



#PDWeek



## Amanda Bernardo

Gestionnaire de communauté  
et de l'engagement,  
Académie du numérique  
École de la fonction  
publique du Canada



SESSION ÉCLAIR : L'ÉQUILIBRE  
TRAVAIL/VIE PERSONNELLE

SEMAINE DE PERFECTIONNEMENT  
PROFESSIONNEL DE L'IGF

ÉQUILIBRE  
TRAVAIL-FAMILLE

Amanda Bernardo



 @AmandaBernardo

Gestionnaire des communautés  
et de l'engagement

## ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

- École de la fonction publique du Canada
- Secrétariat du Conseil du Trésor
- Agence Parcs Canada
- Little Voice Books

## ACTIVITÉ PERSONNELLE

- Militante pour les personnes souffrant de troubles mentaux et de la maladie d'Alzheimer
- Auteure / Conférencière
- Philanthrope
- Maman d'un chien



AMANDA  
BERNARDO



**ÊTES-VOUS EN  
ÉQUILIBRE?**

Association canadienne pour la santé mentale

**VOUS AVEZ L'IMPRESSION  
D'AVOIR PERDU LE CONTRÔLE  
DE VOTRE VIE**

**VOUS VOUS SENTEZ SOUVENT  
COUPABLE DE NÉGLIGER VOS  
DIFFÉRENTS RÔLES**

**VOUS TROUVEZ SOUVENT QU'IL  
EST DIFFICILE DE VOUS  
CONCENTRER SUR LA TÂCHE À  
ACCOMPLIR**

**VOUS ÊTES TOUJOURS FATIGUÉ**



Si vous trouvez difficile de maintenir l'équilibre entre les différentes sphères de votre vie, vous n'êtes pas seuls. 58 % des Canadiens et des Canadiennes ressentent une « surcharge » associée à leurs nombreux rôles – travail, maison et famille, amis, santé physique, bénévolat et service communautaire.

- Association canadienne pour la santé mentale



« Nous devons apprendre à faire mieux pour nous mettre tout en haut de notre liste de choses à faire. » – Michelle Obama, première dame des États-Unis

# MON HISTOIRE

Travail



Diagnostic



Dépression/anxiété



Leçons apprises



**DONNER LA PRIORITÉ  
AU TRAVAIL**

"JE TRAVAILLAIS TRÈS DUR POUR  
PROUVER À MOI-MÊME ET AU MONDE  
ENTIER QUE J'APPARTENAIS."



**CONSEILLER PRINCIPAL**

Prochaine génération des  
RH et de la paye



**CONSEILLÈRE EN  
POLITIQUES**

Agence Parcs Canada



**ANALYSTE**

Secrétariat du Conseil du Trésor

## « JE NE SAVAIS PAS COMMENT DIRE NON »

- Je voulais être une joueuse d'équipe
- Je ne voulais pas décevoir mon patron
- Je voulais montrer que je pouvais relever n'importe quel défi
- Je ne voulais pas avoir l'air faible ou « moins bonne »
- Je n'avais pas d'enfant, donc je me portais volontaire pour travailler tard, au besoin
- Je voulais rester pertinente



# RECEVOIR UN DIAGNOSTIC

« SOUDAINEMENT, MES  
PRIORITÉS ONT CHANGÉ ET CE  
QUI IMPORTAIT VRAIMENT EST  
DEVENU CLAIR À MES  
YEUX. »

**JANVIER 2016**

Hospitalisation  
suivie de plusieurs mois de  
tests.

**MAI 2016**

Diagnostic  
d'endométriose

**MARS 2018**

Hospitalisation,  
diagnostic de SOPK.

## FLEXIBILITÉ

J'étais capable de travailler de la maison pour aller à mes rendez-vous médicaux et les jours où je n'avais tout simplement pas la force physique ou mentale pour me rendre au travail.

## MILIEU DE TRAVAIL POSITIF

La direction de mon bureau surveillait, encourageait et prônait régulièrement l'équilibre travail-vie personnelle, parlait de santé mentale et donnait un très bon exemple.

## APPRENDRE À DÉCROCHER

J'ai établi des limites pour faire une distinction entre le travail et les autres sphères de ma vie. J'ai dû accepter qu'il n'était pas nécessaire de toujours déployer autant d'efforts pour prouver à moi-même et aux autres que je pouvais apporter ma contribution.

« MALGRÉ TOUS MES EFFORTS,  
JE N'ARRIVAIS PAS À VOIR LA  
LUMIÈRE AU BOUT DU  
TUNNEL. »

# UNE PÉRIODE SOMBRE

---

## EFFETS SECONDAIRES DES MÉDICAMENTS

Comprenaient  
dépression, anxiété,  
douleurs, raideur,  
fatigue, etc.

## SÉJOURS RÉCURRENTS À L'HÔPITAL

Chaque fois que je  
commençais à me  
sentir mieux, je me  
retrouvais à nouveau à  
l'hôpital.

## PEUR DE NE PAS AVOIR D'ENFANT

L'endométriose et le  
SOPK peuvent  
affecter la fertilité  
des femmes.

## TROUVER LE COURAGE

M'avouer que j'avais  
besoin d'aide et  
trouver le courage de  
le demander.

SOMETIMES IT CAN BE HARD  
TO GET UP OUT OF BED.  
SOMETIMES WE CAN STRUGGLE  
WITH THE VOICES IN OUR HEAD.

« ÉCRIRE S'EST  
RÉVÉLÉ UN EXUTOIRE  
QUI M'A PERMIS  
D'EXPRIMER MES  
SENTIMENTS, DE  
CANALISER MES PENSÉES  
ET DE TROUVER  
L'ESPACE ET LE  
COURAGE DE  
GUÉRIR. »



IT'S OFTEN PRETTY RARE TO SEE  
A POST WHEN SOMEONE'S SAD.

