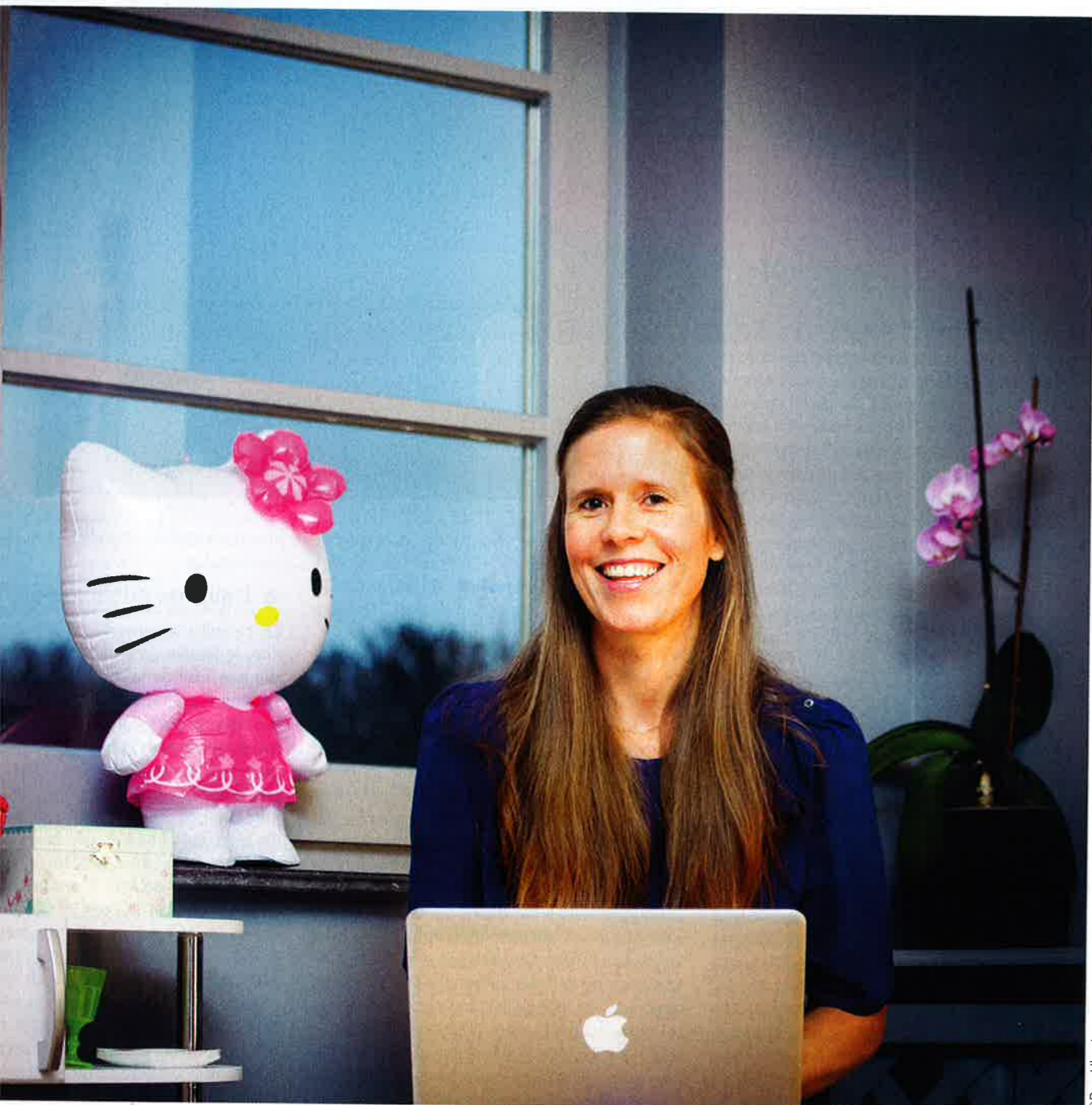


« J'ESSAIE D'ÊTRE À L'ÉCOUTE DE MOI-MÊME POUR MIEUX GÉRER MON TEMPS »



©Bea Uhart

Alia Cardyn, jeune mère de famille, hyperactive.
Alia décide un jour de se concentrer sur la gestion de son temps et d'en faire une priorité professionnelle afin d'en faire profiter toutes les femmes.

Quelle jeune maman ne se sent pas tirillée entre l'épanouissement professionnel et la présence auprès des enfants qui demandent temps, énergie et attention ? Quelle femme active et mère n'a jamais le sentiment de courir en permanence, de ne pas faire assez bien, parfois jusqu'à se sentir coupable ?

D'abord avocate pendant quatre ans, Alia devient cadre, formatrice et coach dans un cabinet d'avocats international, avant de travailler à son propre compte. Elle coach sur des objectifs variés : mieux gérer ses capacités cérébrales, son énergie, son temps, trouver un équilibre entre vie privée et vie professionnelle et bien vivre sa maternité au travail. Elle est aussi mère de deux enfants (de 10 mois et 2 ans et demi).

