

SYNTHESE THEMATIQUE

Comment gérer travail, famille, loisirs & sport sans stresser ?

A. Smet, préparatrice mentale & psychologue chez ElitMotiv' - 17.09.2021



Que nous soyons sportifs amateurs ou professionnels, il peut être très difficile de trouver le bon équilibre entre vie professionnelle et vie familiale tout en gardant suffisamment de temps et d'énergie pour nos séances de sport et nos loisirs. Cependant, il est important de chercher à trouver cet équilibre car il permettrait d'améliorer notre niveau de satisfaction de vie, notre bien-être et, par extension, notre productivité dans tous les domaines.

Qu'est-ce que c'est « le bon équilibre » ?

Le bon équilibre serait principalement l'absence de conflit entre nos différents rôles familiaux et professionnels d'une part, ainsi qu'entre nos intérêts personnels comme les activités sportives et les loisirs, d'autre part. Cet équilibre dépend de plusieurs éléments, notamment, notre personnalité, nos valeurs et nos capacités. Aussi, est-il important de trouver notre propre équilibre car ce qui est idéal pour une autre personne ne l'est pas forcément pour nous.

Comment trouver son équilibre ?

- **Déterminer ses priorités** : Puisque chaque individu est différent, nous avons tous des priorités distinctes. Pour certain.e.s, la carrière est la priorité absolue et l'activité sportive régulière n'est peut-être qu'un nouveau dictat de la société. Pour d'autres, la famille est peut-être ce qui compte le plus mais les activités sportives sont tout de même très importantes. Il n'y a absolument aucune règle et c'est à chacun d'entre-nous de définir ce qui compte le plus pour nous-même. Connaître nos priorités est très utile puisque cela va nous aider à déterminer les domaines dans lesquels nous souhaitons nous investir et nous engager pleinement. Nous n'allons pas nous investir dans le sport de la même façon s'il s'agit de notre première priorité ou si c'est la cinquième.
- **Définir ses objectifs** : Une fois que nous avons défini nos priorités, il peut être intéressant de nous demander quelles sont nos attentes par rapport à nos différents rôles ? Qu'est-ce que nous souhaitons réaliser dans notre vie professionnelle, dans notre vie familiale et dans notre activité sportive ? Qu'est-ce qu'il nous faudrait dans chacun de ces domaines pour en être satisfait.e ? Ceci fera peut-être émerger quelques conflits. Nos objectifs professionnels peuvent être incompatibles avec nos objectifs sportifs et/ou avec nos objectifs personnels (vie familiale, sociale,...). Nos objectifs peuvent également entrer en conflit avec nos priorités. Si je veux être la ou le meilleur.e dans mon activité professionnelle alors que mes priorités sont ailleurs, il faudra trouver un moyen d'harmoniser tout cela.
- **S'organiser** : L'organisation est probablement le point essentiel d'un bon équilibre entre nos différents rôles au quotidien. Pour commencer, nous pouvons définir combien de temps dans la semaine nous allons accorder à chaque domaine (professionnel, familial, sportif,...) & à nos moments de repos ou de temps pour nous-même. Ici, il va falloir être attentif à ne pas se surcharger en oubliant que nos journées n'ont que 24h et être conscient que nous avons souvent tendance à sous-estimer le temps qu'il nous faut pour réaliser les tâches. Ensuite, il est temps de planifier dans notre agenda des moments réservés pour ces activités.

Chaque jour, quelles sont les heures où je suis au travail? Quelles sont celles que je réserve pour ma famille? À quel(s) moment(s) puis-je me consacrer à mon activité sportive? Quel(s) loisir(s) puis-je incorporer dans ma journée pour me faire davantage plaisir? A quel moment puis-je fixer un temps consacré à mon bien-être et à mon repos nécessaire à une bonne récupération? N'attendons pas (plus) d'être complètement à plat pour recharger nos batteries. Enfin, il peut être très utile de prévoir des alternatives afin de faciliter l'acceptation des imprévus. Par exemple, nous pouvons nous demander comment réagir si nous devons faire des heures supplémentaires au travail, ou si notre séance de sport doit être annulée pour une urgence familiale. Nous ne pourrons jamais tout prévoir. Mais savoir qu'il y a un moment le mercredi matin pour faire la séance de sport si celle du mardi n'a pas pu être réalisée peut être rassurant et aider à préserver la motivation.

- **Fixer ses limites** : Bien que nous ayons organisé toutes nos activités de la semaine, il est parfois difficile de ne pas nous laisser déborder à la maison par ce qu'il se passe au travail et réciproquement. Pour cela, la meilleure chose à faire est de fixer ses limites et de les exprimer clairement. À quel(s) moment(s) est-il acceptable pour nous de prendre du temps supplémentaire pour notre travail ou notre famille ? À quel(s) moment(s) n'est-ce pas acceptable pour nous ? Exprimer nos limites à notre hiérarchie et à nos proches permet d'éviter tout malentendu et d'amener un peu plus de cadre dans notre vie. Fixer ses limites implique également, parfois, de savoir dire non. Une véritable épreuve pour certain.e.s d'entre-nous. Dire non, c'est avant tout prendre soin de notre santé psychique, de notre bien-être. C'est se concentrer sur ce qui compte vraiment pour nous. Et cela n'a rien à voir avec de l'égoïsme mais avec notre capacité à respecter nos besoins et qui nous sommes au lieu de nous concentrer uniquement sur les besoins des autres.
- **Combiner les différents domaines** : Une astuce à laquelle nous ne pensons pas forcément est la possibilité de combiner nos différentes activités. Par exemple, il est parfois possible de faire des activités sportives en famille afin de concilier des moments en famille avec son activité sportive. La crise sanitaire a fait prendre conscience à certaines personnes que le télétravail était une bonne option pour elles, leur permettant de mieux accorder vie de famille et vie professionnelle. Ici aussi, ce qui fonctionne pour les-un.e.s ne fonctionnera pas forcément pour les autres mais combiner différents domaines de notre vie peut parfois nous faire gagner du temps de qualité.

