

Trouver l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle en tant qu'entrepreneur

Pour de nombreux entrepreneurs, la liberté du métier vient parfois avec ses inconvénients : surmenage, anxiété, manque de reconnaissance... Face à ces risques, il est primordial de conserver un bon équilibre entre sa vie professionnelle et sa vie personnelle, comme nous l'explique la coach en développement personnel Cécile Camus.

Temps de lecture : minute

19 octobre 2023

Du temps pour soi

C'est un conseil qui tombe sous le sens, mais bien des entrepreneurs oublient encore qu'il est indispensable de se dégager, dans une semaine de travail, des espaces de respiration. Moments en famille, entre amis, temps de lecture ou sortie au cinéma: accordez-vous ces moments de déconnexion avec le travail. Il en va de votre santé mentale, mais également de votre productivité: un entrepreneur qui travaille trop voit forcément la qualité de son travail se dégrader avec le temps.

L'importance de connaître son chronotype

La vie d'entrepreneur, a fortiori en indépendant, vous donne la possibilité de choisir vos horaires. Et c'est un avantage dont vous devez tirer parti ! Pourquoi s'obstiner à travailler à des horaires classiques si votre métabolisme est plus performant à l'aube, ou le soir venu ? "Avant d'aller chercher des méthodes d'organisation extérieure, faites vous confiance:

la meilleure méthode pour travailler, c'est celle qui vous est propre" insiste la coach en développement personnel Cécile Camus.

À l'aide de différents tests en ligne, ou même d'un livre ayant fait ses preuves sur le sujet, vous pouvez ainsi établir quel est votre chronotype, et ainsi aménager vos horaires de travail aux heures où vous êtes le plus productif.

Travailler sur ses mauvaises habitudes

"On quitte souvent le salariat en pensant qu'on va faire peau neuve en devenant auto-entrepreneur. Mais nos mauvaises habitudes nous suivent et peuvent empirer", prévient Cécile Camus. Que vous soyez du genre procrastinateur ou au contraire trop travailleur, travaillez sur vos faiblesses en établissant clairement vos objectifs !

La communication dans le couple

Il arrive également que le stress et le surmenage mettent à rude épreuve la communication au sein d'un couple. Souvent, ces tensions résultent d'une méconnaissance du travail de son conjoint: "Je conseille souvent aux auto-entrepreneurs de proposer à leur conjoint une journée de type vis ma vie", nous explique Cécile Camus: "il suffit parfois d'une simple journée de télétravail en commun pour faire comprendre à son conjoint l'ampleur de sa tâche, et ça aide la communication dans le couple !"

[Découvrez le retour de Cécile Camus dans Parole d'Indépendants](#)

Parole d'Indépendants, une série de capsules vidéo passionnantes qui met en avant différents profils et métiers indépendants, et offre des conseils pratiques sur divers sujets pertinents pour les travailleurs

indépendants. En collaboration avec Hello bank! Pro et Envi, cette série vise à soutenir les indépendants dans leur réussite professionnelle en leur fournissant des informations et des ressources précieuses.



À lire aussi

Le sens du collectif quand on est entrepreneur : quelles sont les solutions ?

Article écrit par Maddyness