



LES CONSEILS DES PROS CONCILIER BOULOT ET VIE PERSO

Coach, psy, auto-entrepreneur, consultant... 15 experts de la région nous livrent leurs conseils pour équilibrer au mieux carrière et vie privée.

J'E CLOISONNE

Les conseils de Joëlle Fino, spécialiste en gestion de carrières chez Scala Conseil. « Pour faire face sereinement aux pressions de la famille ou de son patron, on apprend à cloisonner son temps. Par exemple, on s'interdit de répondre aux appels professionnels le week-end, et on ne se laisse pas non plus envahir par des activités personnelles quand on est au bureau. Plus que le nombre d'heures, ce qui compte, c'est plutôt la qualité du temps passé à effectuer les différentes tâches. »

J'ANTICIPE

Les conseils de Pascale Courant, consultante en ressources humaines chez Alidoro Consultants. « Dans beaucoup d'entreprises, la maternité reste un sujet tabou qui limite l'ascension professionnelle des femmes. Plutôt que d'éviter la question, notamment lors d'un entretien d'embauche ou à l'occasion d'une promotion, on prend les devants et on explique comment on a prévu de s'organiser en cas de grossesse. Au besoin, on rappelle à son employeur le principe de Pareto : 20 % du temps bien investi produit 80 % des résultats ! »

J'ADAPTE MON MODE DE GARDE

Les conseils de Stéphanie Berrahma, formatrice consultante en développement de projets chez Siscoddev. « Quand on a des enfants et que l'on se lance dans une création d'activité ou que l'on accepte un poste à responsabilités, il est impératif de trouver un système de garde qui offre un maximum de souplesse par rapport aux horaires. En ce qui me concerne, j'ai opté pour une nounou, mais il existe également des crèches qui s'adaptent aux emplois du temps des parents. En tout cas, ce que je peux dire d'expérience, c'est qu'il est illusoire de penser que l'on peut travailler tout en gardant ses enfants ! »

J'AMENAGE MON PLANNING

Les conseils de Mélanie Moreau, attachée de presse free lance, MeMo RP. « Comme je suis indépendante, j'ai la chance de pouvoir organiser librement mes journées de travail. Chaque semaine, je réserve des plages horaires dans mon agenda pour mes enfants, mon mari et moi-même. Je fixe par exemple quelques heures le mercredi pour aller au cinéma ou organiser une activité avec les petits, déjeuner en tête à tête ou assister à un cours de sport. »

ELLE MONTPELLIER

J'ACCEPTÉ DE NE PAS ÊTRE PARFAITE

Les conseils de Diane Ballonad Rolland, consultante en organisation personnelle et blogueuse. « La maison est en désordre ? Le repas du soir n'est pas prêt ? Ça n'est pas la fin du monde ! Il faut apprendre à lâcher prise. Au besoin, on n'hésite pas à déléguer certaines tâches à son entourage. On accuse souvent la société de nous mettre sous pression, mais avec un peu de recul, on s'aperçoit vite que nous sommes les premières à le faire, en particulier lorsqu'on devient maman. »

JE CHERCHE DU SOUTIEN

Les conseils de Stéfanie Robbins-Trans, dirigeante de la boutique en ligne www.soie-essentielle.com et responsable régionale du réseau Mampreneurs. « Pour trouver des solutions concrètes à ses problèmes d'organisation, le mieux reste encore d'échanger avec des femmes qui sont dans la même situation. C'est ce que proposent les Mampreneurs à travers des réunions mensuelles qu'elles organisent pour les créatrices d'entreprises. A cette occasion, elles peuvent s'enrichir professionnellement en rencontrant les invitées et s'échanger des bons plans pour mieux combiner les différentes facettes de leur vie. »

JE METS MES PROBLÈMES À PLAT

Les conseils de Véronique Gervaise, responsable des ressources humaines senior et de la communication interne chez Ubisoft Montpellier.

« Quand on n'arrive plus à laisser ses problèmes personnels à la porte du bureau, et inversement, on court le risque de se retrouver bloquée dans sa tête. Dans ce cas, ma solution consiste à noter sur un papier, de manière très libre, tout ce qui nous passe par la tête : des mots clés, des idées, toutes nos frustrations et nos coups de gueule... Mon cerveau se trouve alors libéré comme par magie ! Et je peux à nouveau me concentrer sereinement sur le présent et sur les tâches que j'ai à accomplir, au bureau comme en famille. »

J'IMPLIQUE LES ENFANTS

Les conseils de Clare Hart, dirigeante de l'entreprise ILO et fondatrice de l'association de lutte contre les discriminations Face Hérault.