# LEÇONS APPRISES

## AU TRAVAIL

### 1 AVOIR UNE CONVERSATION

**I** Dites à votre gestionnaire ce que vous vivez; les gens ne peuvent pas vous soutenir, s'ils ne savent pas que vous avez besoin d'aide.

### 2 PRENDRE SES PAUSES

**2** Vous méritez bien de manger ailleurs qu'à votre bureau; d'aller marcher 15 minutes; et de faire une pause.

### 3 VOUS N'AVEZ PAS À ÊTRE DISPONIBLE EN TOUT TEMPS

**3** C'est correct de ne pas rapporter du travail à la maison; le travail finira toujours par s'accomplir.

### 4 FAITES PARTIE DE LA SOLUTION

**4** Les changements de mentalité sont comme les enfants, il faut un village pour les élever.

# LEÇONS APPRISES

## À LA MAISON

### PRENDRE DU TEMPS POUR LES CHOSES QUE VOUS AIMEZ

**I** Pour moi, cela veut dire promener mon chien, me consacrer à mes dernières lectures ou à l'écriture.

### AUCUN VERRE N'EST À MOITIÉ VIDE

**2** Il est normal de s'accorder la priorité dans la liste de choses à faire et de prendre soin de soi.

### CE N'EST PAS L'UN OU L'AUTRE

**3** Vous n'avez pas à choisir entre votre vie professionnelle et personnelle - vous devez aspirer à intégrer les deux pour atteindre un véritable équilibre.

### PAS DE CULPABILITÉ

**4** Si vous avez besoin d'une journée de repos, ne pouvez pas travailler tard ou devez dire non.



« NE FAITES PAS L'ERREUR  
D'ÊTRE TROP OCCUPÉ À GAGNER  
VOTRE VIE AU POINT  
D'OUBLIER DE LA VIVRE. »

- DOLLY PARTON



**MERCI**

**AMANDA BERNARDO**

amanda.bernardo@canada.ca

**TWITTER**

@AmandaBernardo

**LINKEDIN**

linkedin.com/in/amandabernardo/



#PDWeek



## Brenda Brulotte

Directrice, Division des  
systèmes, politique et contrôle  
Agence du revenu du Canada



SESSION ÉCLAIR : L'ÉQUILIBRE  
TRAVAIL/VIE PERSONNELLE

**Au bord du  
gouffre : De  
la bonne  
santé  
mentale à la  
maladie, et  
au retour de  
la bonne  
santé**





# Contexte

- ▶ **Juillet 2013** — Promu du niveau EX-01 au EX-03
- ▶ Nouvelle équipe de plus de 120 employés avec plusieurs grandes initiatives à exécuter
- ▶ Perte de deux membres importants de la haute direction — Toujours pas remplacés après neuf mois de recherche
- ▶ **Septembre 2014** a demandé au SMA d'exprimer ses doutes sur sa capacité de s'acquitter de ses responsabilités en examinant l'évolution des responsabilités.
- ▶ **Janvier 2015** a demandé à être réaffecté, santé à risque
- ▶ Début **avril 2015**, réassigné
- ▶ Fin **mai 2015**, départ en congé maladie, n'est jamais revenu dans l'organisation

# Signaux d'alarme

- ▶ Travaille de plus en plus — tente de faire du « **rattrapage** »
- ▶ Incapable de **s'endormir**, se réveille souvent et ne peut se rendormir
- ▶ **Cesse** ses activités personnelles et physiques
- ▶ Agressif et en **colère**
- ▶ La famille et les amis exprimant leurs **préoccupations** sont vus comme un facteur de stress supplémentaire

