

Vie perso/Vie pro

Comment les (ré)concilier ?

Brigitte Bellégo

Vie perso/Vie pro

Comment les (ré)concilier ?

DUNOD

Tout le catalogue sur
www.dunod.com



Couverture : Cédric Aubry

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>	<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
--	--

DANGER

**LE PHOTOCOPIAGE
TUE LE LIVRE**

© Dunod, 2016

5 rue Laromiguière, 75005 Paris
www.dunod.com

ISBN 978-2-10-074249-3

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^o et 3^o a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Table des matières

Remerciements	7
Avant-propos	9
Introduction	11
Préambule	15

1^{ER} TEMPS

LE TEMPS DE FAIRE LE POINT

Chapitre 1. Le sel de votre vie	21
Chapitre 2. On est parfois son pire ennemi	27
Chapitre 3. Les empêcheurs de danser en rond	37

2^E TEMPS

LE TEMPS DU PROJET

Chapitre 4. Se souvenir des belles choses	47
Chapitre 5. Dessiner la carte et explorer votre nouveau territoire	51

3^E TEMPS

LE TEMPS DE L'ÉCHAUFFEMENT

Chapitre 6. 1, 2, 3, assouplissements	67
Chapitre 7. Petits arrangements avec le temps	99

4^E TEMPS
LE TEMPS DE L'ACTION

Chapitre 8. Les derniers préparatifs	113
Chapitre 9. Comment lui dire..., comment lui faire comprendre?	119
Chapitre 10. Demain, je m'y mets!	133
Conclusion	137

ANNEXES

Annexe 1. États des lieux	139
Annexe 2. Exercices de relaxation	147
Annexe 3. Guide d'analyse d'une situation stressante	181
Annexe 4. Guide « comment lui dire, comment lui faire comprendre »	185
Bibliographie	189
Webographie	191



Remerciements

Je tiens à remercier celles et ceux qui, de près ou de loin, ici ou ailleurs, m'aident à maintenir l'équilibre entre ma vie personnelle et ma vie professionnelle et ont contribué à ce que je puisse écrire ce livre. Plus particulièrement :

Catherine Aliotta et Sylvie Bendavid Altman qui m'ont appris à être sophrologue.

Laurence Baulande et Valérie Briotet, mes éditrices, pour leur confiance.

Yves Bellégo pour le conte « Rêveurs de mondes ».

Estelle Dumortier pour son atelier d'écriture.

Mayte Garcia, Laurence Gemperlé et Olga Torres, mes relectrices attentives.

Arnaud Guibert pour son atelier sur l'apprentissage tout au long de la vie.

Fabrice Jac pour l'atelier collage et la méthode.

Éric L'Hôte pour le conte « La carte des vents ».

Le gang des Lyonnaises pour leur chaleureuse énergie.

Ma famille, mes amis pour leur soutien indéfectible et leurs précieux conseils.

Mes clients, mes stagiaires, mes collègues : mes inspirateurs.

Michèle Mercier pour son accueil généreux.

Sedryk pour l'enregistrement des relaxations statiques.

Tom Tirabosco qui a donné visage et corps à Maître Yo.

Je dédie ce livre à mon père, Alain Bellégo.



Avant-propos

L'équilibre entre la vie personnelle et la vie professionnelle est une notion extrêmement subjective voire intime : ce qui est équilibré pour quelqu'un ne l'est pas nécessairement pour quelqu'un d'autre. Elle est aussi variable : ce qui était équilibré il y a quelques années peut ne plus l'être aujourd'hui.

Percevoir un déséquilibre nuit à la qualité de la relation à soi-même, à son travail, à ses proches et génère du stress.

Concilier sa vie professionnelle et sa vie personnelle permet de vivre sereinement le quotidien, en toute connaissance de cause, en assumant ses choix.

Cet équilibre repose sur 3 capacités :

- définir ce que l'on veut dans sa vie ;
- faire un état des lieux objectif du temps consacré aux différentes sphères de sa vie (sociale, pro, familiale, conjugale, pour soi) ;
- distinguer ce qui est satisfaisant de ce qui ne l'est pas.

