

& MOI

BIEN ÊTRE

TRAVAIL TROUVER DU TEMPS POUR SOI



POUR NE PLUS SE LAISSER DÉBORDER ET PROFITER DE LA VIE, SUIVEZ CES QUELQUES CONSEILS DE PRO.

PAR LAURE LETER

Fondateur de l'Observatoire de l'équilibre des temps et de la parentalité en entreprise et de 1762 Consultants, Jérôme Ballarin* vous donne quelques pistes pour bien aborder la rentrée.

COMMENCER PAR UN BILAN

Faites un schéma et dessinez des ronds, petits ou grands selon la place qu'occupent dans votre vie votre job, votre famille, vos loisirs, vos amis, le sport, etc. Si l'un de ces domaines prend toute la place, demandez-vous pourquoi. Il est normal d'en faire plus au travail si on vient de commencer un job. En revanche, si une des sphères est géante ou vide sans raison valable, c'est le moment de réorganiser votre temps, pour retrouver du plaisir et du souffle. Définissez votre emploi du temps idéal, en vous méfiant de la tyrannie de l'équilibre à 190 degrés, la perfection n'existe pas. L'équilibre n'est pas figé, il se réinvente sans cesse.

IDENTIFIER SA MARGE DE MANŒUVRE

Même quand vous vous sentez prise dans un système qui vous dépasse, avec une forte pression temporelle, vous avez peut-être une marge de manœuvre plus importante que ce que vous croyez.

Commencez par exemple par organiser votre temps à l'avance, pour moins le subir. La nature a horreur du vide : si vous ne bloquez pas dans votre agenda des rendez-vous avec la sphère que vous souhaitez réinvestir (famille, amis, loisirs...), vous serez nécessairement rattrapée par les petites choses à gérer : coups de fil, mails et imprévus...

INTERROGER LA CULTURE DU PRÉSENTEISME

Nombre d'études ont montré que temps de présence n'est pas synonyme de performance. Expliquez à votre patron qu'avec plus de souplesse horaire vous serez plus motivée, plus énergique, plus concentrée. Négociez des aménagements pour partir plus tôt deux fois par semaine ou une journée de télétravail plutôt qu'un 4/5. Élaborez une stratégie des petits pas. Avec de petites victoires successives plutôt que de grandes révolutions. Notez un jour dès la semaine prochaine où vous partirez du bureau à 17 heures. Et dédramatisez : ce n'est pas une transgression !

RASSURER SON MANAGER

Plutôt que de partir en laissant votre veste sur la chaise, expliquez à votre patron

vos nouvelles stratégies : « J'ai envie de réorganiser mon temps. Ne t'inquiète pas, ce n'est pas un désengagement de ma part. Je fais le job. » Présentez la situation positivement, sans vous victimiser ni vous infantiliser. Si vous négociez des jours de télétravail, proposez dans les premiers temps un débriefing de ce que vous avez fait dans la journée. Et, lorsque vous travaillez à distance, obligez-vous à être hyper réactive par mail et par téléphone.

CHERCHER DES SOUTIENS

Si votre entreprise est réfractaire à toute souplesse, cherchez des alliés. Dans les grandes sociétés, parlez-en au directeur des ressources humaines pour évaluer son degré d'ouverture. Ne vous isolez pas, fédérez au sein de l'équipe. Trouvez des stratégies d'influence, pas nécessairement agressives ou conflictuelles, via des réseaux, des associations.

OSER DIRE NON

Refusez par exemple des réunions tard le soir ou trop tôt le matin. Autorisez-vous à dire ce qui vous pèse et ce qui vous permettrait d'être plus efficace et de mieux gérer votre énergie. N'ayez pas peur du conflit, il est parfois nécessaire. Pour obtenir plus de souplesse, il faut bien souvent dépasser ses peurs, petites et grandes, notamment celle de se faire virer. Si votre patron semble fermé et que votre situation est très délicate, si vous êtes seule pour élever vos enfants, élaborez une stratégie à plus long terme, peut-être en vue d'un changement de job.

IMPLIQUER SES PROCHES

Si les tâches domestiques, notamment, occupent une place trop importante dans votre quotidien et que leur partage est déséquilibré dans votre couple, utilisez la même stratégie des petits pas, pour changer de modèle, avec détermination et ténacité. Autorisez-vous plus de temps libre, sans culpabiliser. ■

* « MANAGER PAR LES ÉQUILIBRES », de Jérôme Ballarin (éd. Vuibert).