« Pour rassurer ses enfants et les aider à comprendre que l'on peut être mère tout en exerçant une activité professionnelle, il est important de bien leur expliquer où l'on travaille et ce que l'on y fait. De temps en temps, on n'hésite pas à les emmener avec nous au travail pour qu'ils découvrent les lieux de leurs propres yeux ! »

VI ELLE RÉGIONS 4 OCTOBRE 2013



J'APPRENDS À M'AFFIRMER

Les conseils de Carol Luyten, présidente et fondatrice de l'association Femme et Leader.

« Que l'on soit au travail ou à la maison, il faut éviter de se comporter comme la "bonne élève", celle qui accomplit toujours bien gentiment les tâches qu'on lui a confiées sans rechigner. Il faut réfléchir à ce que l'on veut vraiment et ne pas hésiter à le demander, voire à dire non lorsque l'on estime que cela est justifié. C'est le meilleur moyen pour obtenir une augmentation, une promotion, ou encore, répartir tout ce qu'il y a à faire au sein de sa famille. Contrairement à ce que peuvent croire beaucoup de femmes, c'est en faisant preuve d'audace et en s'affirmant que l'on obtient le respect de ses supérieurs hiérarchiques et de son entourage. »

JE NÉGOCIE LE PARTAGE DES TÂCHES

Les conseils de Sylvie Quarouch, psychologue du travail. « Les possibilités pour une femme de s'accomplir professionnellement se jouent grandement au sein du foyer. Elles passent par un partage équitable des tâches : s'occuper des enfants, faire le ménage, les courses... Dans la plupart des cas, la meilleure solution est de décider qui fait quoi point par point avec son conjoint, un peu comme on se répartirait les tâches entre collègues en entreprise. L'important est de poser clairement les choses dès le départ et de bien réfléchir à la manière de les communiquer, pour éviter les malentendus et les tensions. »

Carloita



SUITE PAGE VIII



ELLE MONTPELLIER

JE FAIS VALOIR MES DROITS

Les conseils de Murielle Charon, avocate au barreau de Montpellier.

« Pour mieux concilier vie professionnelle et familiale, le code du travail permet aux parents de bénéficier d'un congé parental d'éducation à temps plein ou partiel, sans que l'employeur puisse s'y opposer, dans les trois ans qui suivent la naissance d'un enfant. Pour cela, vous devez avoir au moins un an d'ancienneté. N'oubliez pas de consulter aussi la convention collective qui régit votre profession, ainsi que les accords d'entreprise si vous travaillez dans un grand groupe. Ils peuvent être plus avantageux ! »

JE PRENDS DU RECUL

Les conseils de Sandrine Lamotte, consultante RH et coach certifiée.

« Entre obligations familiales et professionnelles, on a parfois le sentiment de se trouver dans une impasse. Il faut garder en tête qu'il existe toujours des solutions, mais pour les voir, il faut être capable soit d'anticiper, soit de prendre de la distance. Dans certains cas, un échange ponctuel peut suffire, mais pour les problématiques récurrentes, il est nécessaire d'approfondir, avec un coach par exemple. On peut alors comprendre où le bât blesse et ce qu'il convient de faire. »

J'ASSOULIS MES HORAIRES

Les conseils de Karine Hamot, directrice de la boutique Orange du Polygone. « Pour profiter au maximum de mes enfants, sans mettre de côté mon travail, j'ai opté pour des horaires aménagés. Comme je m'en occupe en garde alternée, j'ai fait le choix de travailler 6 jours par semaine lorsqu'ils sont chez leur père et 4 jours seulement quand ils sont chez moi. Je peux ainsi leur consacrer la journée entière du mercredi, ainsi qu'un week-end complet. »

