

Gaby, mère de 5 enfants et Manager. « Le télétravail est une révolution pour l'équilibre vie pro/vie perso »

Depuis février 2022, le télétravail n'est plus obligatoire, mais reste encouragé en entreprise. Pour Gaby, jeune maman de 5 enfants et manager dans les nouvelles technologies, il s'agit d'une révolution.

6 juin 2022

Quel est votre rythme de télétravail ?

Mon entreprise propose jusqu'à deux jours de travail à distance.

Personnellement, j'ai opté pour deux jours et même trois. Ce rythme dépend en réalité des besoins de l'entreprise : réunions, rendez-vous clients...

Comment gère-t-on quatre enfants et le télétravail ?

Pendant la journée, je n'ai personne à la maison. La nounou va chercher les enfants et les garde jusqu'à 18h30. Je les entends arriver, ça fait un gros «boom» derrière la porte d'entrée ! En général, je reste dans mon bureau. Parfois ils passent la tête par la porte. Si je suis en réunion, je les envoie jouer dans leur

chambre, mais en fonction des jours et des besoins des enfants, il m'arrive de faire une petite pause. En télétravail, j'ai tendance à travailler davantage, car quand je suis au bureau je pars à 18h pour être à la maison à 18h30.

Le télétravail, ça change quoi pour la vie de famille ?

Le télétravail est une révolution pour l'équilibre vie pro/vie perso.

Globalement, je suis plus présente physiquement et plus disponible. La fatigue est bien moins importante, à charge de travail égale. Au bureau, les interactions avec les collègues font qu'on est toujours en alerte pour traiter les sujets, passer tel message etc. En télétravail, on est beaucoup moins sollicité. Lors des réunions en visio, seule la tête est visible. Au bureau, même quand elle n'est pas démesurée, la pression sur l'image est bien plus importante...

À quels nouveaux défis êtes-vous confrontée ?

Travailler chez soi nécessite une certaine organisation et de l'ordre, pour éviter que les tâches quotidiennes prennent le pas sur le travail : les machines, la cuisine... J'ai naturellement tendance à me concentrer sur le plus urgent et la masse de travail la plus importante, ce qui ne correspond pas toujours à ce que je dois faire à un instant T. Être là où on doit être, au bon moment, même si certaines choses nous semblent apparemment plus urgentes... C'est un challenge, et puis ça change tout le temps ! C'est très différent du travail au bureau, même si au bureau on peut aussi être tentées de gérer des sujets persos.

Comment maintenir des liens d'amitié avec les collègues quand on les voit moins souvent ?

Je suis plutôt indépendante de caractère. Prendre un café tous les matins ou déjeuner tous les jours avec les mêmes personnes peut être pesant à certaines périodes. Je vois mes collègues moins souvent et je suis heureuse de les retrouver ! Personnellement, j'en profite mieux. Je remarque qu'on partage plus de choses, qu'on se donne davantage. Le télétravail invite aussi à s'interroger sur la nature de notre relation avec les personnes : est-ce que je m'intéresse vraiment à elles ou est-ce que je les vois uniquement comme des moyens qui me permettent de mener à bien une mission ?

Le télétravail impacte-t-il la lutte pour vivre une vie pleinement chrétienne : vertus, travail en présence de Dieu... ?

Quand on a des enfants en bas âge, on apprécie beaucoup de silence à la maison ! C'est agréable... En

travaillant de chez soi, on est moins distrait ou agacé par les gens, on n'est pas en position de devoir gérer des conflits. Dès lors, on peut se sentir plus facilement en présence de Dieu. On est aussi épargné des mauvais côtés de l'*open space*. En tant que manager, je suis parfois très sollicitée et j'ai du mal à avancer sur les sujets pour lesquels je dois produire. À d'autres moments au contraire, j'ai besoin d'être sollicitée pour éviter de perdre le rythme et la motivation. Dans ce cas, le travail en *open space* est plus efficace. Le fait d'être présente au bureau permet d'exercer des vertus telles que le courage pour traiter les problèmes rapidement, en face-à-face, notamment ceux qui concernent les personnes.

En quoi le télétravail facilite-t-il l'équilibre vie pro/vie perso ?

Un des risques liés au travail est qu'il ne prenne pas la bonne place dans notre vie, en termes d'horaire ou d'image par exemple, que ce qui prime ne soit pas tant la qualité du travail qu'on délivre, que la considération de l'entreprise et des collègues. Le fait, par exemple, que l'évaluation des chefs et des collègues soit plus importante à nos yeux que celle du conjoint et des enfants peut signifier que le travail prend trop de place par rapport à la famille. De ce point de vue, le télétravail permet de se poser les bonnes questions. Mettre le travail à sa juste place consiste aussi à se demander comment intégrer le reste de nos activités dans notre emploi du temps.

L'assouplissement du cadre permet d'inclure d'autres activités dans la journée. Au lieu de déjeuner à la cantine, on peut déjeuner avec notre mari ou avec une amie, aller à la messe, prier. Ça ouvre des possibilités !

pdf | document généré
automatiquement depuis [https://
dev.opusdei.org/fr-ch/article/gaby-mere-
de-4-enfants-et-manager-le-teletravail-
est-une-revolution-pour-lequilibre-vie-
pro-vie-perso/](https://dev.opusdei.org/fr-ch/article/gaby-mere-de-4-enfants-et-manager-le-teletravail-est-une-revolution-pour-lequilibre-vie-pro-vie-perso/) (6 août 2025)