



La santé  
GAGNE  
l'entreprise

## Comment trouver l'équilibre entre vie professionnelle et vie de parents ?

Parvenir à investir et gérer sa carrière professionnelle tout en répondant aux imprévus et responsabilités familiales relève souvent du défi, et demande une grande flexibilité, qui n'est possible que dans un climat apaisé et de confiance avec l'employeur.

Les parents qui travaillent manquent de temps, ils ne peuvent pas tout faire et doivent faire des choix clairs.

Voici des pistes de réflexion :

- Bien dissocier temps professionnel et familial, en instaurant des moments sans téléphone ni écran à la maison, par exemple.
- Envisager de travailler autrement et oser en parler en équipe et à sa hiérarchie. Étudier les possibilités de réorganiser son emploi du temps, aménager les horaires ou les modalités de travail. On peut ainsi envisager de négocier une journée de télétravail ce qui économise les temps de transport, d'éviter d'organiser des réunions après 17 ou 18h, de limiter au maximum les mails et appels en dehors des heures de bureau.



« En gérant bien mes RTT, je parviens un vendredi sur deux à aller chercher mes enfants à l'école. C'est un grand plaisir pour nous trois ! »

Samy, 36 ans, en couple, agent de maîtrise, 2 enfants (9 et 3 ans).

- Établir des priorités, ne pas se mettre la pression en voulant tout faire. Revoir ses exigences et aller à l'essentiel.
- Le Code du travail prévoit également des aides précieuses : congé parental d'éducation, congé sabbatique, temps partiel choisi...



« J'ai appris à déléguer et à ne pas me disperser. Je cadre mieux les réunions, pour le plus grand bien de l'équipe d'ailleurs. Et si à 18h je n'ai pas fini une tâche, je ne m'en fais plus, je la reprendrai le lendemain. »

Sandrine, 44 ans, mariée, ingénieure, 4 enfants (17, 15, 10 et 7 ans).

Ce temps gagné chaque jour permet d'inventer des rituels, tel que celui du coucher pour les jeunes enfants.

Ce qui compte c'est la **qualité du temps passé ensemble** et non la quantité. Mieux vaut un quart d'heure d'échange et d'écoute qu'une heure sans véritable attention.

Un parent épanoui et équilibré s'implique davantage dans son travail et s'absente moins.

Établir un dialogue social de qualité dans l'entreprise qui permette à chacun de trouver l'équilibre adéquat entre son travail et sa vie de famille est dans l'intérêt de tous.

Rédaction : Fédération nationale des Écoles des parents et des éducateurs - [www.ecoledesparents.org](http://www.ecoledesparents.org)



Plus d'informations sur  
[www.lasantegagnelentreprise.fr](http://www.lasantegagnelentreprise.fr)



Harmonie  
mutuelle

GRUPE vyv