

Les formes de conciliation vie personnelle - travail

On peut distinguer **trois formes de conciliation vie personnelle - travail**, selon le type de conflit qui s'installe entre votre vie personnelle et votre travail.

1-La conciliation entre le temps accordé à la vie personnelle et celui accordé au travail

Le conflit entre le temps accordé au travail et celui accordé à la vie personnelle est certainement celui qui nous touche le plus.

Vous pouvez rencontrer ce genre de conflit, si par exemple vous exercez une profession dans laquelle vous faites beaucoup d'heures supplémentaires, ou si vous devez ramener du travail chez vous – alors même que vous n'êtes pas en télétravail –, ou lorsque vous arrivez chez vous tellement fatiguéE que vous ne pouvez rien faire d'autre.

À ce niveau, **la conciliation consiste à ne pas se laisser submerger par les exigences de temps que nécessite l'une ou l'autre des activités.**

2-La conciliation des tensions entre la vie personnelle et le travail

Le conflit de tension naît d'une contraction entre votre vie personnelle et votre travail.

Vous pouvez rencontrer ce genre de contradiction lorsque, notamment vous exercez un métier ou une activité professionnelle qui ne correspond pas à votre mode de vie, ou est contraire à vos principes ou à d'autres activités que vous avez dans votre vie personnelle.

À ce niveau, la conciliation consiste à **trouver un juste milieu** entre les activités que vous avez dans votre vie personnelle et celle que vous avez au travail.

3-La conciliation des comportements dans la vie personnelle et ceux au travail

Le conflit des comportements a lieu quand votre comportement dans votre vie personnelle est incompatible avec votre comportement au travail.

Vous pouvez rencontrer ce genre de conflit, si par exemple vous vivez des conflits dans votre vie personnelle et que vous les laissez empiéter sur votre travail; par exemple, vous divorcez et votre comportement affecte votre travail. Vice versa, vous pouvez être stresséE à cause de votre travail et cela peut vous amener à être agressif ou agressive dans votre vie personnelle ou tout simplement de mauvaise humeur. Si vous vivez en famille, cela peut rendre le climat très négatif

À ce niveau, la conciliation consiste à **trouver des ajustements** qui vous permettront de bien séparer les deux situations.

Certains auteurs ont étudié les formes de conciliation avec d'autres perspectives.

St-Onge et al. (2002) ce sont intéressés spécifiquement à la conciliation travail - famille et ont recensé trois axes dans la conciliation travail-famille :

Un sens unique

Le conflit travail - famille se produit lorsque vous devez assumer plusieurs rôles à la fois (celui de parentE, employéE et de conjointE) alors même que vous ne disposez pas de suffisamment de temps, d'énergie ou encore d'engagement. À ce niveau, vous pouvez agir sur les « surcharges » ou les « interférences » qui interviennent entre votre travail et votre famille.

Un axe bidirectionnel

La relation entre le travail et la famille est partagée, c'est-à-dire que la vie au travail interfère avec la vie familiale et vice versa. En ce sens, en agissant sur l'un, vous agissez forcément sur l'autre. La conciliation naît de cette réciprocité des actions.

Un axe multidimensionnel

Vous avez, selon cette théorie, plusieurs dimensions à concilier dans votre vie. Vous devez notamment gérer le conflit « travail - vie amoureuse », le conflit « travail - vie familiale », le conflit « travail - tâches domestiques », le conflit « travail - études ». Plusieurs conciliations, adaptées à chacune des situations doivent être mises en place.

Références :

Carlson, D.S., K.M. Kacmar, et L.J. Williams. (2000). Construction and Initial Validation of a Multidimensional Measure of Work-Family Conflict. *Journal of Vocational Behavior*, 56, 249–276.

Genin, É. (2009). L'empiétement du travail des femmes et des hommes cadre sur leur vie personnelle. *Gestion*, 34(3). 128-135.

St-Onge, S., S. Renaud, G. Guérin et C. Émilie. (2002). Vérification d'un modèle structurel à l'égard du conflit travail-famille. *Relations industrielles*, 57 (3), 491-516.

Tremblay, D.-G. (2008). *Conciliation emploi-famille et temps sociaux*, (2 éd.). Québec-Toulouse: Presses de l'Université du Québec et Octares.