

# communicateurs EFFICACES

## 6 conseils pour concilier votre vie privée et votre carrière

Votre carrière est très importante, mais n'abandonnez pas votre vie privée au détriment de celle-ci. Un bon équilibre entre votre travail et votre vie privée est tout aussi essentiel.

S'il y a des périodes où votre travail empiète de plus en plus sur votre vie privée, soyez très vigilant à ne pas en faire une mauvaise habitude qui vous mène, petit à petit, à négliger ceux que vous aimez.

Voici comment vous protéger pour ne pas tomber dans ce piège :

1. Lorsque vous préparez votre liste de choses à faire et que vous planifiez votre journée, **incluez le temps que vous voulez consacrer à votre famille**. Respectez ces rendez-vous aussi scrupuleusement que s'il s'agissait de rendez-vous d'affaires.

2. **Respectez vos engagements** ! Si vous dites : "Je serai à la maison à 19 heures", ne rentrez pas à 20 heures, comme si de rien n'était.

Comme pour tout autre rendez-vous, si vous devez vraiment arriver en retard, **prévenez** et donnez une brève explication de la cause de votre retard. La confiance que les autres vous accordent est un capital précieux. Traitez-les avec égard.

3. **Respectez les traditions**. Un anniversaire et une fête souhaités peuvent faire pardonner bien des heures d'absence. Organisez-vous pour ne pas les oublier. Les agendas sont là pour cela. Demandez à votre secrétaire de les renoter d'année en année dans votre agenda, et de vous les rappeler.

4. Lorsque vous êtes en famille soyez-le vraiment, pleinement.

**Débranchez votre machine à penser boulot**. Vous ne pouvez pas bien faire 2 choses à la fois.

5. **N'excluez pas votre famille de ce que vous faites**. Des phrases telles que : "Vous n'y comprenez rien !", "Cela ne vous intéresserait pas !" n'arrangent pas les choses.

Donnez quelques explications sur ce que vous faites. Vous serez surpris : souvent des personnes complètement extérieures à vos problèmes de travail ont un étonnant bon sens et trouvent spontanément des réponses que les "spécialistes" ne voient plus.

6. Laissez-les aussi raconter leur journée, et **intéressez-vous à ce qui leur est arrivé**. Si vous pouvez exercer votre profession librement, c'est aussi grâce aux autres. Résistez à l'envie, après une dure journée de travail, de vous retirer dans votre coquille.

Si vous respectez ces quelques règles, vous arriverez à une vie plus équilibrée. Vous n'aurez plus de sentiment de culpabilité vis-à-vis de votre famille.

Vous serez moins préoccupé par des pensées "famille" pendant votre travail, et le travail ne vous poursuivra plus pendant vos moments en famille.

## Comment éviter d'être constamment dérangé

Lorsque vous avez un travail à faire qui demande beaucoup de concentration, les autres peuvent vous rendre la vie difficile. Parfois, il suffit de peu pour gagner énormément en calme et en concentration.

Tout le monde n'a pas la chance d'avoir son bureau dans un endroit calme, relativement en-dehors du passage. Votre bureau est-il dans un passage ? Alors, vous risquez de devenir un bureau de renseignements et la cible idéale pour les personnes en mal de conversation.

Essayez simplement de tourner votre **bureau face au mur**. Déjà, vous ne serez pas distrait par ce qui se passe autour de vous. De plus, les autres seront moins tentés de venir vous déranger.

Si tourner le dos aux autres vous gêne, construisez une séparation. Cela peut être juste une table, une étagère avec des livres ou une plante verte. Expliquez pourquoi vous prenez ces mesures (momentanément peut-être) et les autres les accepteront très bien.

## Un truc simple et efficace en cas de trou de mémoire

Méfiez-vous de certaines affirmations telles que :

"Cette idée est tellement formidable qu'elle ne peut être oubliée, ce n'est pas la peine de la noter !"

"Pas la peine de noter ce rendez-vous (ce délai de livraison, cette date limite), c'est trop important pour l'oublier !"

"Inutile de prendre note de la décision qui a été prise en fin de réunion. Tout le monde était là – tout le monde se souviendra du consensus auquel le groupe est arrivé !"

"Après la discussion avec un employé, il est inutile de noter ce qui a été dit, il s'en souviendra !"

Prenez des notes courtes, expressives, la mémoire peut jouer de mauvais tours !

## Dans le prochain numéro, vous découvrirez :

- 5 trucs pour ne plus rien perdre
- L'ABC de la bienséance auprès de vos interlocuteurs