

RIEN QUE POUR VOUS

Les clés pour concilier vies professionnelle et personnelle

S'investir dans son entreprise sans pour autant tirer un trait sur sa famille, ses amis et ses loisirs, c'est possible, à condition d'opter pour la délégation – au bureau et chez soi –, de scinder les deux sphères pro et privée et de définir ses limites et ses priorités.

Comment réussir, en une semaine chrono, à travailler 50 heures, passer du temps en famille et s'offrir le luxe d'une activité sportive? Pour certains dirigeants, la réponse tient en un seul mot: impossible. Un tiers des chefs d'entreprise éprouve des difficultés à concilier vie professionnelle et vie personnelle, d'après les résultats de l'étude sur la santé des dirigeants de TPE et PME publiés en novembre 2011 par le Centre des jeunes dirigeants (CJD), Malakoff Médéric et l'Observatoire Amarok. Un chiffre qui, avec la crise, ne devrait pas s'infléchir. « Dans ce contexte difficile, les dirigeants sont encore plus présents dans l'entreprise et ce, au détriment de leur vie personnelle », constate Fabienne Arrivet, coach en entreprise, de la société lyonnaise Opteam, et membre titulaire de [SFCoach](#)

Délégué, délégué et... délégué

C'est un fait : une journée ne fait que 24 heures... Votre premier objectif est donc de ne plus gaspiller une seule de vos précieuses minutes passées au bureau. « Beaucoup de patrons de PME sont surmenés car ils veulent tout faire », souligne Fabienne Arrivet. J'en ai déjà vu un changer une ampoule cassée. Ce n'est pas son rôle ! » Le maître-mot : déléguer. En premier lieu, réfléchissez à votre rôle à la tête de l'entreprise. Listez ensuite, comme le conseille Jean-Pierre Testa, responsable de l'offre management et leadership au sein de

l'organisme de formation Cegos, l'ensemble de vos missions et faites le tri entre celles à forte valeur ajoutée (les relations avec les banques, la stratégie commerciale, etc.) qui vous incombent réellement et celles qui peuvent être déléguées. Chaque matin, déterminez les deux ou trois missions essentielles à mener à bien dans la journée et surtout, ne vous laissez pas déborder par les urgences. Traitez les tâches urgentes et importantes et délégué les autres.

Ne laissez pas le travail envahir la sphère privée

Mais, pour parvenir à tout concilier, être organisé ne suffit pas. Il faut également "couper" avec son job une fois rentré chez soi. Lâcher prise n'est pas toujours aisé pour des patrons de PME investis à 100 % (voire plus !) dans leur entreprise et connectés en permanence, nouvelles technologies obligent.

La recette? Accepter de ne pas être indispensable. Et se fixer des limites en tenant compte des signaux envoyés par son entourage. Se dire, par exemple: après 20 heures, j'éteins mon portable professionnel et le week-end, je ne consulte mes e-mails qu'une fois par jour. « Si le dirigeant a du mal à "couper", le "sevrage" peut se faire progressivement », conseille Fabienne Arrivet. Il peut, un soir, faire le test d'éteindre son ordinateur et analyser ce qu'il ressent. Est-il inquiet, tendu, et pourquoi? »

Et ce qui est vrai pour le bureau l'est aussi pour la vie de famille. Déléguez et fixez-vous des priorités. Le ménage, le repassage ou la garde des enfants peuvent être confiés à des tiers. À ce titre, pourquoi ne pas profiter des avantages du Chèque emploi service préfinancé (Cesu)? Intéressant fiscalement, il facilite l'accès aux services à la personne. Les entrepreneurs individuels et les mandataires sociaux y ont accès, à condition que l'ensemble des salariés en bénéficient selon les mêmes modalités. Autre solution peu répandue : la conciergerie d'entreprise, qui peut alléger votre quotidien tout comme celui de vos collaborateurs. Deux solutions qui présentent l'avantage d'apporter un plus à vos salariés et donc de les fidéliser et de les motiver. Dîner en famille tous les soirs ou assister à toutes les réunions d'école n'est pas évident. Mais inutile de culpabiliser : il s'agit de faire des choix et de miser sur la qualité des



« Il est important de déléguer. Beaucoup de patrons de PME sont surmenés car ils veulent tout faire. »

