



## Les effets des technologies de l'information et de la communication (TIC) sur la conciliation travail-famille et les relations interpersonnelles chez des travailleurs autonomes



Lise Lachance Ph.D., UQAM  
Léonie Gauthier-Richard M.A. (cand.), UQAM



Simon Grégoire Ph.D., UQAM  
Louis Cournoyer Ph.D., UQAM



Geneviève Fournier Ph.D., Université Laval  
Louis Richer Ph.D., UQAC



Recherche subventionnée par le  
Conseil de recherche en sciences humaines du Canada (CRSH)

## PROBLÉMATIQUE



## Problématique

---

- Gestion des responsabilités professionnelles et familiales
  - Défi pour de nombreux parents actifs sur le marché du travail
  - De 46 à 61% des travailleurs québécois et canadiens vivraient des difficultés à cet égard (Barrette, 2009).
  - Préoccupations des individus, des organisations et de la société

## Problématique (suite)

---

- Conflits interrôles
  - Nature des conflits (temps, préoccupation, comportement)
  - Bidirectionnels (travail-famille ou famille-travail)
- Recherches antérieures
  - Conflits travail-famille plus fréquents que les conflits famille-travail
  - Déterminants et conséquences distincts ou d'amplitude différente pour ces deux types de conflits
- Bénéfices liées à l'exercice de rôles multiples

## Problématique (suite)

---

- Essor des TIC
  - TIC font de plus en plus partie intégrante du quotidien des travailleurs
    - ❖ En 2015,
      - 65% des foyers québécois ont des ordinateurs portables et des miniportables;
      - 57% ont un téléphone intelligent (53% en 2014);
      - 51% possèdent une tablette numérique à la maison (45% en 2014);
      - 86% sont branchés à Internet;
      - Internautes québécois passent en moyenne 22,2 h/sem. sur le Web (20,5 h en 2014).

## Problématique (suite)

---

- Utilisation des TIC
  - Altération des conditions de travail
  - Estompement des frontières entre les domaines de vie
  - Arme à « double tranchant »
    - ❖ Avantages
    - ❖ Inconvénients
      - Cela peut faire en sorte que des travailleurs présentent des difficultés à se concentrer dans leurs activités, à prendre un temps d'arrêt, à se détacher psychologiquement de leur travail ou à récupérer.

## Problématique (suite)

- Travailleurs autonomes

- Groupe vulnérable à l'interférence des TIC dans leur vie privée

ISQ (2016)	%
15-24 ans	3,0
25-44 ans	11,7
45-54 ans	15,9
55 ans et plus	22,9
Total	13,7

- ❖ Maintient d'un lien quasi-permanent avec leurs clients
    - ❖ Autonomie dans les lieux et temps de travail brouille les frontières entre leurs domaines de vie

## Problématique (suite)

- Synthèse

- Malgré l'essor et l'omniprésence des TIC...

- ❖ Effets dans la vie des travailleurs et des familles encore peu documentés
    - ❖ Moyens pour en contrer les effets négatifs sont limités

## OBJECTIFS



## Objectifs

- Dégager les effets positifs et négatifs de l'utilisation des TIC sur la conciliation des domaines de vie et la qualité des relations interpersonnelles chez les travailleurs autonomes
- Identifier les particularités du travail autonome en relation d'aide et des stratégies de conciliation des domaines de vie en vue d'enrichir les connaissances pour le counseling d'orientation

## CADRE DE RECHERCHE



## Définitions

- TIC
  - Dispositifs et logiciels de traitement et de transmission d'informations ainsi que de communication interpersonnelle
- Travailleur autonome
  - Définition de Revenu Québec
  - Travailleur ayant le libre choix des moyens d'exécution d'un contrat et qui n'a aucun lien de subordination entre lui et son client

## Définitions (suite)

---

- Travail => vie professionnelle
  - Emploi rémunéré
  - Intégration du travail domestique, non rémunéré et informel
- Famille => vie personnelle
  - Couple marié avec enfant(s)
  - Vision restrictive