« En tant que femme, c'est déjà difficile de combiner les différents aspects de sa vie, parce qu'on a envie de s'épanouir dans son travail, on a aussi envie d'avoir des rêves, des projets privés. Et quand on a des enfants, la situation se complique. On est parfois dans des moments où tout est urgent : les enfants, le travail... »

TROUVER L'ÉQUILIBRE

Un jour, elle décide de se pencher davantage sur la gestion du temps et de l'énergie dans la vie quotidienne. Alors qu'elle a elle-même tendance à s'impliquer dans énormément de projets, elle veut justement prendre le temps de recueillir dans un livre les outils qu'elle a créés en tant que coach et formatrice, afin de les rendre accessibles à tout le monde. Elle vient d'avoir une petite fille. Elle s'arrange avec son mari pour revoir l'organisation de son travail et de sa vie de maman et pouvoir ainsi consacrer deux heures par samedi à son projet.

« Je ne pouvais pas faire partie de ces gens qui enseignent mais ne pratiquent pas. La priorité pour moi, c'était de voir comment appliquer des techniques que je propose dans mon quotidien, de voir comment gérer mon énergie, gérer mon temps, être dans l'équilibre vie privée-vie professionnelle. Et l'énergie est très importante dans mon métier, c'est de ça dont dépend la qualité de mon travail. »

S'OBSERVER SOI-MÊME

Comment incarner ces enseignements, alors ? La recette est à la fois simple et difficile à appliquer : s'observer soi-même et adapter son em-

ploi du temps, qu'il soit professionnel ou privé, à la situation, à son état (physique, psychologique...).

Pour cela, Alia essaie d'être à l'écoute :

1. des signes avant-coureurs : ne pas attendre d'avoir dépassé ses limites mais dire stop avant. « Quand je suis trop fatiguée ou si je commence à avoir mal au cou ou du mal à m'endormir, je vois comment je peux ralentir, prendre plus soin de moi et mon énergie. J'essaie de voir comment je peux structurer mon quotidien, jour après jour, pour pouvoir faire mon break et mettre les limites là où il faut. »

2. des besoins selon le moment : ne pas voir les choses de manière blanche ou noire ou penser qu'un moment compliqué sera pérenne. « Souvent, quand on vit une situation difficile, on oublie qu'il y a un début, un milieu et une fin. Mais les choses ne sont pas définitives, on peut trouver des solutions pendant quelques mois. Ça peut être du télétravail, des horaires décalés, un congé parental ou un crédit-temps. »

UNE PHILOSOPHIE QUI CHANGE LA VIE

Depuis qu'Alia a adopté cette philosophie de vie, et cherche toujours à s'améliorer dans ce sens, elle a ressenti un grand changement dans sa manière d'aborder le quotidien.

« J'ai une manière différente de gérer mon énergie. J'en ai moins et, du coup, j'essaie d'être plus posée à certains moments pour fonctionner avec un niveau d'énergie moins important. J'ai aussi l'impression d'avoir une meilleure connaissance de moi, de comment je fonctionne et de ma vie. Savoir qu'il y a des moments où on est plein d'énergie, des moments où ça ralentit, des moments où on a plein d'idées et d'autres moins, ça me permet d'être plus sereine. »

Cette nouvelle voie lui a aussi permis de cheminer dans son rôle de maman. « Quand ma fille est un peu trop canaille, je me demande toujours comment je me sens à l'intérieur. Elle est

fort sensible et je me rends compte qu'elle me donne souvent ma météo. Du coup, je vois comment nous calmer ou nous défouler. »

Alia a trouvé la voie qui répond à ses objectifs de vie : un métier qui a du sens pour elle et qui lui permet d'être présente pour ses enfants, ce qui fait d'elle une femme, et une mère, accomplie et épanouie. Pourquoi ne pas s'en inspirer ?

Stéphanie Grofils

À LIRE

- *Petit Manuel de survie dans la jungle du quotidien* d'Alia Cardyn (Jouvence).
- Retrouvez sur leligueur.be/2015-1 l'expérience d'Alia dans une situation compliquée.
- Rendez-vous sur liguedesfamilles.be > **combats** et retrouvez nos études, nos revendications pour une meilleure conciliation des temps.

EN PRATIQUE

LES TRUCS ET ASTUCES D'ALIA

- Relativiser : lorsqu'on est dans un moment compliqué, ne pas perdre de l'énergie à se battre avec la situation. Mieux vaut l'accepter et voir ce qu'on fait avec, essayer de se dire qu'on fait de son mieux et ne pas se culpabiliser parce que le résultat visé n'est pas atteint.
- Avoir des rituels : avoir des habitudes (le rituel du coucher, de l'après-4 h...), des automatismes pour éviter de devoir toujours se poser des questions.
- Annuler : renoncer à une sortie pour se reposer afin de tenir le coup, il faut parfois être réaliste et accepter qu'on ne peut pas tout faire.
- Se déconnecter : pouvoir éteindre son portable la nuit, à table, le week-end, en vacances... et réduire la fréquence de la consultation de ses e-mails pour se protéger des ondes mais aussi pour renouveler son énergie.
- 70 % de l'agenda : ne jamais planifier plus de 70 % de sa journée, tant au niveau privé que professionnel, parce qu'il y a toujours au moins 30 % d'imprévu ou d'urgence...