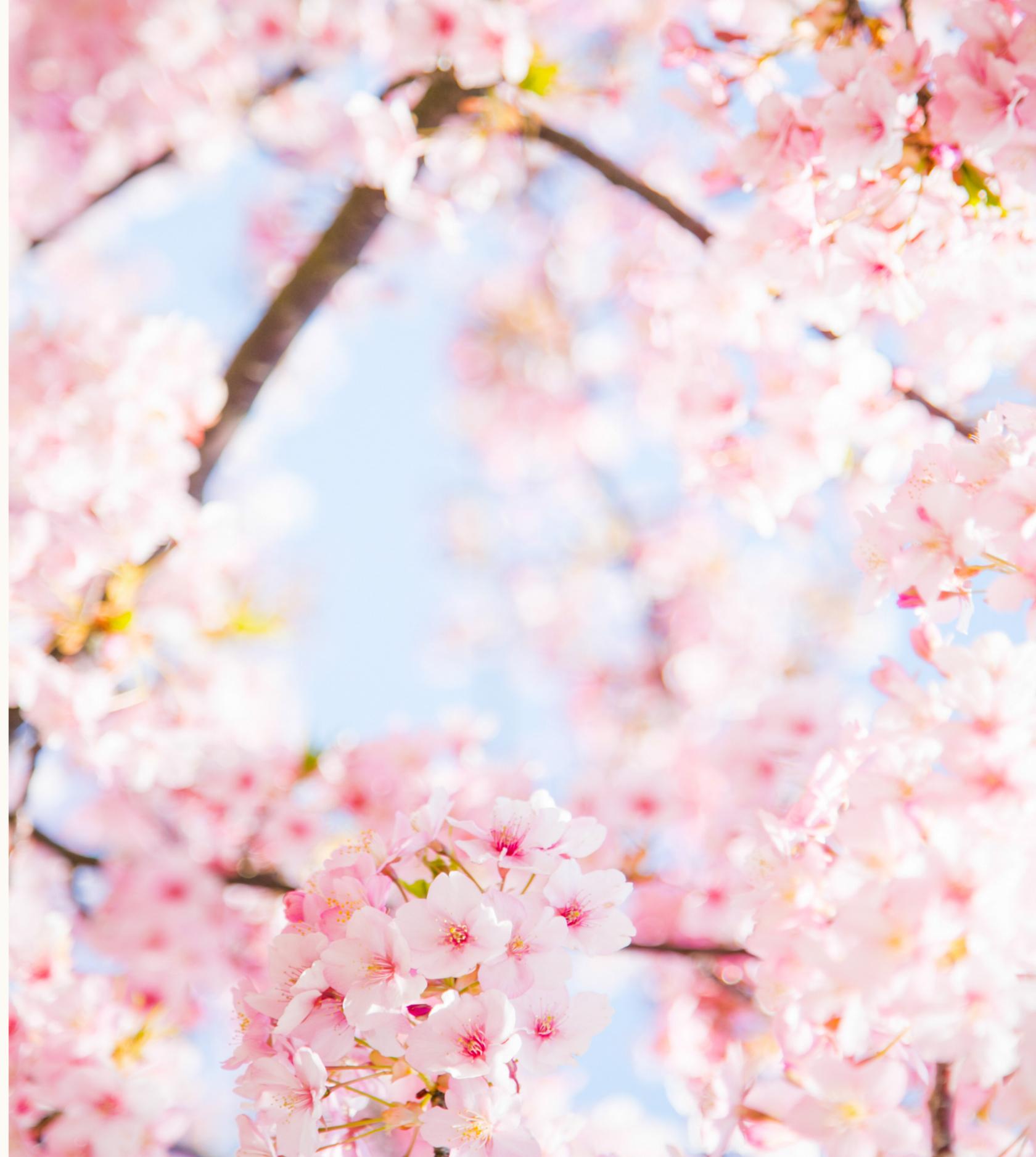


# Crise

- ▶ Lundi matin, incapable de se lever pour affronter la journée
- ▶ Un mois de congé de maladie se prolonge en presque six mois
- ▶ Les incidences hormonales du stress nécessitent la prise de médicaments

# Rétablissement et retour au travail

- ▶ Sommeil, exercice, méditation et **pleine conscience**
- ▶ Reconstruire l'estime de soi et la **conscience de soi**
- ▶ Sensibilisation au fait que le soutien EXTERNE EST **LIMITÉ**
- ▶ Prendre la décision **consciente** de revenir
- ▶ Établir un plan d'**action**
- ▶ trouver le bon équilibre — les bonnes conditions pour une **guérison** complète



# Rester en bonne santé

- ▶ Si vous **mesurez** votre valeur uniquement en fonction de votre emploi, vous êtes à risque
- ▶ Si votre superviseur ne vous offre pas de soutien, **reconsidérez** votre engagement
- ▶ **Engagez-vous** dans des activités sociales et de remise en forme, étendez vos mesures de valeur
- ▶ **Pratiquez** la conscience de soi; faites attention à la nature de l'automotivation





