

Comment font-elles, ces superwomen?

ÉQUILIBRE

«Travail, famille et loisirs: comment m'y prendre pour tout concilier?»

Comment font-elles ces «superwomen», mères de trois ou quatre enfants qui en parallèle mènent une carrière bien remplie? Battantes, elles donnent l'impression de jongler avec aisance entre horaires scolaires et obligations professionnelles. Epanouies, elles semblent conjuguer harmonieusement vie privée et professionnelle. Assurément, elles ont un truc, une formule magique, un conjoint en or, des enfants exemplaires ou alors beaucoup de chance.

Les femmes interrogées sur ce qui les aide à tout concilier mettent en avant, sur le plan privé, les points suivants: cesser d'être perfectionniste et fixer ses priorités; accepter ses limites et oser demander du soutien; se constituer un réseau



familial et social solide et efficace sur lequel compter en cas d'imprévu; enfin, penser à soi et se réserver du temps pour se faire plaisir. Du côté professionnel, travailler à proximité de son domicile et bénéficier d'une souplesse dans les horaires sont des avantages certains. Aujourd'hui les technologies et outils modernes (ordinateurs portables, natels, etc.) offrent de nombreuses possibilités d'organisation. Avec votre employeur, faites donc preuve d'imagination et réinventez votre quotidien professionnel!