

# Optimisation de votre équilibre travail/vie privée :

## Analyser et Maintenir son équilibre de vie

Samir SABRI

Partie 1 :

# Analyser son équilibre de vie

### INTRODUCTION

Avez-vous énormément d'activités et des difficultés pour trouver un juste équilibre entre toutes ? Ce juste équilibre vous permettrait pourtant de récolter des bénéfices énormes. Mais où exactement se trouve-t-il ? Vous voulez vous sentir bien et en harmonie avec vous-même et avec votre entourage. Vous savez que trouver un juste équilibre serait bénéfique pour vous et aurait un impact positif sur votre famille, vos amis et vos collègues.

Ce cours illustre les techniques que vous pouvez mettre en œuvre pour analyser l'équilibre entre vos responsabilités professionnelles et personnelles. Il vous indique comment évaluer l'équilibre actuel entre votre travail et votre vie privée et comment dépasser les obstacles internes et externes afin de trouver une bonne harmonie. Vous devez impérativement comprendre votre vie telle qu'elle est actuellement et telle que vous souhaitez qu'elle soit pour pouvoir orchestrer ce qui vous permettra d'atteindre votre objectif d'équilibre et d'épanouissement.

A qui est destiné ce cours ?

Ce cours est destiné à toute personne souhaitant trouver un équilibre entre ses responsabilités professionnelles et personnelles.

## SOMMAIRE :

Avant, à propos...

Chapitre 1 : Evaluation de l'équilibre entre votre travail et votre vie privée

- I. Avantages d'un juste équilibre entre travail et vie privée
  1. Jongler entre beaucoup trop de choses
  2. Un juste équilibre entre le travail et la vie privée est important
  
- II. Analyse de votre équilibre travail/vie privée
  1. Déterminer la notion d'équilibre entre travail et vie privée
  2. Identifier les éléments déclencheurs
  3. Déterminer votre lieu de contrôle

Chapitre 2 : Equilibre entre les taches professionnelles et domestiques

- I. Identification des taches professionnelles et domestiques
- II. Comparaison des taches professionnelles et domestiques
- III. Classer les taches par ordre de priorité et résoudre les conflits
  1. Résoudre les incompatibilités
  2. Trouver des solutions

Chapitre 3 : Dépassement des obstacles à l'équilibre entre le travail et la Vie privée

- I. Obstacles internes et externes
  1. Barrières internes
  2. Barrière externes
- II. Dépassement des obstacles au changement
  1. Éliminer les barrières internes
  2. Éliminer les barrières externes

## Avant, à propos...

Le fait d'avoir un bon équilibre entre votre travail et votre vie privée vous permet de vous sentir bien et ainsi de gérer efficacement plusieurs responsabilités. L'équilibre entre le travail et la vie privée engendre un état de bien-être physique, mental, familial et social, sans contrariété, stress ou heurt. Cet équilibre vous permet également d'être en meilleure santé et moins stressé, car votre charge de travail est moins importante ou plus souple. Vous avez ainsi plus de temps pour faire ce que vous avez à faire et plus d'énergie pour pratiquer du sport ou toute autre activité

De nombreuses personnes prennent désormais conscience que travailler plus longtemps ne signifie pas pour autant être plus productif. Les entreprises tiennent de plus en plus compte de l'équilibre travail/vie privée de leurs employés. Des employés plus épanouis sont en effet plus performants

Lorsque vous parvenez à trouver un équilibre entre votre travail et le reste de votre vie, vous êtes plus polyvalent et pouvez mieux gérer plusieurs responsabilités sans vous sentir coupable de sacrifier des priorités professionnelles ou personnelles

Vous avez davantage le sentiment de contrôler votre vie. Vous vous sentez ainsi plus confiant, plus heureux et donc plus motivé pour travailler pour quelqu'un qui accepte que vous fassiez des choix entre votre travail et votre vie privée

Les déséquilibres importants entre travail et vie privée surviennent souvent à propos des mêmes points. Vous allez probablement reconnaître certains ou tous les signes d'un déséquilibre

- vous n'ouvrez pas votre courrier tout de suite et payez vos factures en retard,
- vous déclinez tout le temps les invitations de vos amis,
- vous ne vous souvenez plus de la dernière fois que vous avez discuté avec vos proches,
- vous oubliez les rendez-vous et les anniversaires et vous ne respectez pas vos engagements,

- vous réagissez de façon impulsive et irréfléchie face aux problèmes, au lieu de les anticiper de façon proactive,
- vous négligez votre santé et vous ne vous souvenez plus de la dernière fois que vous avez fait du sport

Si vous présentez l'un ou l'autre des signes d'une vie déséquilibrée, vous avez raison de Vous inquiéter.

