



## Work life balance

Le télétravail et s'occuper des enfants ça ne va pas de soi. Il ne faut pas perdre de vue que nous ne sommes pas sans limites. Il y a un risque de double charge mentale à domicile. Cela vaut pour toutes les familles, mais cela se fait ressentir encore un peu plus dans les familles fragilisées : papa ou maman solo, par exemple, ou encore les gardes alternées pour les parents séparés.

Le risque de burnout est bien réel. Dites-vous que vous faites du mieux que vous pouvez mais que à l'impossible nul n'est tenu. Donc évitez tant que faire se peut de culpabiliser de ne pas être parfait tant en tant que parent qu'en tant que télétravailleur.

Vous allez aussi lire des tas d'articles et de conseils (y compris celui-ci) et peut être vous direz vous : « Facile à dire... » Première chose, faites-en fonction de ce qui est possible compte tenu de l'âge des enfants. On ne peut pas faire les choses de la même manière selon qu'on a un ou plusieurs enfants, qu'ils soient bébés, en âge maternelle, primaire ou secondaire. Prenez les choses que vous jugez utiles et aménagez selon votre contexte. Et enfin, vous ne ferez rien parfaitement. Accepter ce fait enlève un poids...

Avec les enfants de moins de 6 ans, vous ne pouvez pas faire plus de 2 heures de télétravail par jour, et ce avec des tranches d'une demi-heure. Avec un enfant de 6/12 ans, vous pouvez tenter deux créneaux de deux à trois heures, mais là encore ça peut être sportif. Les parents des préadolescents de plus de 12 ans pourront étendre un peu plus, mais là encore, enchaîner une journée de boulot de huit heures est une projection irréaliste.

En terme d'organisation, on peut bosser le soir tard ou le matin tôt, s'alterner si on est à deux à faire du télétravail. Quel que soit le choix, essayer de faire un planning tant que faire se peut.

## Astuces pour réussir votre quotidien de télétravailleur

- Dans la mesure du possible, organiser un espace professionnel séparé de votre vie personnelle (une pièce ou un bureau dédié).
- Prévoir une bonne connexion Internet et des outils de communication avec vos collaborateurs (espace de chat, de partage de dossiers...).
- Délimiter des plages horaires fixes entièrement consacrées à votre travail, comme si vous étiez en entreprise, et prévenir vos proches que vous ne serez pas disponible, même si vous êtes physiquement installé à votre domicile. Idéalement, couper votre Smartphone et toute distraction potentielle.
- Remplacer ce qui représentait auparavant votre temps de préparation et de transport par un moment matinal pour vous, pour petit-déjeuner, sortir faire un tour par exemple, pour ne pas passer directement du lit à votre ordinateur.
- Si vous aimez vous habiller, vous maquiller... continuez !



Liens internet intéressants :

- <https://references.lesoir.be/article/confinement-8-conseils-pour-un-bon-equilibre-entre-vie-professionnelle-et-vie-privee/>
- <https://www.cnn.com/2020/03/23/how-to-deal-with-productivity-related-anxiety-during-covid-19.html>
- <https://www.now.be/confinement-32-astuces-pour-mieux-vivre-son-teletravail/>

Des idées pour occuper les enfants à la maison – pour mieux pouvoir travailler en home-office

- <https://zuhause.triki.de/>
- <https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/coronavirus-tipps-gegen-langeweile-zuhause-212678>
- <https://www.one.be/public/detailarticle/news/coronavirus-idees-dactivites-pour-occuper-les-enfants-pendant-le-confinement/>
- <https://www.one.be/public/detailarticle/news/coronavirus-comment-concilier-teletravail-et-garde-denfants/>

Pour conclure, il n'est pas impossible que cette période étrange ne vous amène à jeter un œil nouveau sur votre mode de fonctionnement, sur la manière d'appréhender votre famille, votre travail, votre vie. N'ayez pas peur, prenez le temps d'observer vos enfants, de les écouter, de les voir grandir. Soyez créatif, soyez neuf, voyez ce que l'on peut manquer et à quoi la situation nous permet de nous reconnecter. Cela peut permettre de trouver ou retrouver cet équilibre dont on a besoin.

Parce qu'en réalité, l'équilibre travail/vie privé ne tient pas qu'en période de confinement mais aussi pour le futur... car ce confinement aura une fin et il y aura du changement. La vie ne reprendra pas comme avant mais différemment et ce dans le sens positif du terme si on le décide.