



Estelle Morrison

La quête de la conciliation travail-vie privée amène-t-elle un plus grand déséquilibre ?

Depuis l'arrivée du concept d'équilibre entre travail et vie personnelle dans les années 1970, une foule de livres, d'ateliers et de séances de formation ont été consacrés à ce sujet. Les experts recommandent de renoncer à percevoir l'équilibre comme un but précis à atteindre et de commencer à entrevoir la dynamique qui s'installe entre le travail et la vie personnelle comme des exigences fluctuantes que les personnes doivent parvenir à maîtriser pour faire des choix.

En réalité, il n'existe pas de formule magique pour déterminer la quantité de temps à consacrer aux nombreuses exigences conflictuelles de la vie quotidienne. L'équilibre travail-vie personnelle ne se borne pas à organiser son horaire et à répartir le temps également entre chaque aspect de sa vie. Il s'agit de retrouver un sentiment de satisfaction et de maîtrise, de faire de bons choix en fonction de la période et des circonstances de sa vie, et de la vivre d'une manière qui procure bonheur et satisfaction.

Nombreux sont ceux qui trouvent le travail stressant par moments. On peut avoir l'impression que la tâche est trop lourde, que l'on manque de soutien et de ressources, ou que les relations avec des supérieurs ou des collègues sont difficiles. Il est possible que des problèmes existent également à la maison, ce qui empêche la concentration et réduit la productivité au travail. Or, les facteurs de stress, de même que les symptômes liés au stress, sont souvent temporaires. Ils disparaissent une fois l'échéancier serré respecté, le projet d'envergure terminé ou la crise familiale résorbée.

Mais que faire lorsque les exigences au travail deviennent incontrôlables? Il peut arriver que les réactions négatives persistent et commencent à affecter le rendement au travail, les relations avec les autres et même la santé et le mieux-être. La question se pose : à quel moment « beaucoup » de stress devient-il « trop » de stress? Soulignons que de nombreuses personnes ont besoin de ressentir une certaine dose de pression pour donner le meilleur d'elles-mêmes au travail. À cet égard, le travail ressemble un peu à l'effort physique : si on ne se pousse pas à faire le petit effort supplémentaire, on ne progressera pas. Cependant, celui qui dépasse trop ses limites risque de s'épuiser avant d'atteindre son but.

Tout le monde ressent les symptômes du stress de temps à autre. Toutefois, lorsque ceux-ci augmentent en nombre, s'accroissent ou persistent, le temps est peut-être venu d'aller chercher de l'aide. Si ce stress relève du travail, il vaudrait la peine de déceler la cause de la malaise. Les traits de caractère qui distinguent bien souvent les personnes qui réussissent professionnellement, comme le dynamisme et l'ambition, peuvent se retourner contre elles s'ils sont poussés à l'extrême.

Comme le stress peut causer des dommages considérables, il est important pour une personne de connaître ses limites. Une exposition prolongée au stress peut entraîner des problèmes de santé graves. Les personnes qui vivent du stress pendant de longues périodes sont plus susceptibles d'être atteintes de dépression. En fait, selon l'Association Canadienne de la santé mentale,

20 % des Canadiens et Canadiennes seront personnellement touchés par la maladie mentale au cours de leur vie.

Parmi les signes qui indiquent que le stress commence à affecter la santé psychologique, notons les suivants : le déclin de la productivité ou du rendement, l'augmentation du nombre de retards ou de jours d'absence, des éclats de colère irraisonnée, un manque d'énergie ou fatigue ressentie rapidement, la perte d'intérêt ou de plaisir à l'égard des activités du quotidien, le sentiment d'être inutile ou culpabilité sans motif et des problèmes de mémoire ou de concentration ou difficulté à prendre des décisions.

Afin de préserver efficacement la santé mentale des membres de leur personnel, les entreprises devraient songer à mettre en place un programme d'aide aux employés qui leur fournira de l'aide lorsqu'ils en auront le plus besoin. Le meilleur moyen de contrer la dépression consiste à instaurer une étroite collaboration avec un professionnel formé et à persévérer jusqu'à trouver la thérapie qui convient. Selon des statistiques publiées par la Société des troubles de l'humeur du Canada, 80 % des personnes atteintes de dépression qui consultent un spécialiste en santé mentale y trouvent des effets bénéfiques. Il faut agir dès maintenant afin que les travailleurs aient le soutien nécessaire pour demeurer en bonne santé, productifs et de meilleure humeur. Et avoir une meilleure idée du point d'équilibre entre travail et vie personnelle. ▣

Estelle Morrison est vice-présidente, Services cliniques et de mieux-être, programme MieuxVivre de Ceridian