Voir les phrases ci-dessous pour obtenir des informations sur la façon dont ce cours peut vous aider à atteindre un juste équilibre entre votre travail et votre vie privée

### **« Je souhaite évaluer l'équilibre entre mon travail et ma vie privée. »**

En évaluant l'équilibre entre votre travail et votre vie privée vous pouvez, si nécessaire, apporter des améliorations. Dans ce cours, vous allez apprendre les éléments clés à analyser pour vous aider à garder le contrôle de cet équilibre

### **« J'ai parfois l'impression que ma vie tourne uniquement autour de mon travail. »**

Si vous avez l'impression que votre vie tourne uniquement autour de votre travail, vous souhaitez certainement trouver des solutions pour plus de temps avec votre famille et vos amis.

Ce cours contient des astuces pratiques pour bien équilibrer vos tâches professionnelles avec votre vie privée. Vous pourrez ainsi consacrer plus de temps à vos loisirs, votre famille et vos amis tout en restant productif au travail.

### **« J'aimerais surmonter les obstacles à un bon équilibre. »**

Trouver un juste équilibre entre le travail et la vie privée est important mais les changements peuvent être parfois difficiles à mettre en place.

Ce cours présente des stratégies pour vous permettre d'identifier et de dépasser les obstacles internes mais aussi externes aux changements afin d'atteindre cet équilibre

Prenons l'exemple suivant : votre voiture roule mieux lorsque ses roues sont bien alignées. Il en est de même pour vous : vous êtes plus performant lorsque vos pensées, vos émotions, vos objectifs et vos valeurs sont équilibrés. Lorsque vous entretenez votre voiture et y mettez la quantité d'essence et d'huile nécessaire, elle a tout ce qu'il lui faut pour avancer plus vite et aller plus loin. Lorsque vous entretenez votre équilibre de vie, vous avez tout ce qu'il vous faut pour avoir une vie satisfaisante et accomplie, avec un travail intéressant, une famille et des amis.

## Chapitre I :

### Evaluation de l'équilibre entre votre travail et votre vie privée

- I. Avantages d'un juste équilibre entre travail et vie privée
- II. Analyse de votre équilibre travail/vie privée



## I. Avantages d'un juste équilibre entre travail et vie privée

### 1. Jongler entre beaucoup trop de choses

Cette situation vous rappelle-t-elle quelque chose ? Édouard, chef de projet dans une entreprise de construction, essaie de passer plus de temps avec son père qui vient de perdre sa femme. Il rénove également sa maison, vise une promotion et est responsable de plusieurs projets dans son travail. Édouard jongle entre beaucoup trop de choses et il est très stressé: il veut tout mettre en ordre chez lui, il a besoin de temps libre pour s'occuper de son père et il essaie en plus de respecter tous ses engagements professionnels.

Édouard sait qu'il n'arrive pas à bien équilibrer toutes ses activités car il se sent tiraillé dans plusieurs directions.

Réfléchissez à votre situation et à vos besoins actuels. Que signifie pour vous la notion d'équilibre entre travail et vie privée ?

Entrez vos réflexions sur l'équilibre entre votre travail et votre vie privée dans l'espace fourni. Puis, comparez pour obtenir davantage d'informations.

---

---

---

---

Réponse :

Impacts de rééquilibre et du déséquilibre entre travail et vie privée:

Pour la plupart des gens, la notion d'équilibre entre travail et vie privée signifie partager équitablement le temps entre leurs besoins et ceux de leur entourage, que ce soit au travail ou dans la vie de tous les jours.

