brochure - 2011)
- « Prévention et santé : un peu, beaucoup... pas du tout » (Brochure - 2011)
- « Puisqu'on est jeunes... et cons ? Les prises de risques à l'adolescence » (Format informatique (textes + vidéos) - 2010)
- « Être bien dans sa tête, une obligation sociale ? » (Brochure - 2010)
- « Pourquoi devient-on bio ? » (Brochure - 2010)

Réussir à la fois, sa vie professionnelle et sa vie privée, tout le monde en rêve. Mais nous sommes nombreux aussi à être tiraillés entre nos engagements professionnels et notre vie privée et sociale...

Cet équilibre dépend-il uniquement de nous ? Comment mettre des limites ? Et quelles limites ? Quelles sont les contraintes, réelles et imaginées, auxquelles nous nous heurtons ? Sommes-nous tous égaux devant les exigences du monde professionnel mais aussi des attentes familiales ? Entre la femme parfaite, l'employé modèle, l'entrepreneur performant, quels choix pouvons-nous faire ? Est-ce seulement un problème individuel, ne faudrait-il pas également questionner nos modes de vie et de travail ? Est-ce possible d'y changer quelque chose ? Comment ?

Cette brochure ouvre le débat autour de cette quête de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée et tente d'ouvrir des pistes de changement.

La brochure s'adresse à tout public et est téléchargeable sur le site www.questionsante.be

Edition 2012

