

5 stratégies essentielles pour trouver l'équilibre entre travail et famille

Ah, le Saint-Graal pour chaque entrepreneur : un parfait équilibre travail-famille. L'équilibre entre les deux est souvent éphémère, mais le travail et le temps en famille peuvent coexister en paix. Tirez parti de ces cinq stratégies essentielles pour vous aider à gagner de quoi faire vivre votre famille tout en partageant votre temps avec elle.

Temps de lecture : minute

24 décembre 2018

[Retrouvez l'article d'Adam Toren sur Entrepreneur.com](#)

1. Prévoyez du temps en famille dans votre emploi du temps

Vous travaillez globalement toute la journée, mais où est le temps en famille ? Trop d'entrepreneurs attendent que le travail soit fait pour passer du temps avec leur famille. Pourtant, ne pas planifier de temps en famille signifie que ce sera la première chose mise de côté dès que vous serez un peu occupé.

Au fur et à mesure que vous préparez votre calendrier pour la semaine suivante, tenez compte du temps que vous souhaitez passer régulièrement avec votre famille. N'y écrivez pas simplement les événements que vous ne devez absolument pas rater (comme la fête d'anniversaire de votre conjoint ou le récital de danse de votre enfant), mais incluez-y également du temps en famille occasionnel et non

spécifique. Vos proches apprécieront, et vous ne perdrez jamais votre temps en famille.

2. Créez une routine

Quitter le travail tôt le vendredi ou prévoir un Skype chaque midi pour appeler vos enfants sont des routines qui peuvent vous aider à atteindre cet équilibre travail-famille. Pour la psychologue sociale Wendy Wood, les habitudes saines sont essentielles pour réduire le stress. Cela permet aussi aux membres de votre famille de savoir à quoi s'attendre, chaque jour, et d'être plus à l'aise avec la situation.

Vous ne voulez pas faire ce pas tout seul ? Asseyez-vous avec votre famille et prenez note des besoins de chacun, puis établissez une routine fiable. Si vous emmenez les enfants à l'école le matin et que votre conjoint les ramasse, notez-le. Le bonus ? Si vous réussissez à cette étape, vous serez en mesure d'ignorer celui ci-dessus.

3. Apprenez à dire "non"

Ralentissez. Vous n'êtes pas obligé d'accepter toutes les propositions de projets ou les faveurs qui vous sont demandées. L'ambition est une chose merveilleuse, mais pas au détriment de vous ou de votre famille.

Ici, la modération est la clé. Pourriez-vous devenir le mentor occasionnel de la startup d'un ami, au lieu de son conseiller interne numéro un ? Êtes-vous capable d'accompagner et encadrer l'un des voyages de votre enfant et ainsi créer un lien ultime entre lui et vous ? En réduisant les responsabilités en dehors de la famille, vous aurez plus de temps libre à consacrer à ceux que vous aimez.

4. Travaillez plus intelligemment, pas plus dur

L'externalisation des tâches de base libère une bonne partie du temps, ce qui facilite l'accomplissement des tâches que vous voulez réellement accomplir. Êtes-vous responsable de tâches qui peuvent être externalisées ? Des sites comme Fiverr facilitent l'équilibre entre le travail et la famille en transférant les tâches impersonnelles à un assistant virtuel. En revanche, les plateformes comme TaskRabbit vous permettent d'assigner des activités comme l'entretien ménager et l'épicerie à un "tasker" pré-filtré. Désigner des tâches à d'autres ouvre votre emploi du temps et aide à économiser de l'énergie pour passer du bon temps en famille.

5. Prévoyez du temps pour vous

Ajouter encore une autre chose à votre calendrier ne peut que soustraire du temps en famille, non ? Non. Des études démontrent que le fait de consacrer un peu de temps pour soi-même peut contribuer à augmenter la satisfaction générale et à augmenter la productivité une fois de retour au travail. Cela contribue également à améliorer la concentration, ce qui vous permet de mieux "profiter du moment" lorsque vous êtes en famille. Plutôt que de zoner devant un film avec les enfants (ou même vous endormir), vous serez plus attentif et conscient, ce qui est beaucoup plus satisfaisant pour vous et vos proches.

Prenez cela comme une permission explicite pour profiter d'activités en solo sans culpabilité. Allez-y : réservez un créneau pour un moment de détente au spa, quelques brasses dans la piscine, une heure de repos avec votre roman préféré, ou tout ce qui vous rend heureux. Ensuite, profitez de ce merveilleux sentiment d'être présent à 100 pour cent dans tout ce qui suit.

Un équilibre travail-famille confortable n'est pas impossible à réaliser. Bien que la vie implique parfois que la balance penche de temps en temps d'un côté ou de l'autre, il est tout à fait réaliste de créer un équilibre qui satisfait à la fois vous et vos proches.

Article écrit par Iris Maignan