



Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

Numéro 011:

COMMENT GÉRER SON STRESS ET CONCILIER TRAVAIL ET VIE PERSONNELLE



L'équilibre travail-vie personnelle est propre à chaque individu et son dosage peut varier au cours d'une journée, d'un mois ou d'une période plus longue, à mesure que change le mode de vie. Vos besoins et vos aspirations évoluent à chaque stade de votre vie, alors que vous passez de l'état de célibataire à celui de personne mariée et éventuellement à celui de parent, que vous vous lancez dans une nouvelle carrière ou que vous approchez de la retraite. Il n'existe pas de formule idéale ni d'équilibre parfait. La bonne équation dépend des priorités, objectifs et influences qui définissent les besoins d'une personne à la maison et au travail.

Vous remarquez une tendance de plus en plus prononcée au pays d'une semaine à l'autre. Vos collègues arrivent tôt au travail, repartent tard, et sont en voie de se tailler une carrière réussie, enfin, c'est ce qu'il semble à première vue. Vous ne voulez pas être en reste, alors vous faites comme eux. Vous travaillez davantage et prolongez votre journée de travail sans

en remarquer les effets négatifs sur vous-même et sur votre entourage. Vidé de votre énergie et en manque de temps, vous apercevez finalement des ravages que fait votre travail sur votre famille, votre rendement et votre santé. S'il vous faudrait trente-six heures pour tout faire ce que vous devez faire en un jour, c'est que vous pourriez peut-être mieux utiliser les vingt-quatre heures que contient votre journée. En fait, vous devriez peut-être ajouter des heures à la fin de votre liste de tâches quotidiennes : du temps pour VOUS.

Lorsque Carroll Wilson, travailleuse sociale, accueille dans son bureau un patient surmené*, stressé et débordé, elle lui raconte l'une de ses analogies préférées : « Dans un avion, on vous demande d'enfiler votre masque à oxygène d'abord avant d'aider une autre personne à le faire, parce que sinon, vous pourriez manquer d'air et être incapable de l'aider.



« Il en va de même de la gestion du temps quand il s'agit de prendre soin de soi-même », dit-elle. Ne pas s'accorder du temps de qualité, c'est fonctionner comme un moteur qui tourne à vide. On a tous besoin de temps pour soi.

Nous allons couvrir dans cet article les sujets suivants :

- Pourquoi a-t-on besoin de temps pour soi et quel est le prix à payer si on ne le trouve pas?
- Comment se trouver du temps pour soi?
 - Conseils de gestion du temps
 - Conseil de gestion de son milieu de vie
 - Conseils de gestion de sa santé psychologique

Pourquoi a-t-on besoin de temps pour soi?

Si vous omettez de vous accorder du temps de qualité, non seulement vous manquerez d'énergie, ralentirez votre rythme et serez moins productif, mais tous les aspects de votre vie personnelle et professionnelle en souffriront, et votre anxiété risque d'augmenter de façon exponentielle.

Les mythes relatifs à l'invincibilité humaine sont difficiles à déboulonner. Les « surfemmes » et les « surhommes » sont toujours perçus comme des modèles à suivre. Mais pour la plupart des gens, sinon pour tous, ce modèle est insoutenable. Plusieurs études ont permis de démontrer que des journées de travail surchargées pendant de longues périodes entraînaient des troubles physiques et mentaux, notamment des maladies cardiovasculaires et la dépression¹. Il s'ensuit habituellement une augmentation de la fatigue, de l'absentéisme et du taux de roulement du personnel, ainsi qu'une baisse de la productivité. Selon Statistique Canada, les prestations d'assurance-maladie complémentaire, les pertes de productivité et l'absentéisme causés par l'absence d'équilibre travail-vie personnelle coûtent environ vingt milliards de dollars chaque année aux entreprises canadiennes².

Êtes-vous concerné par l'épuisement professionnel?

Vous courez plus de risques de souffrir d'épuisement professionnel si :

- vous vous identifiez à tel point à votre travail qu'il vous manque un équilibre raisonnable entre votre vie professionnelle et votre vie personnelle;
- vous essayez de répondre à toutes les demandes de votre entourage;
- vous exercez une profession dans un domaine social, comme la santé, le counseling ou l'enseignement;
- vous sentez que vous manquez de contrôle sur votre travail;
- certains aspects de votre travail sont devenus monotones.