#PDWeek

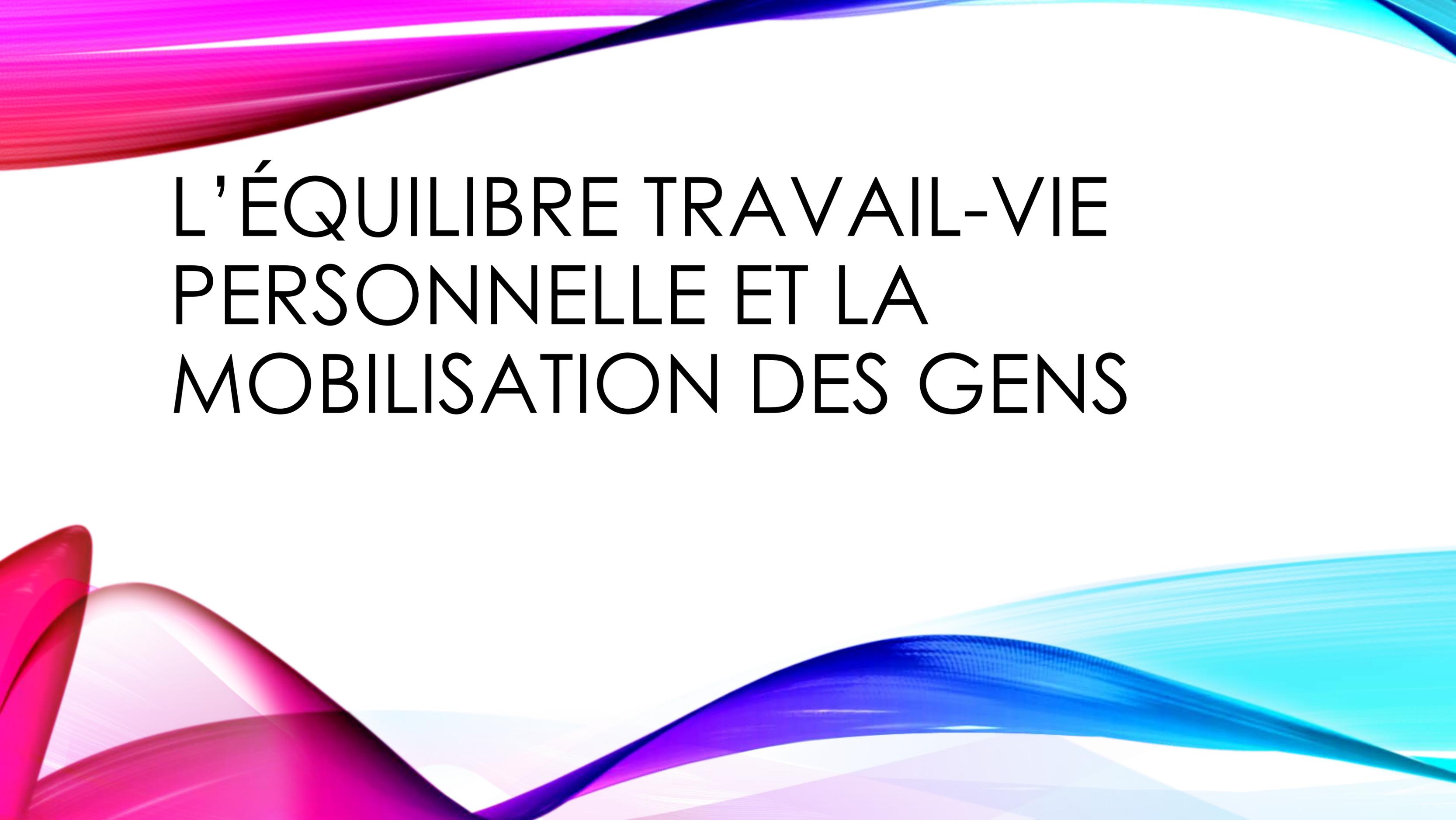


## Mélanie Cabana

Directrice principale  
Bureau du vérificateur  
général du Canada



SESSION ÉCLAIR : L'ÉQUILIBRE  
TRAVAIL/VIE PERSONNELLE



# L'ÉQUILIBRE TRAVAIL-VIE PERSONNELLE ET LA MOBILISATION DES GENS

# QUI SUIS-JE?

## **AU TRAVAIL :**

- Mélanie Cabana, CPA, auditrice, CA
- Comptable possédant 20 années d'expérience en vérification et en comptabilité
- Directrice principale au BVG
- Je travaille en vérification financière pour les sociétés d'État et les ministères
- Mes domaines d'expertise sont les régimes de retraite, les actifs de retraite et le service de la paye... Oui... la paye!
- Je dirige une équipe administrative de 12 personnes et plusieurs équipes de vérification de toutes les tailles

# QUI SUIS-JE (SUITE...)?

## MAIS À PART CELA :

- Mère
- Épouse
- Bénévole
- Amie
- Et beaucoup plus ...



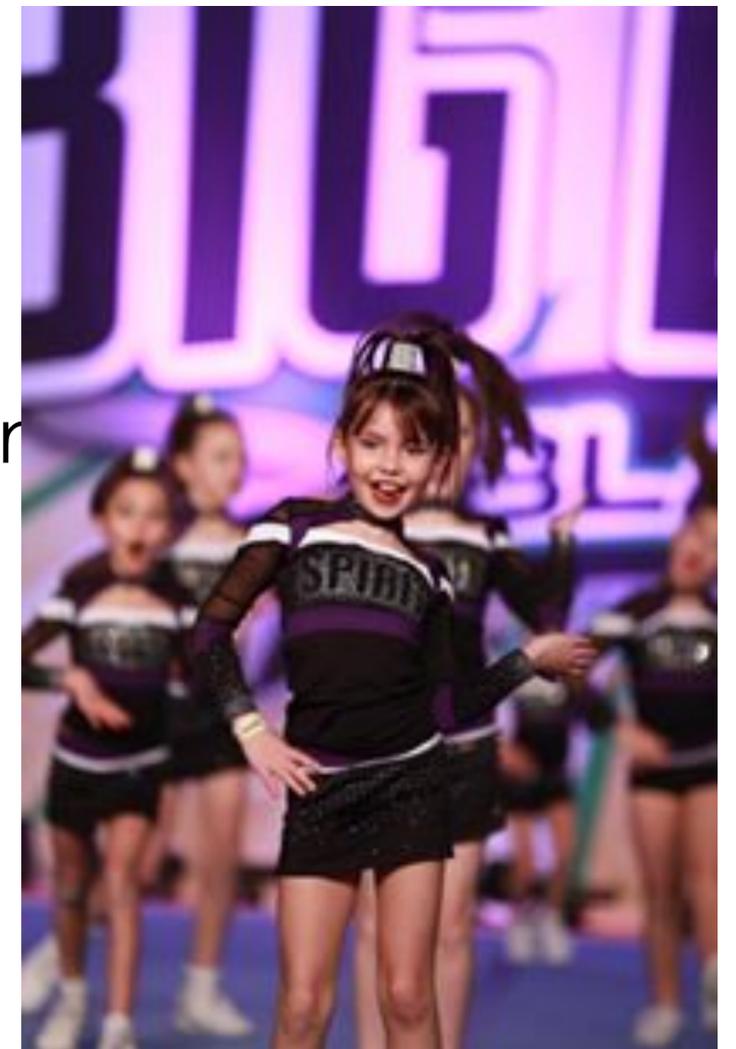
# ÉQUILIBRE TRAVAIL-VIE PERSONNELLE

## **PRINCIPES DE BASE :**

- C'est personnel (doit vous rendre heureux ainsi que votre famille)
- C'est un travail au quotidien
  - vous ne le maîtriserez pas pour le reste de vos jours comme par magie
- Ingrédients essentiels :
  - Confiance
  - Flexibilité
- Faites ce que vous dites!