Quel est le rôle de l'entreprise dans l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée ?

Toutes les astuces données précédemment sont à l'initiative de chacun d'entre-nous. Cependant, certaines entreprises ont bien pris conscience de l'importance de cet équilibre pour le bien-être de leurs employés et sont particulièrement flexibles. Ces entreprises peuvent alors, elles aussi, proposer des stratégies afin de faciliter cet équilibre entre les différents domaines de vie. Cela peut être, par exemple, en acceptant plus de flexibilité dans les horaires de travail, en encourageant une atmosphère bienveillante permettant à chacun de compter sur ses collègues en cas de besoin, en formant des managers qui font preuve de souplesse, en engageant suffisamment de personnel, ou encore, en proposant des services de garderie. Cependant, dans les faits, il incombe encore souvent à l'employé de demander à bénéficier de ces types d'ajustements.

Comment supporter la pression ?

Parfois, nous cherchons tellement à bien faire que nous nous mettons une pression énorme. Comment être un bon père/une bonne mère tout en étant un.e excellent.e employé.e, en étant actif.ve physiquement, en gardant du temps pour son couple et pour soi ? Cette pression vient principalement de nous-mêmes et de l'idée que nous nous faisons d'être « un bon parent », « un.e bon.ne employé.e » ou encore d'être quelqu'un de « physiquement actif ». Pour faire diminuer cette pression, il est utile d'interroger ces représentations. Il n'est peut-être pas nécessaire de travailler 48h sur la semaine pour être un.e bon.ne employé.e, de faire des séances intensives de sport tous les jours pour être quelqu'un de sportif ou encore d'être toujours disponible pour nos enfants pour être un bon parent.

Lâcher-prise face à toutes ces attentes et ces croyances peut être véritablement libérateur. Non, nous n'avons pas besoin d'être parfait.e.s. Acceptons de n'être « que » des êtres humains avec nos fluctuations de fatigue, d'énergie, d'émotions, de disponibilité, etc. Nos envies, nos besoins, nos ressources évoluent à chaque instant. La récupération est un point essentiel dans le bien-être et la performance. Il est donc important d'apprendre à s'écouter, de prendre conscience de l'intérêt de ces moments dédiés à nous reposer et à nous ressourcer.

Si c'est possible, tournons-nous vers notre entourage afin d'avoir le soutien social dont nous avons besoin. Parfois, nous n'osons pas demander de l'aide de peur de déranger ou de paraître faibles. Pourtant, nos proches ne veulent, le plus souvent, que notre bonheur et seraient ravis de pouvoir nous aider. Pouvoir compter sur ses collègues de travail, sur son ou sa conjoint.e, sur des amis ou des membres de la famille permet de se décharger de temps en temps de nos obligations, ce qui nous laissera plus de temps pour réaliser tout ce que nous souhaitons accomplir. On peut, par exemple, envisager de faire du covoiturage avec d'autres parents pour emmener les enfants à leurs activités ou faire appel à des collègues pour nous remplacer au travail quand des imprévus se manifestent.

Enfin, si malgré tout ceci la pression se fait sentir de manière trop intense, il existe de nombreuses méthodes pour apprendre à la gérer, dont des exercices de respiration ou des méthodes de relaxation musculaire. Il ne faut, dans ce cas, pas hésiter à se tourner vers un professionnel qui pourra nous accompagner dans cet apprentissage.

Conclusion

Il est important de trouver notre équilibre mais il n'existe pas de recette miracle car cela est propre à chacun de nous. Il faut essayer de déterminer les aspects dans lesquels nous souhaitons nous investir le plus. Découvrir ce qui nous aide, ce qui, au contraire, ne nous convient pas et petit à petit trouver notre équilibre. Respecter au maximum nos besoins et nos envies afin de nous approcher le plus possible du bien-être. Au final, tout est une question de choix, il n'est pas question de juger si c'est bien ou mal mais de s'assurer de faire les choix qui nous conviennent le mieux en nous respectant.

Sources

- Frone, M. R. (2003). *Work-family balance*.
- Mazerolle, S. M., Pitney, W. A., Casa, D. J., & Pagnotta, K. D. (2011). *Assessing strategies to manage work and life balance of athletic trainers working in the National Collegiate Athletic Association Division I setting*. *Journal of athletic training*, 46(2), 194-205.
- Morganson, V. J., Litano, M. L., & O'Neill, S. K. (2014). *Promoting work-family balance through positive psychology: A practical review of the literature*. *The Psychologist-Manager Journal*, 17(4), 221.
- Root, L. S., & Wooten, L. P. (2008). *Time out for family: Shift work, fathers, and sports*. *Human Resource Management: Published in Cooperation with the School of Business Administration, The University of Michigan and in alliance with the Society of Human Resources Management*, 47(3), 481-499.