Fabienne Arrivet,
coach, Opteam

moments passés en compagnie de vos proches. «Le dirigeant doit privilégier des temps familiaux synonymes, de plaisir, souligne la coach. Inutile, par exemple, de rentrer tôt pour dîner avec ses jeunes enfants si le bruit de ces derniers au cours des repas lui est difficilement supportable.» Prévoyez, au moins une fois par mois, une activité seul avec votre conjoint(e) et chacun de vos

enfants, et libérez-vous pour les temps forts familiaux: anniversaires, remises de diplôme... «Comme à titre professionnel, le dirigeant de PME doit, chaque début de semaine ou de mois, déterminer ses "obligations" personnelles, les intégrer à son agenda et s'y tenir», observe Jean-Pierre Testa (Cegos). Dernier point: efforcez-vous de prendre du temps pour vous. «Il est important que le

dirigeant puisse intégrer dans son organisation une activité de son choix – sportive, associative ou caritative –, poursuit l'expert. Cela lui permet de s'oxygéner physiquement et intellectuellement.» Vous n'en serez que plus efficace. ■

EMMANUELLE SAMPERS-GENDRE
→ redaction@chefdentreprise.com

→ LES TROIS ASTUCES DE

Anne-Laure Constanza, présidente d'Enviedefraises.fr, site créé en 2003, fondatrice du réseau Momprenneurs France, mère de trois enfants.

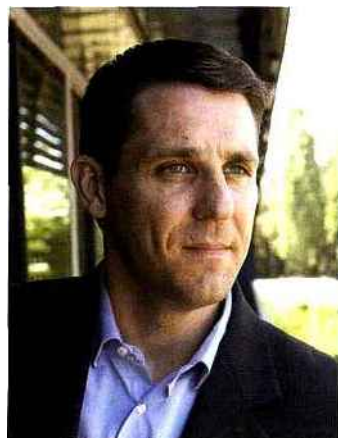


● **Une super organisation à la maison.** «J'emploie une nounou à domicile pour mes jumeaux de 18 mois. Une jeune fille au pair s'occupe de mon aîné de sept ans. Pour les imprévus, j'ai un réseau de baby-sitters !»

● **Le choix du 4/5.** «Depuis deux ans, je ne travaille plus le mercredi. Ainsi, je peux vraiment profiter de mes enfants.»

● **Du temps pour elle.** «Je cours trois à quatre fois par semaine. J'envisage même de faire un marathon. Je prends aussi des cours de chant. Ces activités contribuent à mon équilibre.»

Michel Meunier, p-dg de Vigimark Sûreté, société de sûreté aéroportuaire créée en 2006, et d'Evalevo, centre de formation spécialisé dans la sécurité et la sûreté des biens et personnes créé en 2007, président du Centre des jeunes (CJD) dirigeants, père de quatre enfants.



● **Une délégation réussie.** «Mon engagement à la tête du CJD ne me permet pas

d'être disponible pour mes deux entreprises. J'ai donc choisi de déléguer tous mes pouvoirs à mes cadres et d'endosser le rôle de chef d'orchestre.»

● **Des temps individuels.** «Je saisis toutes les opportunités me permettant de passer un moment privilégié avec chacun de mes enfants. Je suis allé récemment au cirque avec la plus petite et j'ai emmené l'aînée à l'Opéra.»

● **Des vacances en famille.** «Chaque année, je prends trois semaines de vacances et je coupe tout (enfin presque !)»

Olivier Michel, gérant d'Autocars N&M, société de transport routier de voyageurs reprise en 2004, directeur général de Lyon le Grand Tour, société de transport touristique créée en 2005, père de deux enfants.

● **Un rythme décalé.**

«J'ai la chance d'être matinal. Je vais travailler très tôt, entre 6 h 30 et 7 h, et je rentre – quand je n'ai pas d'impératif professionnel – vers 18 h 30/19 h.»

● **Des tête-à-tête réguliers.** «Chaque semaine, je fais une heure de sport avec mon épouse. Un coach sportif vient à notre domicile. Nous dînons aussi en tête-à-tête une fois par mois et nous planifions chaque année deux week-ends et une semaine en amoureux.»

● **Couper pendant**

les vacances. «Depuis trois ans, je parviens à profiter pleinement de mes congés. J'ai fait monter en compétences mes collaborateurs pour qu'ils soient aptes à prendre des décisions en mon absence.»