# MON ÉQUILIBRE TRAVAIL-VIE PERSONNELLE

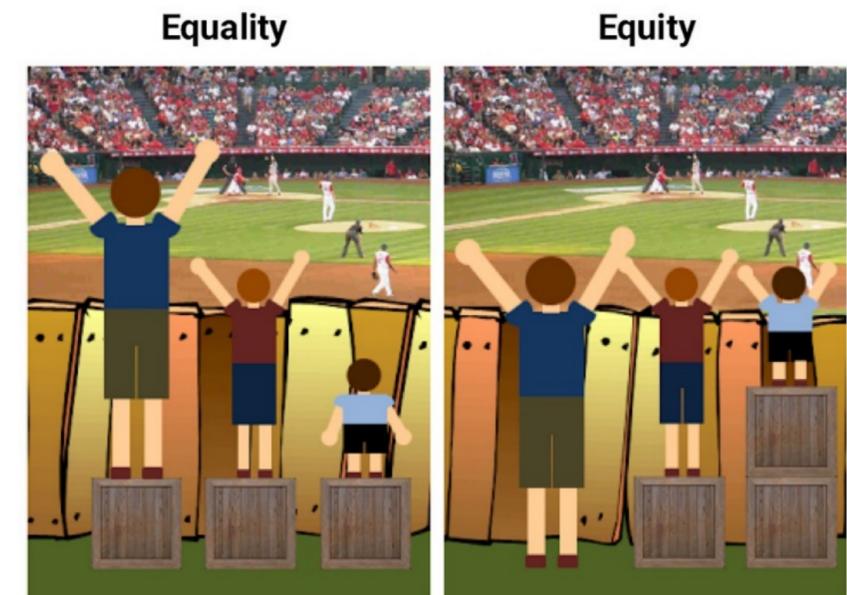
- Style de vie actif
  - Ma vie (personnelle + professionnelle) est bien planifiée
- Équilibre de vie dans son ensemble, pour moi
  - Être présente pour ma famille (pas seulement physiquement)
  - Arriver à la pratique de cheerleading à l'heure 😊
  - Être en mesure de faire du bénévolat
  - Soutenir mon équipe du BVG
  - Réaliser mes projets
  - Travailler de la maison (modalités de travail flexible)



# ÉQUILIBRE TRAVAIL-VIE PERSONNELLE POUR MON ÉQUIPE

## Perspective de la superviseure

- Apprenez à connaître vos gens et leur réalité!
  - Ils doivent vous connaître aussi
- Confiance
- Flexibilité... mais c'est une route à deux voies
- Adaptation
- Clarifier les attentes et règles de base





# MES TRUCS ET CONSEILS

- Pour atteindre mon équilibre travail-vie personnelle
  - Établissez des limites/des règles de base au travail
    - Adhérez-y (il est facile d'abandonner)
  - Utilisez votre calendrier de manière efficace
    - Réservez du temps pour vous dans votre agenda
- Demandez de l'aide au besoin

# MES TRUCS ET CONSEILS (SUITE...)

- Pour aider mon équipe à atteindre l'équilibre travail et vie personnelle
  - Être attentif aux gens et à leurs défis
  - Aidez et appuyez votre équipe à prendre de meilleures décisions
  - Soyez innovateur et créatif en matière de solutions
    - Apprenez à gérer la performance, et non la présence
  - Montrez l'exemple afin de démontrer votre ouverture aux modalités de travail flexibles
- De petits gestes peuvent faire une grande différence



#PDWeek



## Nicolino Frate

Directeur général, Direction  
générale des communication  
Services partagés Canada



SESSION ÉCLAIR : L'ÉQUILIBRE  
TRAVAIL/VIE PERSONNELLE



# NICOLINO FRATE

Directeur général,  
Communications

✉ [NICOLINO.FRATE@CANADA.CA](mailto:NICOLINO.FRATE@CANADA.CA)

🐦 [@nickfrate](https://twitter.com/nickfrate)



Services partagés  
Canada

Shared Services  
Canada

Canada

Semaine du perfectionnement professionnel 2019  
Volet mobilisation des employés

# Équilibre travail–vie personnelle

Pourquoi « l'équilibre » n'est pas toujours  
la solution





Biographie  
professionnelle

---

# NICOLINO FRATE

Directeur général des communications, Services partagés Canada

## Expérience

- cadre supérieur d'une banque, secteur privé
- dirigeant d'un organisme sans but non lucratif qui vise à combattre l'homophobie, la transphobie et la biphobie
- travaille depuis 13 ans pour la fonction publique

## Domaines d'intérêt

- titres de champion : LGBTQ2, CCMTGC, Milieu de travail GC leadership et mentorat
- médias sociaux et image de marque professionnelle





# Dans mon rôle de DG, je suis souvent occupé à...



**DIRIGER UNE ÉQUIPE**



**ASSISTER À DES RÉUNIONS**



**PARTICIPER À DES ÉVÉNEMENTS**



Le travail n'est qu'une  
partie de ma vie.

Qui suis-je à l'extérieur  
du bureau?

# Petit aperçu de ma vie...



**LA FAMILLE D'ABORD**



**BOXE**



**AMATEUR DE CHIENS**



**LA NOURRITURE**

# « Équilibre » travail-vie personnelle

Personnellement, je ne crois pas à l'équilibre travail-vie personnelle.

Pour de nombreuses personnes, dont moi, il est irréaliste de séparer complètement le travail et la vie personnelle.

Vous êtes une seule personne : vous venez travailler accompagnés de votre monde et de vos préoccupations.

Il serait plus juste de dire « mettre sa vie à l'arrière-plan ».





**QUELQUES  
MOTS SUR  
L'INTÉGRATION  
TRAVAIL-VIE  
PERSONNELLE**



# Intégration travail-vie personnelle

Je travaille tout le temps, car je pense continuellement à des défis et à des solutions.

Lorsque j'ai une activité personnelle, je la fais sans aucun sentiment de culpabilité.

En vous concentrant sur l'intégration travail-vie personnelle, vous pouvez mieux gérer vos besoins.

Il faut du temps et de la discipline, mais l'intégration est toujours possible.

# Comment y arrive-t-on?

## La flexibilité

- Certains jours, les heures vont inévitablement dépasser l'horaire classique de 9 h à 17 h.
- Les heures flexibles permettent de prendre des décisions qui atténuent le risque d'épuisement professionnel.
- Commencer la journée de travail un peu plus tôt ou la finir un peu plus tard vous permet de relaxer en vous offrant davantage de contrôle.
- Si vous avez quelque chose en milieu de journée, vous pouvez le régler et rattraper le travail en soirée.

