

# Faites le point sur votre équilibre entre vies professionnelle et personnelle

MGEN. Première mutuelle des agents du service public  
On s'engage mutuellement

mgen  
GROUPE vyv



## De quoi parle-t-on ? <sup>(1)</sup>

Le monde du travail et la sphère privée sont interdépendants. Pour préserver son capital santé, la recherche permanente d'un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle fait partie du quotidien de chacun. Cette recherche nécessite des stratégies d'adaptation à chaque instant pour rendre cet équilibre optimal, en fonction des caractéristiques individuelles, des expériences, des états émotionnels, de santé ou de fatigue du moment.

### Les cinq temps de la vie quotidienne <sup>(2)</sup>



**Le temps physiologique** : temps de sommeil et temps consacré à la toilette, aux repas ;



**Le temps personnel ou « libre »** : activités de repos ou de loisirs ou temps investi dans des activités bénévoles, associatives ou citoyennes ;



**Le temps domestique** : préparation des repas, courses, vaisselle, lessive, repassage, nettoyage, rangement, jardinage, bricolage, entretien... ;



**Le temps de travail professionnel et ses trois catégories** : temps d'exercice ou de recherche d'emploi, temps de formation et d'études, temps de trajet ;



**Le temps parental** : activités effectuées avec et pour ses proches à charge (enfants, ascendants).

<sup>(1)</sup>Pour en savoir plus : [www.inrs.fr/inrs/recherche/etudes-publications-communication/doc/publication.html](http://www.inrs.fr/inrs/recherche/etudes-publications-communication/doc/publication.html)

<sup>(2)</sup>L'articulation des temps, d'après Roland, J.P. (1987) ; Lepiat, J. (1997) ; Guérin F. et al (1997)



## Les chiffres clés



**92% des salariés en 2018,** trouvent « important » le sujet de l'équilibre des temps de vie.<sup>(3)</sup>



**6 salariés sur 10** estiment que leur employeur ne fait pas suffisamment d'efforts pour les aider à équilibrer leurs temps de vie.



**Près de 3 salariés sur 4** ont le sentiment de « manquer de temps » au quotidien.

**Temps dont ils se serviraient pour :**

- Consacrer plus de temps à leur famille et à leurs proches (**43%**)
- Avoir plus de temps pour eux, leurs loisirs, leur bien-être (**31%**)
- Faire plus de sport (**15%**)



**91% des entreprises du réseau de l'Observatoire de l'Équilibre des Temps et de la Parentalité en Entreprise (OPE)<sup>(4)</sup>** déclarent faire beaucoup de choses pour aider leurs salariés à concilier leurs vies professionnelle et familiale (mesures relatives à l'organisation du travail, d'ordre managérial, de soutien financier et de bonification de droits et d'autres dispositifs spécifiques).

## Les raisons de prendre soin de l'équilibre des temps de vie

- **Les rythmes et horaires de travail,** les transformations de l'entreprise
- **Les temps de trajets qui s'allongent** (plus de 10 mn en 10 ans)<sup>(5)</sup>
- **La démocratisation des smartphones,** du digital qui accélèrent la communication
- **Le déploiement massif du télétravail**
- **L'injonction sociétale à performer dans toutes les sphères de la vie** et la charge mentale
- **L'augmentation du nombre de familles monoparentales.**

## Les bénéfices de l'équilibre vie professionnelle - vie personnelle

- **Diminution de la fatigue** (troubles de sommeil associés), du stress, du risque de burn-out, de l'apparition de troubles psychiques (troubles anxieux et dépressifs...)
- **Moins de turn-over, d'absentéisme et de présentéisme**
- **Augmentation de la motivation au travail,** de l'engagement et de la concentration

(3) OPE - Baromètre OPE de la Conciliation entre vie professionnelle, vie personnelle et familiale 2018

En ligne : [www.observatoire-qtvt.com/wp-content/uploads/2018/05/BAROMETRE-OPE-2018-VD-VLQDIBUL2609B-FOCUS/NAFdL2018.pdf](http://www.observatoire-qtvt.com/wp-content/uploads/2018/05/BAROMETRE-OPE-2018-VD-VLQDIBUL2609B-FOCUS/NAFdL2018.pdf)

(4) En ligne : [www.observatoire-qtvt.com/wp-content/uploads/2018/05/Re%CC%80ultats-Barom%CC%80e-OPE-0052.pdf](http://www.observatoire-qtvt.com/wp-content/uploads/2018/05/Re%CC%80ultats-Barom%CC%80e-OPE-0052.pdf)

(5) Selon la Darte service d'études et de statistiques du ministère du travail, le trajet domicile-travail des Français en 2010 était en moyenne de 50 minutes par jour. Cette durée s'est accrue de 10 minutes en douze ans.

## Principales idées reçues

1

Vrai Faux

**Pour avoir un bon équilibre de vie, il faut arriver à en faire plus en moins de temps.**

**Faux.** Le but n'est pas d'en faire plus, mais de faire différemment.

Il est nécessaire de commencer par déterminer ce qui améliorera votre équilibre et ensuite d'utiliser votre temps avec attention en fonction de vos objectifs et priorités.