## Trop de temps de travail

De nombreuses personnes reconnaissent à quel point passer trop de temps au travail peut avoir un impact négatif sur leur vie privée

Inversement être trop sollicité chez soi (devoir prendre soin d'un parent âgé ou faire face à des problèmes domestiques, par exemple) peut engendrer des difficultés pour se concentrer sur le travail

Si vous êtes trop ou pas assez concentré sur votre travail, si votre vie professionnelle et votre vie privée ne sont plus équilibrées, vous êtes alors stressé

Quels que soient vos besoins personnels, une fois que vous avez trouvé le juste équilibre entre travail et vie privée, vous en tirez des avantages

- vous avez davantage le sentiment de contrôler votre vie et
- vous pouvez en profiter au mieux, sur tous les plans

Raj et Iris sont collègues et prennent leur pause-café ensemble. Iris dit à Raj à quel point elle se sent stressée. Raj sourit avec compassion et lui dit qu'il a eu le même problème six mois auparavant. Il lui raconte qu'il avait rendez-vous à 17h00 chez le kinésithérapeute tous les deux jours pour l'un de ses enfants et une réunion à la même heure au travail, une fois par semaine. C'était vraiment difficile de boucler tout son travail, de respecter les délais et d'être à l'heure aux rendez vous

Voici la conversation entre Raj et Iris :

**Raj:** Lorsqu'on sent qu'on contrôle vraiment les choses, on dit que « tout va comme sur des roulettes ». Eh bien à cette époque, j'étais tellement désemparé, que j'avais l'impression d'être complètement à côté de mes roulettes !

**Iris :** C'est exactement ce que je ressens ! Mais vous avez l'air d'aller beaucoup mieux. Que s'est-il passé ?

**Raj :** J'ai parlé à mon supérieur et nous avons trouvé un bon compromis afin que je puisse équilibrer mon travail et ma

vie privée. Tout va bien désormais et je me sens vraiment mieux

**Iris:** Ça se voit

**Raj:** J'ai trouvé le juste équilibre et j'arrive à consacrer le temps qu'il faut aux choses essentielles. Ma famille est très contente également. Elle me voit plus et je savoure vraiment le temps que je passe avec elle

**Iris :** C'est ce que j'aimerais : avoir le sentiment de profiter vraiment à fond de tout dans ma vie

### 2. Un juste équilibre entre le travail et la vie privée est important :

Trouver un juste équilibre entre le travail et la vie privée est important. Mais votre équilibre ne convient pas forcément aux autres. Il est aussi possible qu'il ne vous convienne plus dans un an. Chacun a sa **propre idée de ce que doit être** l'équilibre parfait entre le travail et la vie privée. Mais c'est forcément un concept dynamique qui va changer à plusieurs reprises tout au long de la vie, en fonction des circonstances personnelles et professionnelles

Un juste équilibre ne signifie pas la même chose pour une personne fraîchement diplômée quand elle vient d'être embauchée, quand elle se marie, a des enfants ou approche de la retraite. Un véritable équilibre entre le travail et la vie privée englobe différents éléments, pour différentes personnes, à différentes périodes

### Où en êtes-vous actuellement ?

Beaucoup de personnes souhaitent trouver un juste équilibre entre leur travail et leur vie privée, mais ne savent pas par où commencer. La première chose à faire est d'évaluer l'état actuel de votre équilibre. Où en êtes-vous actuellement ?

Observez attentivement le contenu de votre emploi du temps. Une fois que vous savez où vous en êtes, créez un plan afin d'atteindre votre objectif de vie équilibrée et épanouie

Pour analyser l'équilibre entre votre travail et votre vie privée, vous devez être capable

d'identifier ce que les notions d'équilibre et de déséquilibre signifient pour vous. Lorsque vous connaissez les éléments déclencheurs d'un équilibre ou d'un déséquilibre chez vous, vous pouvez trouver des solutions pour rester équilibré

Observez quatre éléments afin d'évaluer correctement l'état de votre équilibre

- les signes d'équilibre et de déséquilibre : lorsque vous savez reconnaître quand vous êtes équilibré et ce qui se passe lorsque vous ne l'êtes plus, vous pouvez prendre les mesures adéquates pour préserver votre équilibre,
- l'état actuel de votre équilibre; analysez régulièrement ce que vous ressentez afin de déterminer ce que vous devez modifier,
- les éléments déclencheurs d'un équilibre ou d'un déséquilibre : en identifiant ce qui entraîne chez vous un équilibre ou un déséquilibre, vous pouvez anticiper les situations de stress et essayer de trouver des solutions à l'avance,
- Votre lieu de contrôle ; que votre noyau de contrôle soit interne ou externe, soyez proactif, vous pourrez ainsi rester dans Votre zone de Confort

