

MANUEL VALLS ET LES JUIFS | LIVRE : INFILTRÉ AU CŒUR D'AL-QAEDA

LEXPRESS

L'EXPRESS

N° 3320 semaine du 18 au 24 février 2015

LEXPRESS.fr

Vie pro-vie perso, motivation, émotions, réseaux...

Mieux vivre au travail

BELGIQUE : 5 €
EXPRESS # ROULARTA

M 01722 - 3320 - F: 4,50 €



Les 10 clefs pour (re)trouver
l'équilibre

avec

arte

ERO IMAGES/GETTY IMAGES

Les 10 clefs d'un bon équilibre

Par Vincent Oliver. Illustrations : Mix et Remix

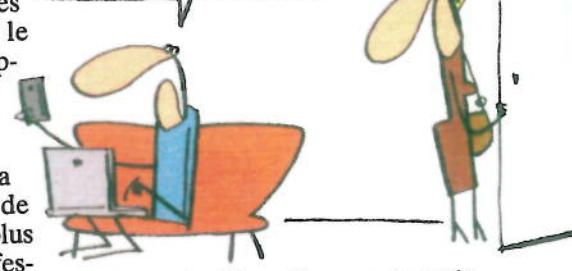
Mieux vivre au travail, c'est d'abord apprendre à mieux connaître ses attentes, ses limites, son rapport aux autres et à l'entreprise... Coachs, consultants, psys : conseils de spécialistes pour remettre de l'harmonie dans sa vie professionnelle.



5. Harmoniser vie professionnelle et vie privée

Tous les spécialistes en conviennent – et le déplorent ! –, la frontière entre la famille et le boulot est devenue très poreuse. Ainsi, plus de la moitié des cadres travaillent régulièrement le week-end, tant il est difficile d'échapper à la pression du « tout, tout le temps, tout de suite », aggravée par l'explosion des nouvelles technologies. Selon une étude de l'institut Icm portant sur 6000 Français, le fait de travailler chez soi menace encore plus sûrement l'équilibre entre vie professionnelle et vie familiale que les délais trop courts ou la pression des employeurs. Chez les artisans, professions libérales et dans les entreprises individuelles, le risque est d'autant plus élevé qu'ils ne bénéficient d'aucun garde-fou, telle que la durée maximale légale de travail. D'où l'importance de se fixer des « normes individuelles », souligne Jérôme Ballarin, fondateur de 1762 Consultants et président de l'Observatoire de l'équilibre des temps et de la parentalité en entreprise. Il faut partir de quelques indicateurs propres à chacun : temps de sommeil minimal,

.. UN MAIL À MON PATRON ET UN PETIT SMS À MA SECRÉTAIRE ET J'ARRIVE!...



pratique régulière d'un sport, après-midi réservés aux enfants... On peut aussi comptabiliser la durée consacrée dans la semaine au travail, aux activités personnelles et aux contraintes de la vie quotidienne, avant d'en tirer les conséquences qui s'imposent... Jérôme Ballarin propose quelques règles d'or : ne pas regarder ses mails plus d'une fois par jour le samedi, prendre des vacances en lâchant l'ordinateur, se garder une demi-heure dans la semaine « comme une page blanche, pour limiter le trop-plein professionnel ». Et faire régulièrement le point avec soi-même. ●●●