## La qualité l'emporte sur la quantité

- Au lieu de vous concentrer sur le nombre d'heures que vous accumulez en une semaine, penser plutôt à la qualité de vos réalisations.
- La façon dont vous amalgamez votre temps vous permet de contrôler et de combiner les demandes du travail et celle de votre vie de famille.
- Mettre de l'énergie dans la production d'un travail de qualité prévient l'épuisement professionnel.
- Vous pouvez ainsi vous concentrer sur d'autres aspects importants de votre vie.

## Trouvez des liens créatifs

- Si quelque chose vous tient vraiment à cœur ou que vous avez un projet passionnant, trouvez des moyens créatifs de l'intégrer à votre travail!
- En trouvant une façon de relier vos intérêts et votre travail vous gardera motivés et investis dans vos projets.
- Vous donnerez ainsi une touche personnelle à votre travail.

# L'intégration de mon travail et de ma vie personnelle me permet...



de prendre du temps à l'extérieur du travail pour profiter de voyages en famille

**Nicolino Frate, M.S.M.** @nickfrate · Jun 25

As a leader, it is important to balance and set priorities, but it is equally important to nurture what matters in your personal life. So today I took the time to attend my son's end of year poetry and art recital. It nourished my soul. #ProudDad



3

6

118



d'adapter mon horaire pour participer à des rendez-vous importants

# L'intégration de mon travail et de ma vie personnelle me permet...



d'agir comme champion  
LGBTQ2



de sortir avec mon  
équipe



de continuer à étudier



« Dans le cadre de votre travail, en montrant qui vous êtes, vous pourrez créer des liens authentiques avec les autres et vous sentir pleinement investis au travail comme dans votre vie personnelle. »

-Nick Frate



## Nicole Girard

Directrice générale –  
Programme de protection de  
la navigation  
Transports Canada



SESSION ÉCLAIR : L'ÉQUILIBRE  
TRAVAIL/VIE PERSONNELLE

#PDWeek





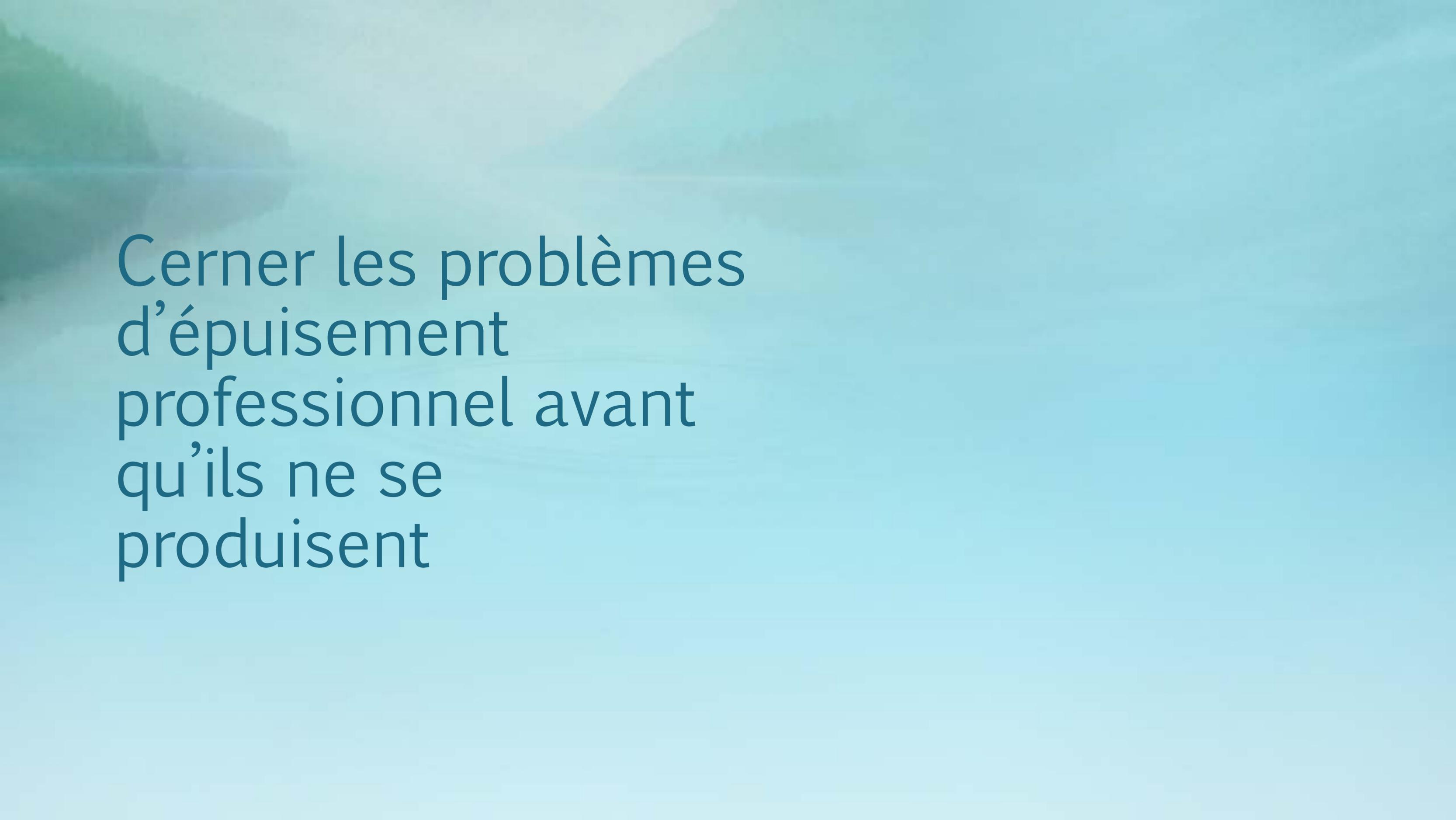
# ÉQUILIBRE TRAVAIL-VIE PRIVÉE

Nicole Girard  
Directrice générale  
Programme de protection de la  
navigation  
Transports Canada