2

Vrai Faux

**Pour réussir sa vie professionnelle, il faut mettre le paquet sur son travail et sacrifier sa vie personnelle.**

**Faux.** Vie personnelle et vie professionnelle interagissent entre elles. Être épanoui dans sa vie professionnelle contribue à sa vie personnelle et inversement !

Avoir une vie personnelle épanouie permet de relativiser, prendre de la hauteur, d'envisager différentes approches et solutions et d'être plus performant. Il n'est donc pas nécessaire de choisir de sacrifier un pan de sa vie mais au contraire d'y investir aussi du temps.

3

Vrai Faux

**L'équilibre de vie ne dépend pas que de notre environnement.**

**Vrai.** L'équilibre de vie dépend de nos environnements : de travail, organisation, conditions, mode de management... de notre environnement personnel (proximité du travail, type de logement...) tout en ayant conscience qu'être à proximité de son bureau ne signifie pas forcément un meilleur équilibre de vie car peut-être qu'au contraire vous en profiterez pour rester plus tard le soir au travail et à négliger votre vie personnelle.

**L'équilibre de vie renvoie aussi à des compétences à développer :** savoir trouver et maintenir son équilibre dans la durée, quel que soit son environnement ce qui implique de commencer à travailler sur soi-même, ses envies, ses habitudes...

4

Vrai Faux

**L'équilibre vie professionnelle - vie personnelle est le même pour tous et reste stable au cours de notre vie.**

**Faux.** L'équilibre vie professionnelle - vie personnelle est une notion personnelle, propre à chaque individu. Il varie au cours du temps, à mesure que changent notre mode de vie, nos besoins et aspirations, par exemple un changement de statut de célibataire à marié et parent ou encore une carrière débutante vs une fin de carrière (retraite).

Il n'existe pas d'équilibre parfait, c'est une recherche permanente.

## Les conseils



- **Organiser le quotidien, prioriser :** matrice<sup>(6)</sup> « urgent/important », co-construction du planning familial, expression et partage des périodes d'indisponibilité, identification des moments propices, etc.
- **Commencer sa journée en se fixant des objectifs par ordre de priorité.**
- **Faire des choix, des renoncements** en évitant d'accepter plus de travail que nous soyons capables d'en faire. Au besoin, discutons-en et demandons de l'aide.
- **Communiquer, exprimer ses besoins**, s'affirmer en recherchant des solutions alternatives.
- **Ne faire qu'une seule tâche à la fois** pour la terminer plus rapidement avec moins d'erreurs.
- **Se poser des limites :** éteignons nos écrans pendant les repas familiaux et demandons à nos proches de ne pas nous appeler lorsque nous sommes au travail, sauf en cas d'urgence.



Construire un système de soutien solide aidant et sécurisant (amis, famille et collègues).

© Mather Forebrain



**Interroger le temps passé** en notant son emploi du temps pendant une semaine : passons nous du temps à faire ce qui nous tient le plus à cœur ? Est-ce compatible avec nos priorités professionnelle, personnelle, sociale et de santé ? Éliminons certaines activités ou déléguons dans la mesure du possible.



**Adopter un mode de vie actif :** c'est une activité qui demande un petit investissement en temps au départ pour de grands bénéfices sur le stress, l'humeur, l'énergie et au final la productivité !



**Être patient et bienveillant avec soi-même :** faire des expérimentations, en tirer des enseignements et se réajuster.

**Connaitre son rythme personnel,** réfléchir et créer sa propre manière de travailler, reconnaître quand c'est le moment de faire une pause.

**Prendre soin de soi,** par exemple établir une chek-list de ce qui nous fait du bien.

## Sites internet de référence

Agence européenne pour la Santé et la Sécurité au travail :  
[osha.europa.eu](http://osha.europa.eu)

Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail (ANACT) :  
[anact.fr](http://anact.fr)

Institut national de recherche et de sécurité :  
[inrs.fr](http://inrs.fr)

L'Observatoire de l'Équilibre des Temps et de la Parentalité en Entreprise (OPE) :  
[observatoire-qvt.com](http://observatoire-qvt.com)

Réseaux d'écoute d'appui et d'accompagnement des parents (REAAP) :  
[caf.fr](http://caf.fr) > Partenaires > Partenaires locaux > Parentalité > Réseaux d'écoute, d'appui et d'accompagnement des parents

Association française des aidants :  
[aidants.fr](http://aidants.fr)

Ministère du travail :  
[travail-emploi.gouv.fr](http://travail-emploi.gouv.fr)

MGEN, membre du groupe VIV, est une mutuelle régie par le Code de la mutualité et la première mutuelle en cotisations individuelles. Classement Argus de l'assurance, oct. 2022. Siège social : 3, square Max Hymans - 75748 PARIS CEDEX 16. DIRCOM MGEN - 2306-DEPAS-Equilibre professionnel et personnel - Illustration : © Camilo Hulnca - Photo : © Gettyimages



MGEN. Première mutuelle des agents du service public