



AIR CANADA

[Quoi de neuf?](#)

Équilibre travail-vie personnelle : cinq secrets pour professionnels actifs



Oct 1, 2017



Horaires de travail chargés, vie de famille, engagements de toutes sortes... L'équilibre entre la vie professionnelle et personnelle semble parfois irréalisable. Heureusement, Ron Lancaster, un professeur de mathématiques au niveau universitaire qui voyage souvent partout dans le monde pour le travail, nous fait part de ses conseils pour profiter de chaque journée au maximum.

Tirez parti des voyages d'affaires. Comme M. Lancaster a récemment atteint un million de milles parcourus avec Air Canada, il est passé maître dans l'art d'allier travail et loisirs durant ses déplacements. Il suggère de prendre le temps d'explorer chaque lieu visité en décompressant, en faisant une marche, en parlant aux habitants et en dégustant un repas dans un restaurant local. Pour bénéficier de plus d'espace pour les jambes et de confort, il opte pour la cabine Économique Privilège d'Air Canada.

Divisez pour régner. Les gens qui réussissent savent lorsqu'il est temps de prendre du recul. Au travail comme à la maison, répartissez les tâches entre vos collègues et les membres de votre famille, au besoin. Exprimez vos besoins, et établissez une routine et une charge de travail qui correspondent aux engagements et aux préférences de chacun.

Sortez de votre zone de confort. Vous avez toujours le temps de faire une pause et d'essayer de nouvelles choses. « Mon principal conseil aux gens d'affaires est de se montrer curieux, enjoué et créatif, souligne M. Lancaster. Intéressez-vous aux gens et aux choses qui sont en dehors de votre champ de compétence. Mon domaine, ce sont les mathématiques, mais je vais souvent dans les musées d'art, au théâtre, au cinéma ou à des concerts. »

Oubliez le perfectionnisme. Les surperformants ont tendance à être perfectionnistes, ce qui peut finir par avoir des effets destructeurs s'ils n'y prennent pas garde. Que vous travailliez à une proposition pour un client, au costume de votre enfant pour la pièce de théâtre à l'école ou à un plat cuisiné pour une grande réunion de famille, visez l'excellence plutôt que la perfection et essayez de concentrer vos efforts sur une seule chose à la fois.

Accordez la priorité à votre vie personnelle. Faites un effort conscient pour réfléchir à la façon dont vous occupez vos temps libres. Au lieu de consulter vos courriels ou de penser aux obligations du lendemain, profitez d'un dîner en famille, reposez-vous bien, faites beaucoup d'exercice et privilégiez des activités qui vous apportent joie et relaxation. Selon M. Lancaster, que vous soyez au début, au milieu ou vers la fin de votre carrière, il est essentiel que vous vous accordiez du temps pour votre famille et vos intérêts en dehors du travail. « Téléphonnez toujours à votre mère, ajoute-t-il. Je suis sûr qu'elle aimera savoir comment votre

dernier vol s'est passé. »

MEMBRE DU RÉSEAU STAR ALLIANCE