## Qui suis-je?

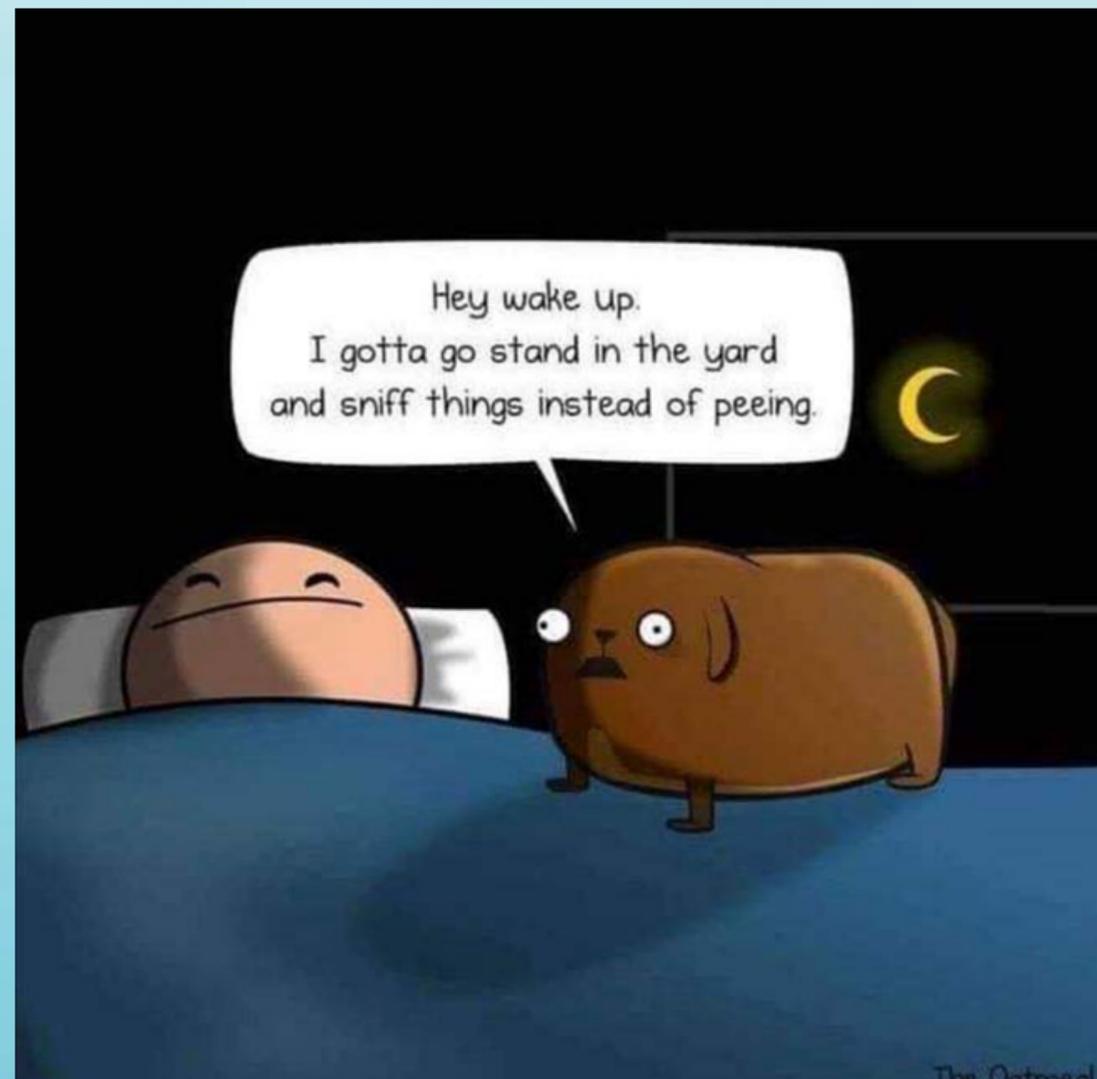
- Originaire de Rouyn-Noranda, Québec
  - Cadette de trois enfants
  - Fille d'une mère âgée de 92 ans
- Épouse – mariée depuis près de 25 ans
- Mère d'une fille âgée de 26 ans
  - Amoureuse des chiens
- Passionnée de motocyclettes Harley Davidson



Cerner les problèmes  
d'épuisement  
professionnel avant  
qu'ils ne se  
produisent

# La différence entre se sentir submergé et se sentir dépassé

Certains signes que l'on se sent au bord de l'épuisement professionnel :



- Se tracasser pour de petits riens
- Ne plus ressentir de compassion (dépersonnalisation)
- Accorder trop d'importance aux détails
- Avoir l'impression de manquer d'heures dans une journée pour accomplir toutes nos tâches
- Ne pas être conscient du moment présent (mettre l'accent sur ce qui est à venir)
- Manger trop de pizza



Quels sont mes conseils?