LE TRAVAIL DES FEMMES DANS LA RÉGION

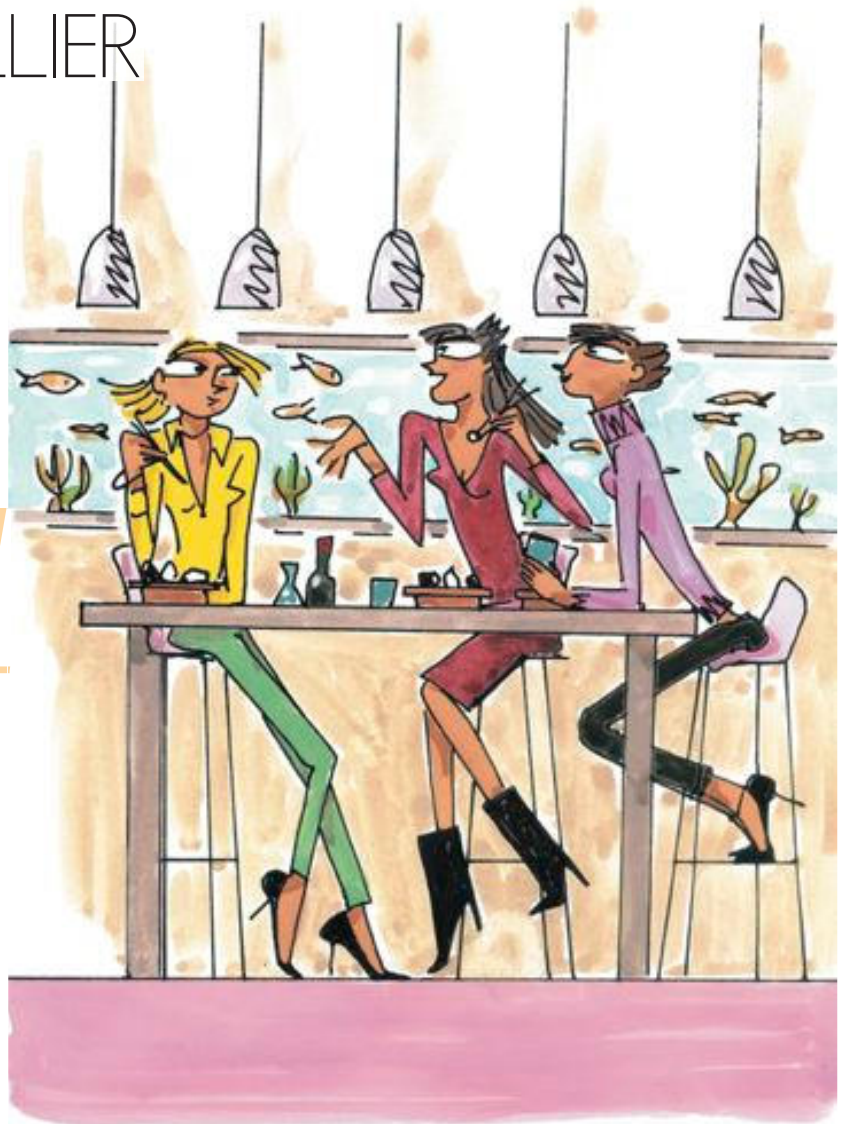
78 % des emplois à temps partiel en Languedoc-Roussillon sont occupés par des femmes.

40 % des cadres supérieurs sont des femmes.

+ 3,9 % : c'est l'augmentation de la part des femmes parmi les cadres supérieurs depuis 1999.

Source : INSEE 2008

VIII ELLE RÉGIONS 4 OCTOBRE 2013



JE GAGNE DU TEMPS

Les conseils d'Elodie Vin, responsable ressources humaines, Labosud Biosynergie. « Plutôt que de courir les supermarchés pour faire les courses, j'ai opté pour les achats sur internet. Chaque dimanche soir, je passe commande en ligne, et le lendemain, en rentrant du travail, je récupère mes emplettes. Ça libère plusieurs heures par semaine, que je peux consacrer à des activités personnelles. »

J'ÉCHANGE AVEC D'AUTRES FEMMES

Les conseils de Claudine Vergaert, présidente de Femmes Actives LR. « Quand on décide de lancer son activité, il est primordial de s'ouvrir vers l'extérieur non seulement pour rencontrer d'autres femmes actives, mais aussi pour connaître d'autres entreprises. Intégrer un réseau féminin permet de se maintenir dans une dynamique professionnelle en évitant de se retrouver happée par sa vie personnelle et sa famille. C'est également un excellent moyen pour entamer la phase de prospection qui permettra de faire décoller sa propre entreprise. »

NICOLAS MAZET