

# LA BOUSSOLE

À partir d'une question d'actualité vécue par ses membres, la Fédération de l'Entraide Protestante offre quelques pistes de réflexion éthiques, spirituelles, ou simplement humaines, pour nourrir le sens de nos actions. Deux pasteurs et un professionnel ou bénévole de terrain croisent leurs regards...



## La question de la semaine

### Quel équilibre entre vie privée et vie professionnelle ?

## La parole

Tu pourras avancer facilement et, si tu cours, tu ne perdras pas l'équilibre.

La Bible, Proverbes, chapitre 4, verset 12

## Chemins de réflexion

### Demander la sagesse

Le proverbe nous assure que si nous courons, nous ne perdrons pas l'équilibre. Comment le comprendre ? Faut-il courir sans cesse pour ne pas tomber ? Non, ce que nous dit ce livre de sagesse, c'est que grâce au don de Dieu, à savoir la sagesse précisément, nous pourrions courir sans perdre l'équilibre.

La sagesse est notamment l'aptitude à trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie privée.

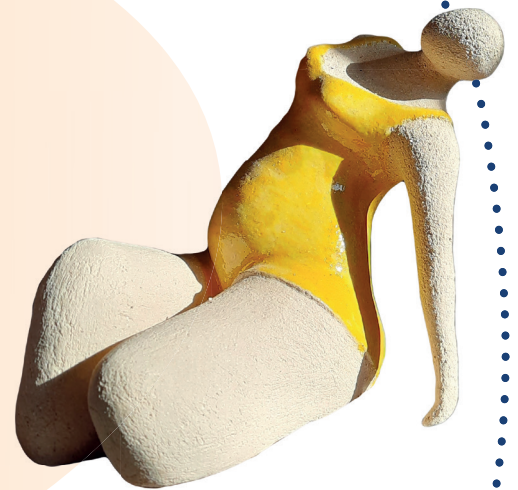
Pas si facile quand l'employeur ou les circonstances me retiennent sur mon lieu de travail tard le soir, ou pire, quand les soucis professionnels m'accaparent nuit et jour !

Nos amis anglosaxons parlent de *spill over*. Le travail déborde sur ma vie privée à la maison. Certes le télétravail n'arrange rien, mais le débordement est surtout dans ma tête, et je ne suis plus disponible ni pour mon conjoint ni pour mes enfants. Ni même pour moi !

Existe-t-il un remède au *spill over* ?

Selon mon expérience, je suggère de prendre un temps de recul et de recueillement pour mieux gérer ses priorités. Et si nous sommes croyants, demandons à Dieu le don de la sagesse.

**Christian Tanon, pasteur, Église protestante unie de France, L'Escale, Paris**



Équilibre,  
Carole Troclet

## Apprendre à poser des limites

Logée dans un presbytère, j'ai été choquée lorsqu'une voisine, me félicitant de l'état de mes rideaux, ajouta :  
« La maison du pasteur doit être une maison de verre. »

Il est loin, heureusement, le temps où il était demandé aux personnes qui vivaient un engagement fort de sacrifier une partie de leur vie privée à leur mission. Aujourd'hui, il est attendu de ces professionnels qu'ils s'épanouissent dans leur travail, maîtrisent savoir-être et savoir-faire et fassent la part entre vie privée et vie professionnelle.

J'ai vite fait de juger la personne qui de l'avis général « en fait trop », celle qui n'a d'autres amis que ses collègues, ou celle qui laisse les sms et notifications intrusives envahir ses journées.

La gestion de la vie privée et de la vie professionnelle est une affaire très personnelle. Elle dépend de mes besoins, de mes émotions ; elle est en lien avec mes valeurs.

Apprendre à poser des limites, à gérer ses émotions et ressentis, est un travail au long cours. Mieux vaut être accompagné sur cette route.

Prendre le temps de m'arrêter quelques secondes pour une prière, une méditation, un moment de silence ou de musique est vital pour moi. Je me sens réconciliée avec moi-même, unifiée sous le regard de Dieu.

Je ne suis pas pour autant délivrée de mes luttes, mais je peux avancer sereinement avec ceux qui marchent avec moi.

*Éliane Wild, aumônier de l'Uepal*

## Savoir se préserver

Je suis arrivé à l'Étage en 1996, comme objecteur de conscience ; j'étais à l'école d'éducateur spécialisé. J'ai très rapidement intégré l'équipe de travailleurs sociaux. Mais, en 2007, j'ai complètement abandonné le secteur social.

La précarité que je côtoyais au quotidien me pesait. Je me retrouvais face à des personnes en plein désarroi auxquelles je ne pouvais pas donner de réponse, apporter de solutions immédiates.

On est lié humainement aux personnes. On éprouve des émotions. On peut essayer de se blinder mais on est quand même touché. Je pensais au travail pendant mes vacances, j'en parlais. J'étais préoccupé.

On ne ferme jamais complètement la porte quand la journée est finie.

J'avais choisi mon travail comme un engagement militant. J'avais envie de changer le monde. Maintenant je me dis qu'il faut contribuer à faire bouger un peu le quotidien. Ça change le rapport aux affects. Ça préserve.

La vie privée est parfois compliquée et l'hyper investissement professionnel peut en être la cause. Il y a une vie en dehors du travail.

Aujourd'hui, je suis revenu à l'Étage, je mets en place des projets pour les différents services de l'association. J'ai un autre rapport avec les personnes accompagnées. Je ne partage plus leur quotidien. C'est mon choix.

J'ai trouvé un équilibre entre vie privée et vie professionnelle.

*Wima Farzan, chef de service vie associative, L'Étage, Strasbourg*

## Des mots pour prier

**Seigneur, je ne veux pas que ceux qui partagent ma vie se sentent délaissés parce que mon travail et les soucis professionnels m'accaparent.**

**Les soucis, je les dépose à tes pieds afin que je ne sois pas seul à les porter.**

**J'ai besoin de ta sagesse pour les surmonter.**

**Ton don me permettra de discerner l'important de l'accessoire, et de retrouver sans tarder la paix intérieure.**

**Ainsi je me rendrai disponible et attentif à mes proches, et à tous ceux que tu m'as confiés.**

Cliquez ici pour vous abonner à  
**LA BOUSSOLE**  
pour nourrir le sens de notre action

Retrouvez toutes les Boussoles sur le site de la FEP :  
[www.fep.asso.fr](http://www.fep.asso.fr)

ou écrivez-nous sur [information@fep.asso.fr](mailto:information@fep.asso.fr)