# Gérer l'équilibre travail-vie privée

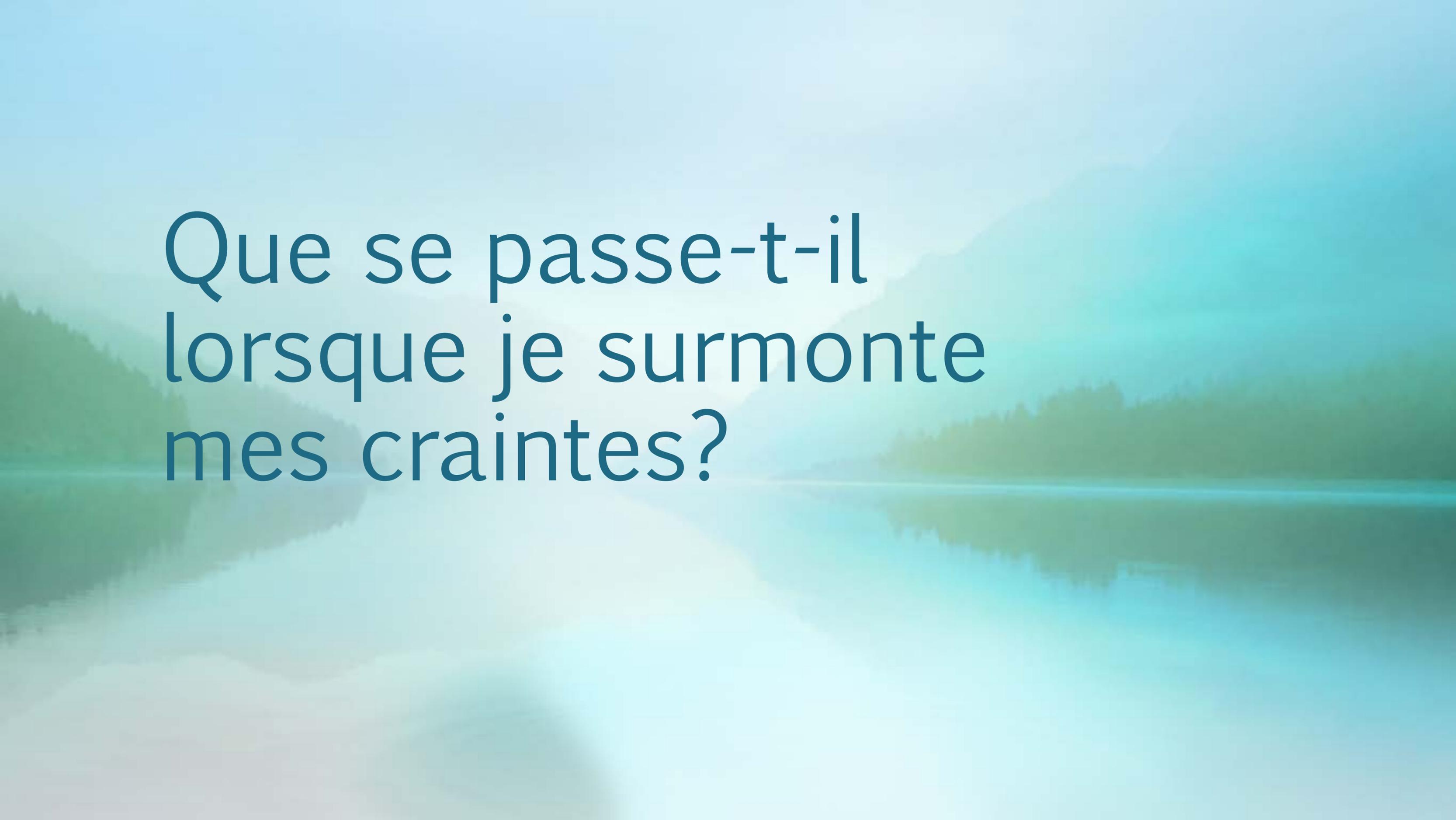
## Quelles sont mes petites règles liées au travail?

- Quand il faut aller vite, prendre le temps de réfléchir
- Faire preuve de gentillesse
- Rire
- Accepter ses limites
- Faire la distinction entre ce qui est urgent et ce qui est important
- Éviter les collègues toxiques
- Essayer de ne pas créer de fausses urgences
  - Le manque de planification de quelqu'un d'autre ne devrait pas créer une urgence pour moi (et vice versa)
  - Gestion en temps réel
- Règle du 70-20-10
- Réserver du temps pour moi-même –p. ex. pause-dîner, périodes de 30 minutes
  - Même si je n'utilise pas ce temps pour dîner, je peux reprendre mon souffle ou me rattraper dans mon travail
- Essayer de ne pas prévoir de réunion après 16 h (les vendredis – pas de réunion après 15 h)
- Aucun courriel en soirée ou pendant les week-ends, à moins qu'il s'agisse d'une urgence
- Avant un long week-end, essayer de ne pas tenir de réunion le vendredi

# Gérer l'équilibre travail-vie privée

## Quelles sont mes petites règles personnelles?

- Les jours de semaine :
  - Mettre la pédale douce en soirée (est-ce que c'est absolument nécessaire de faire la lessive le lundi soir?)
- La fin de semaine :
  - Mini-vacances (faire du tourisme dans ma ville)
  - Essayer de participer à une activité culturelle une fois par mois
  - Consacrer une journée aux courses et une autre journée à la relaxation
  - Me permettre des moments libres ou non structurés
- Recadrer l'énergie négative
  - Apprendre quelque chose de nouveau (plongée sous-marine)
  - Faire de l'exercice (de 3 à 4 fois par semaine)
  - Mieux m'alimenter – planifier les repas
- Ne pas accorder trop d'importance aux détails (faut-il vraiment accorder de l'importance aux chaussettes qui traînent?)
- Planifier des congés (en fonction des moyens) et les organiser à l'avance



Que se passe-t-il  
lorsque je surmonte  
mes craintes?





N'oubliez pas de vous amuser!

## Lectures recommandées

*L'Essentialisme* - Greg McKeown

*Plus jeune l'an prochain* - Chris Crowley et Henry S.

Lodge

*Le pouvoir des habitudes* - Charles Duhigg

*90 jours pour réussir sa prise de poste* - Michael D.

Watkins

*La vitesse de la confiance* - Stephen Covey

## Sahir Khan

Vice-président exécutif  
Institut des finances  
publiques et de la  
démocratie



SESSION ÉCLAIR : L'ÉQUILIBRE  
TRAVAIL/VIE PERSONNELLE