Selon une étude pancanadienne portant sur la conciliation travail-vie personnelle menée en 2017, le quart de la population dit travailler actuellement 50 heures ou plus par semaine, soit une hausse de 50 % comparativement à la proportion des répondants il y a dix ans. Le tiers des Canadiens estiment qu'ils ont trop de travail pour le temps qui leur est accordé pour le faire. Ce pourcentage passe à 40 % lorsqu'ils tiennent compte de leurs obligations familiales. Plus de la moitié des répondants au sondage apportaient du travail à la maison, ajoutant en moyenne sept heures supplémentaires par semaine à leurs activités professionnelles. Près des deux tiers d'entre eux passaient plus d'une heure par jour à prendre leurs courriels, et le tiers passaient plus d'une heure à recevoir et envoyer des courriels pendant leurs jours de congé³.

Prévenir l'épuisement

De toute évidence, lorsque vient le moment où ce que vous faites ne nourrit plus votre passion ou votre engagement à l'égard de votre carrière, il est temps d'évaluer sérieusement votre situation. Déterminez comment vous pourriez la changer de façon à retrouver votre enthousiasme. Voici quelques initiatives à prendre à cet égard :

- **Discutez de votre carrière avec votre superviseur ou un représentant du service des ressources humaines.** Quelles formations offre-t-on dans votre organisation? Pourriez-vous explorer des possibilités de carrière dans d'autres services? Votre superviseur pourrait-il vous lancer de nouveaux défis ou modifier ses attentes?
- **Qu'est-ce qui vous apporte de la joie hors du travail?** Si vous aimez chanter ou jouer d'un instrument de musique, joignez-vous à une chorale ou à un orchestre. Adonnez-vous à des activités que vous affectionnez en suivant des cours, en vous impliquant dans votre collectivité ou en rencontrant des gens partageant des intérêts semblables.

- **Faites du bénévolat.** Aider les autres constitue une excellente façon de vous faire apprécier la vie. Il existe plusieurs façons de mettre votre expérience, vos talents et vos compétences au service des autres.
- **Dressez votre « liste de rêves à réaliser avant de mourir ».** Le fait de poursuivre des objectifs personnels, si humbles soient-ils, peut réveiller votre enthousiasme, propageant celui-ci dans tous les aspects de votre vie.
- **Recherchez de l'aide.** Si vous pensez souffrir des conséquences d'un mauvais équilibre entre votre vie professionnelle et votre vie personnelle, comme de la difficulté à vous concentrer, de l'irritabilité, une altération de vos capacités d'adaptation, des maux de tête ou des raideurs musculaires, n'ignorez pas ces symptômes. Consultez votre médecin afin d'exclure la présence de troubles physiques sous-jacents. Sollicitez l'aide de vos proches ou de vos collègues.

Et vos jours de congé? Seulement le tiers des Canadiens utilisent tous leurs jours de vacances, et 28 % prennent moins de la moitié du temps qui leur est dû⁴.

Il vous faut apprendre à combattre la supposée pression à renoncer à certains jours de congé, parce qu'en fin de compte, c'est le travail aussi qui en souffre. Il a été démontré que du temps de qualité pour soi et un bon équilibre travail-vie personnelle améliorent la concentration et la créativité, ce qui permet de trouver des solutions originales aux problèmes, redonne de la vigueur au cerveau et renforce la motivation au travail. De plus, du temps pour soi permet de gérer très efficacement le stress, et favorise la réflexion, la croissance personnelle et les relations interpersonnelles⁵.

Comment trouver du temps pour soi.

Un déséquilibre prolongé entre le travail et la vie personnelle risque d'avoir des effets nuisibles sur la santé mentale et physique. Plusieurs études ont permis de démontrer que des journées de travail surchargées pendant de longues périodes entraînaient des troubles physiques et mentaux, notamment l'épuisement et le stress.

La bonne nouvelle, c'est que vous n'avez pas besoin de beaucoup de temps pour profiter des bienfaits que l'on obtient à prendre soin de soi-même. En effet, les personnes dont le « temps pour soi » est de haute qualité jouissent d'un meilleur équilibre travail-vie personnelle et d'un plus

grand bien-être, et sont plus motivées au travail que celles dont ces périodes sont plus longues, mais de moins bonne qualité⁶.

Conseils de gestion du temps

- Réveillez-vous trente minutes avant le reste de la maisonnée pour faire de l'exercice, de la méditation ou une activité favorite.
- Prenez des rendez-vous hebdomadaires ou mensuels avec vous-même : soirée cinéma, partie de golf, quelques heures au spa, etc.
- Ce qui suit n'est pas facile à réaliser : Ménagez-vous des heures fixes de « temps pour vous-même » et accordez-leur la même priorité et importance qu'à celles consacrées au travail ou à vos proches.