## II. Analyse de votre équilibre travail/vie privée

### 1. Déterminer la notion d'équilibre entre travail et vie privée :

Exercez-vous :

Les signes d'équilibre ou de déséquilibre illustrent votre humeur et si vous vous sentez bien équilibré ou non. Mais pour pouvoir avancer, commencez par vous pencher sur le passé. Réfléchissez à des épisodes de votre vie au cours desquels vous vous êtes senti bien équilibré ou au contraire déstabilisé et décrivez ce que vous ressentiez, comment votre entourage vous décrivait-il, quels étaient vos comportements et tout autre signe qui vous vient à l'esprit. Qu'est-ce qui a déclenché ces épisodes ? Etait-ce quelque chose que vous ne pouviez pas contrôler ? Ou quelque chose que vous pouviez contrôler ? Dans ce cas, pourquoi avez-vous procédé de telle ou telle façon ?

Entrez vos réflexions dans la zone de texte fournie.

---



---



---



---



---

Comment avez-vous procédé ? En identifiant les signes d'un bon équilibre ou d'un déséquilibre, vous pouvez déterminer ce que signifie pour vous la notion d'équilibre entre travail et vie privée

Ces signes vous donnent-ils des indices sur une marche à suivre ? Si ce n'est pas le cas, une autre méthode consiste à dresser la liste de ce que vous avez ressenti. Lorsque les gens ne sont plus du tout en phase avec eux-mêmes, ils disent souvent ressentir de la fatigue, ils se montrent impolis ou injustes envers les autres, ils sont sur la défensive, angoissés, stressés, voire malades. Avez-vous présenté l'un de ces signes ?

Comme vous avez pu le constater, il peut parfois être plus difficile de décrire ce que l'on ressent lorsqu'on est équilibré que dans le cas contraire. La notion de bon équilibre varie selon chacun et dépend aussi des événements et de la période de la vie

Mais, globalement, les personnes qui se sentent équilibrées sont satisfaites de leur travail et de leur vie privée, elles parviennent à accomplir leurs multiples responsabilités chez elles, au travail et dans la communauté sans ressentir ni culpabilité ni regret

Elles ont une bonne santé physique, mentale et sociale ont le sentiment de contrôler leur vie et sentent que les décisions qu'elles prennent sont de véritables choix et non des sacrifices

À l'aide d'un simple tableau vous pouvez évaluer le niveau actuel de l'équilibre entre votre travail et votre vie personnelle. Vous pouvez indiquer vos ressentis personnels dans le tableau, ce qui vous permet de séparer ce que risque votre vie privée impacte sur votre travail et inversement. Ce tableau vous permet ensuite d'identifier la colonne qui décrit le mieux ce que vous ressentez actuellement. Il est particulièrement utile si vous devez régulièrement procéder à des modifications pour rester équilibré

## Exemple d'évaluation de l'équilibre entre votre travail et votre vie privée

Éléments de la vie privée ayant un impact sur la vie professionnelle	Juste équilibre travail/vie privée	Éléments de la vie privée ayant impact sur la vie professionnel
" Je rate souvent des réunions de famille, je me sens épuisé et déprimé et je suis sur la défensive à propos de mon travail."	"Je me sens bien, heureux, détendu et confiant. Je prends soin de moi, je suis agréable avec mes collègues et ma famille et je suis proactif"	"Je prends le temps de profiter au maximum de ma famille, quitte à annuler un travail. Je fais plein d'activités avec mes enfants et mon conjoint et j'ai tout le temps l'impression de prendre du retard dans mon travail"

## 2. Identifier les éléments déclencheurs :

Une fois que vous parvenez à reconnaître quand vous êtes équilibré ou quand vous ne l'êtes pas, vous pouvez alors chercher les événements ou les actions qui déclenchent ces états.

