



### 1) DESCRIPTION DE L'OUTIL

Cet exercice a pour but d'aider les clients à identifier les comportements, les croyances et les conditions qui créent des "trous" métaphoriques dans la barrière entre le travail et la vie privée. Ce faisant, les clients peuvent mieux développer une barrière solide entre le travail et la vie privée pour les aider à rétablir un équilibre sain entre les deux.

Durée : 30 minutes

### 2) OBJECTIFS DE L'OUTIL

- L'équilibre entre vie professionnelle et vie privée ne signifie pas une répartition égale du temps consacré à chaque domaine. L'équilibre entre vie professionnelle et vie privée ne se définit pas en termes d'heures mais de résultats. En outre, le détachement psychologique consiste à se détacher mentalement des questions liées au travail pendant le temps libre ; il ne s'agit pas de se désintéresser du travail, ce qui peut également être problématique.
- Veiller à ce que les clients comprennent qu'il n'existe pas de solution parfaite et universelle. Les choix en matière d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée sont différents pour chacun d'entre nous, car nous avons tous des priorités et des vies différentes.
- Rassurez vos clients sur le fait que l'esprit peut être facilement distrait, ce qui est tout à fait normal. Lors de la mise en œuvre de leurs solutions, l'esprit est susceptible de revenir sur des questions liées au travail. L'essentiel est de reconnaître que l'attention s'est déplacée et de se recentrer sur la tâche à accomplir.

### 3) LIEN ENTRE L'OUTIL ET LA COMPÉTENCE

Cet outil offre la possibilité d'entraîner des compétences en matière de gestion du stress et soutient en même temps les capacités d'auto-responsabilisation.

Cet exercice vous aidera à reconnaître les comportements, les croyances et les conditions qui percent des trous dans la barrière entre votre travail et votre vie privée. Lorsque vous saurez ce qui affaiblit la barrière entre votre vie professionnelle et votre vie privée, vous pourrez identifier ce qu'il faut faire pour combler ces trous et empêcher les problèmes professionnels de déborder sur votre vie privée.

### 4) RESSOURCES DOCUMENTAIRES

Stylo  
Feuilles vierges

### 5) COMMENT APPLIQUER L'OUTIL ?

**Étape 1 :** Identifier les failles dans la barrière entre le travail et la vie privée : Les choses que vous faites, vos pensées et les circonstances peuvent percer des trous dans la barrière entre votre vie professionnelle et votre vie privée. Par exemple, le fait de prendre des appels professionnels ou de consulter des courriels à la maison crée des trous dans votre barrière qui peuvent vous laisser un sentiment de stress longtemps après la fin du travail. Dans cette étape, vous allez réfléchir aux comportements, aux croyances et aux circonstances qui créent des trous dans votre barrière entre le travail et la vie privée.

**Trous créés au travail :** Tout d'abord, réfléchissez aux comportements (les choses que vous faites), aux croyances (ce que vous pensez être vrai) et aux conditions (vos circonstances) au travail qui percent des trous dans la barrière entre votre vie professionnelle et votre vie personnelle. Lorsque vous avez identifié ces trous, écrivez-les.

**Trous créés à la maison :** Vous allez maintenant réfléchir aux comportements (les choses que vous faites), aux croyances (ce que vous pensez être vrai) et aux conditions (vos circonstances) à la maison qui créent des trous dans la barrière entre le travail et la vie privée. Lorsque vous aurez identifié les trous créés par vos comportements, croyances et circonstances à la maison, écrivez-les.

### Étape 2 : Comblent les lacunes de votre barrière

Renforcer la barrière entre votre vie professionnelle et votre vie privée demande de la réflexion et de la planification. Vous devez trouver des moyens de combler les trous afin de rétablir un équilibre sain. Maintenant que vous avez identifié les comportements, les croyances et les circonstances qui creusent des trous dans votre barrière travail-vie privée, vous allez identifier des solutions pour les combler. Par exemple, un trou créé par la consultation de courriels professionnels à la maison peut être comblé en désactivant les notifications ou en éteignant votre téléphone après les heures de travail. Autre exemple : le fait de vous sentir stressé à la maison en raison de votre charge de travail est susceptible de percer un trou dans votre barrière vie professionnelle-vie privée. Pour combler ce trou, vous pouvez vous entraîner à dire "non" à du travail supplémentaire lorsque vous estimez qu'il est juste de le faire. Alors, que pouvez-vous faire pour combler les trous et renforcer votre barrière entre vie professionnelle et vie privée ? Pour chaque comportement, croyance et circonstance que vous avez identifié comme un trou dans votre barrière, prenez le temps de réfléchir à une solution qui comblera ce trou et renforcera la barrière.

### Étape 3 : Passer à l'action

Maintenant que vous avez identifié ce que vous devez faire pour combler les lacunes de votre barrière travail-vie privée, il est temps de passer à l'action. Pour chaque solution que vous avez ajoutée au tableau "Renforcer l'obstacle entre vie professionnelle et vie privée", réfléchissez à de petites mesures à prendre pour l'inclure dans votre emploi du temps habituel. Par exemple, pour cesser de consulter les textos et les courriels liés au travail en dehors des heures de travail, vous pouvez envisager de vous déconnecter lorsque vous êtes à la maison et de modifier les paramètres de vos appareils afin de ne pas être dérangé par les notifications liées au travail.

### Étape 4 : Réflexion

- Comment vous sentez-vous après avoir réalisé cet exercice ?
- Que ressentez-vous en renforçant la barrière entre votre travail et votre vie privée ?

- Qu'avez-vous trouvé de plus gratifiant dans cet exercice ?
- En quoi cet exercice a-t-il changé votre façon de penser l'équilibre entre votre vie professionnelle et votre vie privée ?
- Qu'est-ce que cet exercice vous a appris sur l'équilibre entre votre vie professionnelle et votre vie privée ?
- De quelle autre manière pouvez-vous combler les trous et renforcer la barrière entre votre travail et votre vie privée ?

### 6) CE QU'IL FAUT APPRENDRE

Cultiver une barrière solide entre le travail et la vie personnelle est impératif pour le détachement psychologique. En effet, l'absence d'une barrière solide entre les deux rôles peut limiter les possibilités de se ressourcer et de se détendre des facteurs de stress liés au travail [4]. Il est donc essentiel d'identifier les comportements, les croyances et les conditions qui créent des "trous" métaphoriques dans la barrière entre le travail et la vie privée. Par exemple, certaines actions, comme le fait de ne pas prendre suffisamment de pauses ou de croire qu'il faut être disponible 24 heures sur 24 pour les problèmes liés au travail, vont percer des trous dans la barrière.

Ces trous affaiblissent la barrière entre vie professionnelle et vie privée et facilitent le débordement du stress lié au travail sur la vie privée. Toutefois, l'identification des moyens de combler ces trous et le renforcement de la barrière entre le travail et la vie privée offrent des possibilités de se ressourcer et de se détendre des facteurs de stress liés au travail.

Source : [positivepsychology.com](http://positivepsychology.com)



Co-funded by  
the European Union