Conseil de gestion de son milieu de vie

- Accordez-vous la permission de vous libérer de certaines obligations de la vie (bureau à domicile, cuisine, garage, etc.). Vous n'avez pas besoin de partir en voyage au loin ou d'attendre une occasion spéciale. Faites des activités de plein air, contemplez de beaux paysages près de chez vous et respirez un peu d'air frais.
- Débranchez-vous! Cessez au moins de consulter votre courrier électronique et vos médias sociaux, bavardoirs, communications liées au travail ou nouvelles stressantes.
- Délimitez et protégez votre temps et votre espace.

En ce qui concerne les limites que vous souhaitez établir, communiquez clairement votre besoin de solitude. Il n'y a pas de mal à aller dîner ou à prendre un café seul dans un parc à proximité de son lieu de travail, même si on doit pour cela briser l'habitude des rendez-vous à la cafétéria avec des collègues. On peut également très bien s'enfermer dans une pièce de la maison et demander à n'être pas interrompu dans sa lecture ou dans la poursuite d'un passe-temps.

Conseils de gestion de sa santé mentale

Il demeure que la première personne à convaincre de faire tout cela..., c'est vous!

- Apprenez à dire « oui » à vous-même et « non » aux autres.

- Débarrassez-vous de votre sentiment de culpabilité! Il vous sera utile de vous rappeler que le fait de prendre du temps pour vous-même augmentera votre énergie, votre disponibilité et votre patience au travail ou à la maison. Cela vous aidera à être un meilleur partenaire, parent et collègue.
- Oubliez le perfectionnisme! Lorsque vous effectuez une tâche nécessaire, mais pas très importante, visez un résultat satisfaisant au lieu de rechercher la perfection. Cela vous donnera plus de temps pour faire celles qui comptent pour vous.

Vous pourriez également utiliser certaines techniques de recadrage pour améliorer votre perception de ce qu'est du temps de qualité. Par exemple, avoir du temps pour soi ne signifie pas toujours se retrouver seul. Une étude a révélé qu'on peut profiter des mêmes bienfaits pour soi-même dans des activités librement choisies en compagnie de personnes qu'on aime⁶. Un parent pourrait, par exemple, reformuler « Je dois passer du temps avec mes enfants » en « Je peux enfin jouer avec mes enfants ». Certaines activités liées au soin des enfants ou à l'entretien de la maison, comme faire la cuisine, peuvent ainsi passer immédiatement du statut de « tâche » à celui de « passe-temps ».


Réussir à bien concilier son travail et sa vie personnelle demande de l'effort. Il est important que vous vous y exerciez afin de ne pas perdre de vue vos priorités du moment. Avec de la pratique, vous pourrez vous créer une vie moins stressante et plus centrée sur ce qui vous tient à cœur.

Références :

1. Editorial. « Another view: Worked to death ». TheRecord.com, TheRecord.com, le 2 nov. 2015, www.thercord.com/opinion-story/6077710-another-view-worked-to-death/
2. Emploi et développement social Canada, (le 16 février 2017. « Santé psychologique en milieu de travail ». Source : <https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/services/sante-securite/rapports/sante-psychologique.html>

3. « Canada's work-Life balance more off-Kilter than ever ». The Globe and Mail, le 26 mars 2017, <http://beta.theglobeandmail.com/report-on-business/careers/canadas-work-life-balance-more-off-kilter-than-ever/article4673216/?ref=http%3A%2F%2Fwww.theglobeandmail.com&>
4. Résultats d'une étude d'APD Canada citée par Jackman-Atkinson, K. (2018). « It's About Time: Canadians Not Taking Advantage of Full Paid Vacation ». Neepawa Banner & Press. Article consulté le 2 avril 2019 sur le site <https://www.chrisd.ca/2018/05/21/vacation-time-canada-workers/#.XKQQGy3MyIN>
5. « Why "me" time matters when it comes to your happiness ». Source: <https://my.happify.com/hd/why-me-time-is-important-for-happiness-infographic/>
6. British Psychological Society (BPS). « Good quality me-time vital for home and work wellbeing ». ScienceDaily. ScienceDaily, le 7 janvier 2015. Source : www.sciencedaily.com/releases/2015/01/150107204555.htm



 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur Twitter @HomewoodSante

HomewoodSante.com

© Homewood Santé^{MC} 2019 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.