## Définitions (suite)

---

- Conciliation travail-famille
  - Terminologie ne fait pas l'unanimité
  - Plusieurs autres termes utilisés: équilibre, articulation, intégration, etc.
  - Nuances entre eux, mais réfèrent tous à la nécessité d'agencer les activités professionnelles avec les autres domaines de vie
  - Expression retenue, car elle est la plus employée

## Modèle théorique

---

- Théorie des frontières (*border/boundary theory*)
  - Explique les interactions entre les domaines de vie ainsi que la façon dont les individus créent, maintiennent ou déplacent les frontières qui séparent ces domaines afin d'organiser et de gérer leur environnement (Ashforth et al., 2000; Clark, 2000)
  - Approche adaptée à l'étude des effets liés à l'utilisation des TIC en raison de l'estompage des frontières qu'elle engendre

## Modèle théorique (suite)

---

- Théorie des frontières (*border/boundary theory*)
  - Frontières = lignes de démarcation entre les domaines
  - 3 types de frontières servent à décrire la flexibilité et la perméabilité des expériences individuelles
    - ❖ Spatiales (espace où devraient se manifester les comportements propres à un domaine)
    - ❖ Temporelles (moments auxquels ces comportements devraient avoir lieu)
    - ❖ Psychologiques (émotions, attitudes et comportements appropriés à chaque domaine selon les règles créées par les individus)

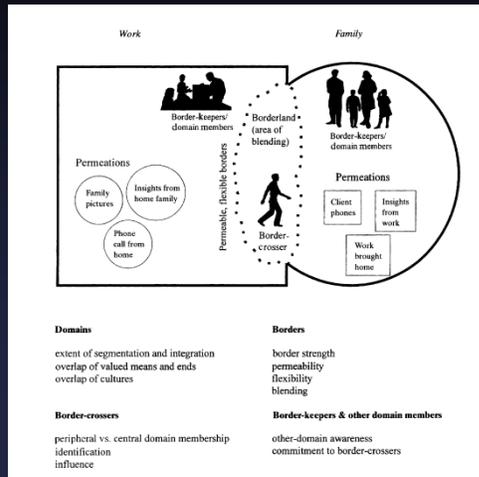
## Modèle théorique (suite)

- Théorie des frontières (*border/boundary theory*)
  - Flexibilité
    - ❖ Possibilité d'extension ou de rétraction d'une frontière entre deux domaines
  - Perméabilité
    - ❖ Degré auquel les éléments peuvent traverser d'un domaine à un autre
  - Frontières de la vie personnelle plus perméables au travail que l'inverse d'où l'importance de distinguer le sens de la perméabilité (travail/famille et famille/travail)

## Modèle théorique (suite)

- Théorie des frontières (*border/boundary theory*)
  - Gestion des frontières
    - ❖ Rend compte des stratégies de segmentation ou d'intégration des domaines de vie adoptées par les individus selon leurs préférences
    - ❖ Deux pôles d'un continuum
      - Segmentation
        - ✓ Vise le maintien une frontière imperméable entre deux domaines
      - Intégration
        - ✓ Mène au chevauchement des domaines de vie

# Théorie des frontières



## MÉTHODE

### Volet quantitatif



## Déroulement

---

- Recrutement par le biais d'associations, d'ordres professionnels et de réseaux sociaux (ex., Facebook, LinkedIn)
- Critères de sélection
  - Être travailleur autonome au Québec
  - Travailler au moins 20h par semaine
  - Utiliser des TIC (Internet, téléphone cellulaire ou intelligent, courriel, etc.)
- Formulaire de consentement
- Questionnaire en ligne ([www.sogosurvey.com](http://www.sogosurvey.com))
- Compensation financière de 25\$

## Participants

---

- Échantillon de convenance ( $N=600$ )
  - 466 femmes et 134 hommes
  - De 18 à 66 ans ( $M=38,2$ ;  $ÉT=8,7$ )
  - 83% ont un conjoint
  - 79% ont au moins un enfant
  - 59% détiennent un diplôme universitaire
  - 38% poursuivent des études
  - 37,2 h de travail/sem. en moyenne ( $ÉT=12,9$ ) dans des domaines très variables
  - 52% combinent le travail à domicile et à l'extérieur
  - 23% occupent aussi un travail salarié
  - 22% se considèrent pauvres ou très pauvres