Réfléchissez à des épisodes de votre vie où vous vous êtes senti bien équilibré ou au contraire déstabilisé et essayez d'identifier les éléments déclencheurs. Demandez-vous ce qui était à l'origine de chaque épisode, en prêtant une attention particulière à ce que vous avez fait ou à des événements externes qui se sont produits. Vous pourrez alors peut-être identifier des attitudes ou des événements communs à chaque épisode

Vous vous souvenez de Raj qui avait rencontré des difficultés à concilier son travail et sa vie privée par le passé ? À une période, il avait à la fois des réunions professionnelles et des rendez-vous chez le kinésithérapeute pour l'un de ses enfants

Raj s'est souvenu de la période où il se sentait déstabilisé et a identifié quelques éléments déclencheurs communs

Raj s'est rendu compte qu'il était déstabilisé lorsque son supérieur lui mettait la pression, lorsqu'il se disputait avec son épouse et lorsqu'il acceptait de faire quelque chose contre son gré

Faites comme Raj et souvenez-vous de périodes de votre vie où vous vous êtes senti bien équilibrée ou alors complètement déstabilisé.

Entrez vos réflexions sur les éléments déclencheurs dans l'espace en bas.

Puis comparer pour découvrir les avantages de l'identification de ces déclencheurs.

---

---

---

---

---

---

**Réponse :**

**Avantage d'identifier des éléments déclencheurs (positifs ou négatifs):**

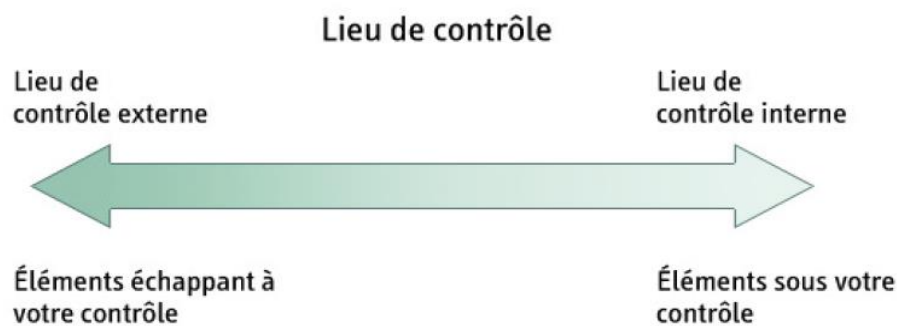
Le fait d'identifier des éléments déclencheurs récurrents vous permet de mettre en place des stratégies proactives afin de rester bien équilibré

Si vous savez, par exemple qu'une dispute avec vos enfants vous empêche de vous concentrer sur votre travail, vous serez préparé la prochaine fois. Vous pourrez sortir marcher, écrire ce que vous ressentez, méditer ou vous confier à un ami avant d'aller travailler



### 3. Déterminer votre lieu de contrôle :

Maintenant que vous connaissez mieux ce qui chez vous est à l'origine d'un bon équilibre ou au contraire ce qui vous déstabilise, il vous reste à déterminer votre lieu (ou locus) de contrôle. Le lieu de contrôle décrit dans quelle mesure les personnes pensent que ce qui leur arrive dépend d'elles-mêmes. Certaines personnes pensent que leurs performances ou leurs échecs dépendent de facteurs extérieurs, d'autres sont persuadées du contraire et pensent que leur sort dépend d'elles-mêmes



Il existe un continuum composé du contrôle dit « externe » à une extrémité et du contrôle dit « interne » à l'autre extrémité. Les personnes ayant un lieu de contrôle dit « interne » sont persuadées que leurs performances dépendent d'elles-mêmes. Celles ayant un lieu de contrôle dit « externe » sont persuadées que ce qui leur arrive est déterminé par des facteurs extérieurs, comme la chance ou le destin

Alors comment le fait de déterminer votre lieu de contrôle peut-il vous aider à évaluer l'équilibre entre votre travail et votre vie privée ? Les personnes ayant un lieu de contrôle interne (c'est-à-dire, qui ont l'impression de contrôler leur a vie) éprouvent un sentiment de bien-être. Celles ayant un lieu de contrôle externe ont l'impression d'être contrôlées par les autres ou par les

événements. Elles sont plus susceptibles de ressentir de l'anxiété et un manque de confiance, et de présenter des symptômes physiques du stress. Dans des cas extrêmes, un lieu de contrôle externe peut mener à un état de grande tristesse et de dépression

Pour savoir si votre lieu de contrôle est plutôt interne ou externe, tenez un journal pendant une semaine. Chaque jour, repensez aux différentes tâches et activités que vous avez dû accomplir et aux réunions auxquelles vous avez dû assister.

