

Favoriser la conciliation travail-vie personnelle

» Aperçu

Dans le monde pressé d'aujourd'hui, les gens portent plusieurs casquettes : employés, parents, soignants, bénévoles, etc. L'essor du travail à distance a rendu encore plus floue la frontière entre vie professionnelle et vie personnelle. La question de la conciliation travail-vie personnelle est désormais cruciale.

» De quoi s'agit-il?

La conciliation travail-vie personnelle est un état de bien-être dans lequel les personnes sont à même de gérer avec efficacité leurs diverses responsabilités au travail, à la maison et au sein de la collectivité. Elle favorise la santé physique, émotionnelle, familiale et communautaire. Elle prévient les troubles dépressifs, le stress et autres répercussions négatives.

Conseil RH pour le secteur bénévole et communautaire

» Pourquoi est-ce important?

Le déséquilibre entre le travail et la vie personnelle a des retombées importantes. Le stress chronique conduit souvent à l'épuisement professionnel, contribuant au désengagement, à l'absentéisme, aux problèmes de santé mentale.

Au Canada,

47 %

des travailleurs subissent un stress énorme au travail.

Review Lution

Quatre catégories de facteurs de stress contribuant au déséquilibre travail-vie personnelle :

- » **La surcharge des rôles**
- » **Les pressions professionnelles qui ont une incidence sur la vie familiale**
- » **Les défis familiaux qui ont une incidence sur les engagements professionnels**
- » **La pression sur les fournisseurs de soins**

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail

» Que peut faire votre entreprise?



Imposer des limites technologiques

Limitez l'utilisation des technologies en dehors des heures de travail.



Promouvoir les congés annuels

Encouragez la prise de jours de vacances à des fins personnelles.



Établir des normes de communication

Déterminez des périodes « sans communications liées au travail » en dehors des heures de travail (sauf en cas d'urgence).



Offrir des programmes de soutien familial et personnel

Offrez des services de garde d'enfants, des services aux aînés, des modalités de travail flexibles, des congés parentaux et familiaux, de l'aide aux employés et des initiatives de mieux-être.

Les employeurs ont un rôle important à jouer pour appuyer le bien-être des employés, améliorer la satisfaction au travail et stimuler la productivité. Donner la priorité à l'équilibre travail-vie personnelle et mettre en œuvre des programmes de soutien favorisent un environnement de travail plus sain, plus productif et plus heureux.