

«Des offres à vivre au quotidien»

La thérapeute familiale et de couple Franziska Bischof-Jäggi est une spécialiste en matière de «Work-Life-Balance». Cette mère de quatre enfants montre aux entreprises et aux particuliers comment concilier travail et vie privée.

**Franziska
Bischof-Jäggi**
Directrice de
Familienmanagement
GmbH, Zoug



Comment une entreprise peut-elle contribuer au bon équilibre entre vie privée et vie professionnelle de ses collaborateurs?

De belles brochures sur papier glacé ou des offres attrayantes telles que l'horaire flexible de travail sont loin d'être suffisantes, puisque les collaborateurs rechigneront à y faire recours. La direction et les cadres doivent non seulement communiquer les différentes mesures avec conviction, mais aussi donner l'exemple.

Que faire quand la charge de travail devient trop importante?

Ponctuellement, nous sommes en mesure de supporter une forte charge de travail. Or, c'est précisément lorsqu'il y a beaucoup à faire que nous ne devons pas consacrer toutes nos ressources au travail. Nous ne pouvons être performants durablement que si nous nous dédions à d'autres aspects de l'existence qui nous font du bien. Il peut s'agir par exemple d'un perfectionnement qui nous confère plus d'assurance dans notre activité professionnelle.

Que conseillez-vous d'autre hormis la lecture de vos ouvrages?

Il ne suffit en aucun cas de lire un livre ou de suivre un cours. Tous deux peuvent être stimulants, mais c'est à l'individu seul d'initier le changement.

Comment entamer la réflexion?

Installez-vous confortablement avec votre meilleur(e) ami(e) et discutez de l'importance de ces différents domaines dans votre propre existence: travail, partenariat/famille, contacts sociaux, santé et société. Au début, il peut être difficile de parler de soi. Il suffit pourtant de laisser se dérouler le fil de ses pensées et on est souvent surpris de voir à quelle vitesse le temps a passé et où ces réflexions nous ont menés.

Peut-on représenter ce cheminement par une image?

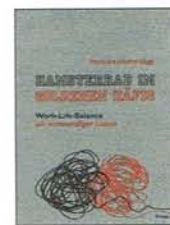
Je commence par mettre de grandes pierres dans un verre. Elles symbolisent la santé, les relations personnelles et le travail. Viennent ensuite des graviers qui représentent des projets de vie, tels que le perfectionnement, les fêtes d'anniversaire, les vacances ou le jardinage. Pour finir, j'ajoute du sable: travaux ménagers, courriels, appels téléphoniques, achats, etc. Au final, on voit surtout du sable et non l'importance que j'accorde à la santé, aux relations et au travail. C'est pourquoi nombre de personnes définissent leurs priorités en conséquence: d'abord le sable, puis le gravier et enfin les plus gros morceaux. Elles s'aperçoivent alors qu'elles n'ont plus de place pour les éléments les plus importants.

Quels sont les signaux d'alarme d'un possible déséquilibre de la Work-Life-Balance?

Ils varient d'une personne à l'autre. Le manque de sommeil, des proches ou des amis qui se sentent négligés ou se font du souci devraient vous inciter à réfléchir sérieusement à la question.

Tirage au sort de livres et bons d'achat pour des livres

Nous tirons au sort le dernier livre de Franziska Bischof-Jäggi, destiné à tous ceux qui essayent de trouver l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée. L'auteure vous convie à une quête spirituelle originale axée sur la notion de «luxé nécessaire» inhérent à la Work-Life-Balance. Étant donné que l'ouvrage n'est disponible qu'en allemand, un tirage au sort permettra à nos lecteurs francophones de remporter des bons d'achat pour des livres à faire valoir dans quelque 500 librairies dans toute la Suisse.



Franziska Bischof-Jäggi: Hamsterrad im goldenen Käfig. Work-Life-Balance – ein notwendiger Luxus. (NDT: en allemand uniquement) 165 pages, relié. Olten 2010.

Informations complémentaires concernant le tirage au sort sur Emily. EMILY

Interview: Julia Franke



Sept conseils pour préserver son équilibre interne

En premier lieu, posez-vous la question suivante: «Si je continue à vivre de la sorte, serai-je encore heureux, en bonne santé, actif et satisfait dans cinq ou dix ans?»

1. Soutien

Instaurez des plages de temps libre: si vous avez des enfants, n'hésitez pas à faire appel aux parents et amis pour prendre ponctuellement la relève.

2. Sommeil

Soyez attentif à votre rythme interne: le manque de sommeil va de pair avec un risque accru d'épuisement, de diabète et de dépression. Au siège principal d'Helsana et à Worblaufen, des locaux de détente permettent même de faire une sieste durant la pause de midi.

3. Trajet du domicile au lieu de travail

Prenez de la distance, l'idéal étant de parcourir au moins une partie du chemin à pied ou en vélo pour s'aérer le corps et l'esprit.

4. Ménage

Ne cédez pas au perfectionnisme à outrance: pour le partenaire et la famille, une oreille attentive au bon moment est plus importante qu'un lit correctement fait ou un intérieur brillant de propreté.

5. Planification

Faute de plan, les initiatives seront vite oubliées. Notez sur votre agenda les rendez-vous dédiés à la détente, aux loisirs et aux activités sportives et respectez-les à l'instar de vos obligations professionnelles.

6. Joignabilité

Focalisez-vous sur l'essentiel: il est inutile de lire immédiatement tous les SMS et courriels.

7. Focalisation

Ne vous laissez pas envahir par le stress: certaines personnes ressentent la Work-Life-Balance comme un facteur de stress supplémentaire («Devons-nous vraiment compenser deux heures de travail en plus par deux heures de loisirs supplémentaires?»). Concentrez-vous sur les gens et les projets qui vous sont chers au lieu de vous disperser.