

# Conciliation emploi-famille

## Une question de personnalité?

Au volant de sa voiture, en pleine heure de pointe, Carole appelle son adjointe pour la prévenir qu'elle sera en retard à sa réunion de 8 h 30. Son fils a passé une très mauvaise nuit et sa fille a vivement protesté ce matin pour ne pas aller à la garderie. À bout de souffle, Carole a l'impression d'avoir déjà sa journée dans le corps. « Comment font les autres? », se demande-t-elle une fois de plus.

« Ce scénario n'a rien d'exceptionnel, dit l'une de nos psychologues organisationnelles. Il est de plus en plus difficile pour les hommes et les femmes qui occupent un emploi de maintenir un équilibre entre leur vie professionnelle et leur vie personnelle. »

Cette situation est attribuable à un certain nombre de changements sociaux qui poussent les personnes à se questionner davantage sur les multiples rôles qu'ils ont à assumer dans leur vie. Parmi ces changements, il y a notamment la présence accrue des femmes sur le marché du travail et le retour des valeurs familiales traditionnelles.

Lorsque les différents rôles d'une personne entrent en conflit, pour des raisons de temps, d'énergie ou de comportements, l'équilibre emploi-famille est menacé. Le conflit peut être vécu de deux façons : soit l'emploi interfère avec la famille (conflit EIF), soit la famille interfère avec l'emploi (conflit FIE).

« On remarque toutefois une prépondérance du type de conflit où les rôles professionnels entraînent des difficultés à jouer les rôles familiaux, soit en tant que parent ou en tant que conjoint, explique notre psychologue. Cependant, la situation familiale est aussi susceptible de provoquer une importante source de stress. Les conséquences qu'elle peut avoir sur la santé ou la performance au travail sont parfois significatives. »

### Qu'est-ce qu'elle a de plus que moi?

Carole se demande comment font ses collègues pour ne pas être à la course le matin. Elle songe entre autres à Martine, qui est mère de trois enfants. « Qu'est-ce qu'elle a de plus que moi? », s'interroge-t-elle.

« La question de Carole sur les traits qui la différencient de sa collègue Martine est très pertinente, relève notre psychologue. Les dispositions personnelles ont longtemps été négligées dans les études sur la conciliation emploi-famille. Toutefois, on découvre maintenant que certaines personnes peuvent être prédisposées à vivre ce genre de conflit. »

En effet, les personnalités de type A et celles démontrant un bon leadership possèdent des caractéristiques personnelles différentes qui ont une grande influence sur la manière de vivre la conciliation travail-famille.

« La personnalité de type A tend à être compétitive et à vouloir en faire toujours plus dans le moins de temps possible. En contrepartie, celle qui exerce un leadership de soi se fixe des objectifs et s'organise pour pouvoir les atteindre », remarque la psychologue.

Selon elle, certains traits de personnalité sont fortement liés à l'expérience d'un conflit emploi-famille.

« Plus une personne s'identifie aux comportements de la personnalité de type A, plus elle a tendance à vivre des difficultés, poursuit Mme Deschênes. À l'inverse, plus une personne exerce un bon leadership de soi, moins elle aura tendance à ressentir un conflit entre son emploi et sa famille. »

### Au-delà de la personnalité

Aussi intéressantes soient-elles, ces considérations liées à la personnalité n'expliquent pas tout. En effet, les éléments qui ont le plus d'influence sur la conciliation emploi-famille et qui sont le plus susceptibles d'engendrer un conflit sont de nature externe.

Le temps consacré à l'emploi (nombre d'heures travaillées, temps de déplacement), les exigences de l'emploi (difficulté des tâches, surcharge), la charge familiale (nombre et âge des enfants) ainsi que le soutien du conjoint sont des facteurs déterminants.

« Il est primordial que les entreprises tiennent compte de ces réalités dans leurs pratiques de gestion des ressources humaines. Des horaires et une charge de travail raisonnables pour l'employé, combinés à des attentes claires, sont des atouts considérables pour aider à favoriser la conciliation emploi-famille », conclut notre psychologue organisationnelle.