Se respecter, se faire respecter tout en respectant l'autre seront des attitudes précieuses pour y parvenir.

Pour concilier sa vie professionnelle et sa vie personnelle, il sera enfin utile de renforcer un certain nombre de capacités, de prendre des décisions, de s'y tenir et de les faire admettre. Courage,

détermination, assertivité seront des atouts pour la personne qui entreprend ces nombreux pas vers l'équilibre.

Ce livre décrit une danse à quatre temps pour parvenir à l'équilibre, en souplesse. Il s'adresse avec bienveillance et complicité au lecteur, l'incite à se questionner, à se positionner, à prendre des décisions.

Des contes, des illustrations concrètes (témoignages, conseils), des mises en situation et des exercices de relaxation dynamique et statique permettent au lecteur, quel que soit son état de départ, de réaliser pas à pas la juste chorégraphie, à son rythme, pour atteindre son objectif.

Certains exercices l'inciteront à prendre des notes, directement sur le livre ou sur une feuille de papier, à se connecter sur le site Dunod.fr; d'autres l'inviteront à découper, coller, s'asseoir, se lever, marcher, rêver.

Le lecteur est accompagné du premier au dernier chapitre. À chaque étape il trouvera des astuces, des propositions, des suggestions et à la fin de certains chapitres : les conseils de Maître Yo.



Introduction

Pourquoi l'équilibre? Vous ouvrez ce livre et vous vous demandez dans quel périple il vous embarque. D'ailleurs, pourquoi ce livre se retrouve-t-il entre vos mains? Qui est à l'origine de cet achat, de ce prêt, de cet emprunt: est-ce un conjoint, un manager, un enfant, vous-même? Quelqu'un vous aurait-il dit quelque chose du style: «tu devrais vraiment essayer de t'organiser...»; «tu pourrais quand même arrêter de lire tes mails et tes SMS professionnels pendant les vacances» ou «tu n'es plus jamais disponible pour un déjeuner en semaine» ou encore «ça va te faire bizarre quand tu seras à la retraite»?

Mais vous, qu'est-ce que vous vous dites de tout cela? Y aurait-il une forme d'obligation à être à tout prix organisé¹, à planifier chaque tâche sur un post it puis dans un agenda, à être suffisamment disponible pour son conjoint ou sa conjointe, ses enfants, ses collègues, son manager, ses amis, ses animaux, soi-même? Avez-vous suffisamment bonne conscience lorsque vous vous inscrivez à un nouveau stage ou prenez en main une nouvelle association alors que vous consacrez à votre famille deux semaines par an au moment des vacances d'été? Êtes-vous tout à fait satisfait de recevoir pendant les week-ends des mails en lien avec votre travail parce que cela vous permet d'échapper

1. On s'adressera à la lectrice et au lecteur en tant qu'être humain, l'accord des adjectifs sera donc au masculin. Cela évitera d'alourdir le texte avec des é(e) ou des eux(euses) qui nuiraient à votre confort de lecture.

à telle ou telle corvée ou vous évite d'accompagner le petit dernier au match de foot et qu'alors vous vous sentez exister? Que ressentez-vous lorsqu'au réveil, vous avez la sensation d'avoir passé la nuit à passer en revue vos dossiers, à revivre une situation professionnelle de la veille ou à angoisser à l'idée de tout ce qui vous attend cette semaine?

Peut-être, êtes-vous en train de vous dire que vous n'avez pas vu les choses arriver mais que – il faut bien le constater – vous n'avez plus jamais le temps, non pas de ne rien faire, mais de faire «rien», comme de contempler chaque jour quelque chose de beau, en mode décérébré, sans objectif ni *timing* juste pour le plaisir de le faire: plus jamais le temps de marcher tranquillement dans un joli paysage ou encore de lire, d'aller au cinéma, de prendre l'apéritif avec des amis(es), de faire du sport (parce que quand même, les années passent) dès que vous en avez envie; jamais le temps de prendre le temps de vous poser pour clôturer réellement une tâche avant de passer à la suivante; pas encore pris le temps de réfléchir à un rééquilibrage en douceur entre votre vie personnelle et votre vie professionnelle à l'aube de votre retraite?