Indiquez en toute franchise si vous pensez avoir choisi vos actes à ce moment-là ou si quelqu'un les a choisis pour vous. Le lieu de contrôle sera le rapport entre le nombre d'éléments de contrôle interne et ceux du contrôle externe.

### **Exemple :**

Ophélie, développeuse de logiciels, essaie d'améliorer l'équilibre entre son travail et sa vie privée. Elle veut savoir si son lieu de contrôle est plutôt interne ou externe

Les activités qu'Ophélie a notées le premier jour donnent déjà un aperçu.

Tableau du lieu de contrôle

	Interne	Externe
Activités quotidiennes	Choix propre	Choix externe
Réveil		✓
Entraînement	✓	
Déposer les enfants à l'arrêt de bus		✓
Début de la journée de travail		✓
Organisation de ma journée	✓	
Participation à une réunion du personnel		✓
Réponse aux réclamations des clients		✓
Résolution d'un problème de base de données	✓	
Déjeuner	✓	
Entretien individuel avec le responsable		✓
Rendez-vous avec un nouveau client sur site		✓
Prendre les enfants		✓
Préparation du dîner	✓	
Coucher	✓	

#### Lieu de contrôle « Interne » :

Ophélie estime que c'est elle qui décide de faire du sport le matin, d'organiser sa journée de travail et de résoudre un problème de base de données difficile. C'est également elle qui décide quand et où elle va déjeuner et dîner et l'heure à laquelle elle se couche. Elle a un lieu de contrôle interne pour toutes ces situations

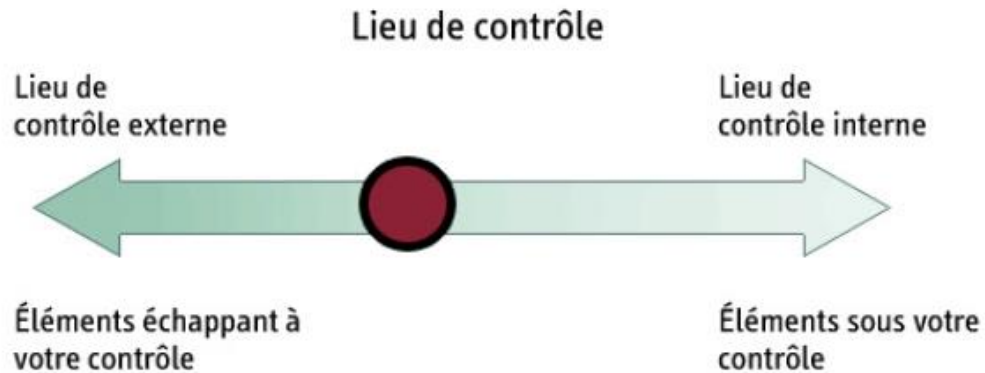
Les personnes ayant un lieu de contrôle dit « interne » travaillent dur et persévèrent pour obtenir ce qu'elles veulent. Elles participent généralement à des activités qui améliorent leur quotidien et développent leurs connaissances, leurs aptitudes et leurs capacités.

#### Lieu de contrôle « Externe » :

Ophélie estime que certaines activités échappent à son contrôle, comme l'heure à laquelle elle doit se lever ou aller au travail. Les situations qui, selon elle, font partie d'un lieu de contrôle externe sont les suivantes: déposer ses enfants à l'arrêt de bus le matin et aller les chercher le soir, assister aux réunions et aider ses clients.

Le fait d'avoir un lieu de contrôle interne rend en générales les gens plus équilibrés. Mais il arrive aussi qu'avoir un lieu de contrôle externe soit utile. Les personnes ayant un lieu de contrôle interne très développé ont tendance à vouloir tout contrôler. Cela peut engendrer des difficultés, en particulier lorsque ces personnes ont besoin d'être considérées et de collaborer

En fonction de toutes les activités qu'elle a répertoriées. Ophélie a déterminé qu'elle a un rapport contrôle externe/contrôle interne d'environ 60/40. ce rapport peut-être ressenti comme bon ou mauvais selon les personnes



Après avoir déterminé son rapport pour une semaine entière, Ophélie devrait l'examiner pour savoir ce qu'elle aimerait éventuellement changer.

