

# « Mon travail grignote ma vie personnelle »

Les conseils d'Eléna Fourès,  
expert en leadership  
et multiculturalité,  
du cabinet Idem per Idem.  
[elena.foures@idem-per-idem.com](mailto:elena.foures@idem-per-idem.com)



**V**ous confondez le bureau et la maison. Votre conjoint en a assez, vous-même êtes frustré(e) : les « empiétements » sur le temps de vie personnelle pour faire face à la pression au bureau sont fréquents. Aujourd'hui, sont attendus plus de livrables dans des délais de plus en plus courts. Vous avez beau faire des efforts, la seule chose qui progresse, c'est la date de programmation de votre « burn-out ». Cette mauvaise gestion de l'équilibre de vos vies personnelle et professionnelle est due à trois erreurs de jugement.

La première : au début, en entrant dans cette « folle farandole », vous avez pensé que ce n'était qu'un « rush » momentané, et que le rythme d'antan reviendrait. Or ce rythme devient normal et tend à se généraliser.

Deuxième erreur de jugement : vous attendez toujours que vos patrons se rendent compte d'eux-mêmes que ce mode de fonctionnement n'est pas durable et ralentissent. Inutile de l'espérer : ils mènent la danse.

Troisième erreur : vous ne savez pas dire non ! C'est un véritable « virus mental » nourri par la peur et la culpabilité qui vous piègent, ce qui vous amène à vous sacrifier. ■

## À FAIRE

### 1 // Préserver votre équilibre

Dossiers, ordinateur de bureau : pas à la maison. Arrêtez le mobile professionnel à partir de 20h30 en semaine et tout le week-end. Pour vous sevrer, rendez-vous dans un endroit où la connexion n'existe pas.

### 2 // Prévenir l'entourage professionnel

Informez votre entourage professionnel de vos nouvelles règles de fonctionnement sans vous justifier, ni vous expliquer. Vous verrez, tout le monde prendra le pli facilement.

### 3 // Dire « non » si nécessaire

Se sacrifier sous pression est une forme de harcèlement moral. N'hésitez pas à dire « non » en regardant la personne qui vous culpabilise dans les yeux.

## À NE PAS FAIRE

### 1 // Prendre le « burn-out » à la légère

Cela n'arrive pas qu'aux autres. Sachez que 17 % des salariés se disent être concernés par le « burn-out », dont 24 % des managers.

### 2 // Exclure vos proches de votre combat

Votre conjoint, vos enfants, vos proches sont vos alliés naturels. Ne craignez pas de partager avec eux votre combat, leur soutien vous sera nécessaire ainsi que leurs « troupes » pour vous détourner de vos dossiers bienvenus.

### 3 // « Hypothéquer » sa vie

La sagesse hindoue dit que chaque être humain, en naissant, rentre dans la « danse de Shiva », la danse du temps. En vous hypothéquant cette denrée, qui n'est pas renouvelable, vous vous volez.