Admettons. Mais alors, non seulement vous subiriez un déséquilibre entre les différentes sphères de votre vie, mais en plus ce serait à vous de vous sentir coupable? À vous de faire des efforts? On n'est pas sérieux là, si?

Regardons les choses autrement. Vous avez donc ouvert ce livre parce que quelqu'un vous l'a conseillé ou parce que vous avez conscience de l'importance de concilier votre vie personnelle et votre vie professionnelle. Pouvez-vous changer les circonstances dans lesquelles vous êtes? Difficilement. Pouvez-vous changer les autres, ceux qui vous entourent, leurs comportements? Honnêtement, non. Ce que vous pouvez changer, ce sur quoi vous pouvez agir, c'est d'une part votre propre comportement, d'autre part, les effets qu'ont sur vous le comportement des autres ou les situations auxquelles vous êtes confronté.

Vous me suivez? Pas tout à fait? Je me permets d'insister un peu parce que c'est la clé de tout l'édifice, pas d'équilibre sans cette conviction première.

Je me permets? Relisez-bien la phrase qui commence par : « ce que vous pouvez changer... ».

Ainsi, il ne s'agira pas d'une obligation de faire mais juste d'un désir, puis, d'une décision de réconcilier différentes parties de votre vie pour vous sentir plus libre, plus en phase avec vous-même et donc plus détendu au quotidien. Et surtout SANS CULPABILISER.

Vous y êtes? C'est à vous de jouer. L'idée est d'agir et de ne pas subir, de savoir au nom de quoi et pour quoi vous agissez au quotidien.

En lisant ce livre vous vous entraînez, à votre rythme et quand vous le voudrez : à identifier toutes vos ressources et vos capacités ; à clarifier ce qui vous pose problème et à le résoudre ; à donner à votre vie la forme que vous souhaitez ; à faire et à dire ce qu'il est nécessaire de faire et dire pour conserver ou rétablir ce que vous estimerez être une vie équilibrée.

Cela ne se fera pas en un jour, plutôt en 8 semaines.

+ Pour aller plus loin

Ce guide vous propose de réaliser chaque semaine des exercices de relaxation dynamique et statique (en **annexe 2** de l'ouvrage).

Les 8 exercices de relaxation statique sont disponibles en version audio.

Il vous suffit pour les écouter de télécharger gratuitement une application « flashcode » sur votre mobile Android ou iPhone et de flasher les QRcodes.

Dans le chapitre 2, vous pourrez également accéder au résultat du test d'auto-diagnostic en flashant le QRcode



Préambule

► La carte des vents, d'Éric L'Hôte

Marcher dans le désert l'attirait depuis longtemps et sa première randonnée à dos de chameau fut l'occasion d'expériences à la hauteur de son attente. À son retour, il m'a raconté la déconnexion absolue de tout notre univers technologique, l'immensité, la possibilité de solitude et l'absence de repères... Du moins pour nous car, comme nous le savons, les hommes du désert ont cette connaissance qui leur permet de s'orienter et de rejoindre le point qu'ils désirent avec une grande précision. Jusqu'à cette rencontre, il pensait que le soleil, le jour, et les étoiles, la nuit étaient des instruments suffisants pour cela. Les marins n'utilisaient-ils pas ces techniques avant la découverte de la boussole?

C'est pendant l'installation d'un bivouac qu'il aperçut un gardien de troupeau sortir des dunes avec quelques chameaux. Ils finirent de rassembler du bois mort, allumèrent un feu et le berger se joignit à eux pour boire le thé de fin d'après-midi. C'était en janvier, la température commençait à baisser et il allait bientôt faire nuit. Une heure après, ils étaient entourés de noir, le ciel était chargé de nuages et ne laissait apparaître aucune étoile. Le feu était leur unique repère. Encore pouvait-il complètement disparaître derrière une dune. Il en avait déjà fait l'expérience et avait failli se perdre. Ils étaient maintenant tous assis autour du feu, les paroles étaient