Chaque personne est différente, par conséquent le rapport contrôle interne/contrôle externe souhaité peut varier considérablement d'un individu à l'autre. La situation pour trouver l'équilibre entre votre travail et votre vie privée consiste à comprendre votre tendance naturelle et à l'adapter aux situations auxquelles vous êtes confrontés.

**Éléments à prendre en compte pour évaluer l'équilibre travail/vie privée**

	<b>Signes d'équilibre et de déséquilibre</b>	<b>État actuel de votre équilibre</b>	<b>Éléments déclencheurs d'un équilibre ou d'un déséquilibre</b>	<b>Votre lieu de contrôle</b>
<b>Raisonnement</b>	Apprenez à reconnaître les signes d'équilibre et de déséquilibre. Lorsque vous savez reconnaître quand vous êtes équilibré et ce qui se passe lorsque vous ne l'êtes plus, vous pouvez prendre les mesures adéquates pour préserver votre équilibre.	Évaluez l'état actuel de votre équilibre. Analysez régulièrement ce que vous ressentez afin de déterminer ce que vous devez modifier.	Identifiez les éléments déclencheurs. Si vous êtes capable de reconnaître les événements ou les actions qui entraînent chez vous un équilibre ou un déséquilibre, vous pouvez mieux anticiper le stress. En reconnaissant vos éléments déclencheurs positifs ou négatifs, vous pouvez essayer de trouver des solutions à l'avance.	Trouvez votre lieu de contrôle. Que votre lieu de contrôle soit interne ou externe, soyez proactif, vous pourrez ainsi rester dans votre zone de confort.
<b>Comment procéder à l'analyse</b>	Réfléchissez à des épisodes de votre vie au cours desquels vous vous êtes senti bien équilibré ou au contraire déstabilisé et décrivez ce que vous ressentiez, comment votre entourage vous décrivait-il, quels étaient vos comportements et tout autre signe qui vous vient à l'esprit.	Notez ces signes dans un tableau, en séparant ce que vous ressentez lorsque votre vie privée impacte sur votre vie professionnelle et inversement. Vous pouvez alors utiliser ce tableau pour identifier la colonne qui décrit le mieux ce que vous ressentez actuellement.	Réfléchissez à des épisodes de votre vie où vous vous êtes senti bien équilibré ou au contraire déstabilisé et essayez d'identifier les éléments déclencheurs. Demandez-vous ce qui était à l'origine de chaque épisode, en prêtant une attention particulière à ce que vous avez fait ou à des événements externes qui se sont produits. Vous pourrez alors peut-être identifier des attitudes ou des événements communs à chaque épisode.	Pour savoir si votre locus de contrôle est plutôt interne ou externe, tenez un journal pendant une semaine. Chaque jour, repensez aux différentes tâches et activités que vous avez dû accomplir et aux réunions auxquelles vous avez dû assister. Indiquez en toute franchise si vous pensez avoir choisi vos actes à ce moment-là ou si quelqu'un les a choisis pour vous.

## Résumé

Pour évaluer l'équilibre entre votre travail et votre vie privée, vous devez analyser si le partage du temps entre vos besoins et ceux de votre entourage est équitable. Vous devez bien entendu le faire pour votre vie professionnelle et votre vie privée, sinon vous ne pouvez pas savoir quel est pour vous le bon équilibre à ce stade de votre vie.

Lorsque vous trouvez le juste équilibre entre votre travail et votre vie privée, vous avez l'impression de contrôler votre vie et de pouvoir l'organiser autour de ce qui compte vraiment pour vous.

Pour évaluer votre équilibre, vous devez tenir compte de quatre points : ce que vous ressentez quand vous sentez équilibrée ou quand vous ne l'êtes pas, les événements ou les actions qui déclenchent ces états, ce que vous ressentez actuellement à propos de l'équilibre entre votre travail et votre vie privée, et votre lieu (ou locus) de contrôle.