

Vie pro, vie perso : la quête du bon équilibre

QUOTIDIEN Mener de front vie familiale et carrière professionnelle demeure un challenge pour nombre de femmes actives. Quelles sont les clés pour tout concilier ?

PAR ARNAUD BERTRAND

« **JE FINIS PARFOIS TARD** le soir, les enfants sont déjà couchés... » Cadre directrice dans le prêt-à-porter et mère de trois enfants, Caroline jongle entre vie professionnelle et vie personnelle. « Un défi quotidien », juge-t-elle. Comment le relever ? « En étant d'abord le propre artisan de son équilibre et en s'interrogeant sur celui qui serait le plus juste pour soi », note Diane Ballonad Rolland, coach certifiée et fondatrice du cabinet Temps & Equilibre. Autrice de plusieurs ouvrages *, elle propose notamment des accompagnements individuels et de groupe et des formations en présentiel ou à distance. Le but : aider les femmes actives à se ré-approprier leur temps et à trouver le bon équilibre. « Ce sont elles qui se retrouvent aujourd'hui encore à porter la charge mentale de l'organisation logistique du foyer. Notamment après un premier enfant », constate-t-elle.

Selon un sondage BVA, réalisé fin 2018, dans l'année sui-

vant la naissance, 7 femmes sur 10 ont ainsi modifié leur organisation de travail et la moitié ont réduit ou arrêté leur activité, contre 6 % des hommes. Quitte à revoir leurs ambitions ? Journaliste à Toulouse, Sophie, 34 ans, était encore enceinte il y a un an lorsqu'elle cherchait un emploi : « L'aménagement de mon temps de travail était ma priorité dans ma recherche. » Elle a pu négocier avec son nouvel employeur pour caler ses horaires avec ceux de la crèche : « Cela me permet d'aller chercher ma fille. J'ai cependant dû renoncer à des postes plus qualifiés. »

Le chiffre

7

**jeunes mamans
sur 10 ont modifié
leur organisation
de travail**



Les mères ont encore un rôle prépondérant dans l'organisation familiale.

gestion de carrières au féminin, l'une des clés passe par « une hiérarchisation des priorités entre vie professionnelle et vie personnelle. Cela nécessite d'être accompagnée et de bénéficier d'un regard extérieur ». Dans son cabinet, elle propose ainsi des bilans de compétences au féminin. L'ambition : « Clarifier la situation, identifier les concessions que l'on est prête à faire et trouver des solutions », résume Garance Yverneau. Plus de 1000 femmes, âgées en moyenne de 25 à 45 ans, ont d'ores et déjà été accompagnées avant le lancement programmé du bilan de compétences en ligne, courant mars. Un dispositif qui peut être financé jusqu'à 100 % par le compte personnel de formation. ■

La coordinatrice du foyer

Déjà concernées au premier plan par le temps partiel, la moitié des mères (55 %) disent aussi prendre majoritairement en charge les responsabilités parentales et la charge mentale associée contre 8 % des pères. « La femme est encore l'ordinateur familial du foyer », décrit Diane Ballonad

Rolland. Selon elle, favoriser le partage de l'information au sein du foyer doit permettre d'alléger cette charge. En ayant par exemple recours à des applications d'organisation familiale, à l'instar de Myfamiliz. L'objectif : se libérer du temps pour soi. « Il est aussi important d'identifier des garde-fous et de savoir quand l'équilibre est rompu.

Cela implique d'apprendre à dire non et à poser des limites », explique cette coach, qui conseille de savoir se déconnecter des mails et autres notifications.

Un bilan de compétences 100 % féminin

Pour Garance Yverneau, dirigeante et fondatrice de 5A Conseil et spécialiste de la

* « Slow working, 10 séances d'autocoaching pour travailler moins mais mieux », à paraître le 24 mars chez Vuibert.