## Aspects évalués

- Utilisation des TIC  
(type et fréquence)
- Dépendance à l'internet
- Perméabilité des frontières dans l'utilisation des TIC
- Préférences de segmentation  
(travail/famille, famille/travail, proches)
- Flexibilité  
(travail et vie personnelle)
- Engagement dans les rôles  
(travailleur, parent, conjoint)
- Conflits travail-vie personnelle  
(bidirectionnel)
- Bénéfices travail-vie personnelle  
(bidirectionnel)
- Conciliation travail-vie personnelle  
(enrichissement et compétence)

## Aspects évalués (suite)

- Présence attentive
- Fonctions exécutives
- Détachement psychologique du travail
- Détresse psychologique
- Satisfaction de vie
- Ajustement dyadique
- Qualité des relations interpersonnelles  
(enfants, famille, amis, clients/collègues)

## RÉSULTATS

### Volet quantitatif



## Utilisation des TIC

- Équipement
  - Ordinateurs portables: 86%
  - Téléphone intelligent: 81%
  - Tablette numérique: 53%
- Fréquence d'utilisation des TIC
  - Plusieurs fois par heure
    - ❖ Courriel et recherche sur le Web
  - Plusieurs fois par jour
    - ❖ Téléphone, médias sociaux et SMS
  - 28% montrent de la cyberdépendance

## Utilisation des TIC

---

- Perméabilité des frontières entre les domaines de vie
  - TIC souvent utilisées aux fins du travail durant les congés (consulter les courriels ou compléter du travail) ou à des fins personnelles au travail (recevoir des appels)
  - Moins grande utilisation des TIC à des fins professionnelles durant les vacances
  - 53% rapportent que les membres de la famille sont compréhensifs face à leur utilisation des TIC durant les congés, mais 36% y sont intolérants lors des vacances.

## Préférences de segmentation

---

- Segmentation du travail (3,19 sur 5)
  - 36% préfèrent ne pas avoir à penser au travail alors qu'ils sont à la maison
- Segmentation de la famille (3,28)
  - 41% préfèrent laisser leur vie personnelle derrière eux quand ils sont au travail
- Segmentation du travail par les proches (3,49)
  - 52% des proches préfèrent ne pas avoir à penser au travail quand ils sont à la maison

## Flexibilité

---

- Travail (3,84 sur 5)
  - 64% rapportent avoir un horaire flexible dans leur vie professionnelle (heures de travail)
- Vie personnelle (3,95)
  - 70% rapportent avoir un horaire flexible dans leur vie personnelle (possibilité de réaliser du travail à la maison)

## Engagement dans les rôles

---

- Travailleur (3,53 sur 5)
  - 52% se disent engagés dans leur rôle de travailleur
  - 36% (vs 14%) considèrent le travail plus important que leur vie sociale
- Parent (4,22)
  - 86% se disent engagés dans leur rôle de parent
- Conjoint (3,82)
  - 67% se disent engagés dans leur rôle de conjoint

## Conciliation travail-famille

---

- 32% rapportent assez (26%) ou beaucoup (6%) de difficultés en matière de conciliation
- Conflits interrôles
  - Travail-vie personnelle (2,27)
    - ❖ 10% sont très ou totalement en accord avec l'idée que la vie professionnelle interfère sur la vie personnelle (fatigue)
  - Vie personnelle-travail (1,95)
    - ❖ 4% sont très ou totalement en accord la vie personnelle interfère sur la vie professionnelle (fatigue)

## Conciliation travail-famille

---

- Bénéfices interrôles
  - Travail-vie personnelle (3,59)
    - ❖ 51% sont très ou totalement en accord avec l'idée que leur travail contribue à leur vie personnelle (être bien dans sa peau)
  - Vie personnelle-travail (3,80)
    - ❖ 63% sont très ou totalement en accord avec l'idée que leur travail contribue à leur vie personnelle (détente, être bien dans sa peau)

## Conciliation travail-famille

---

- Conciliation travail-vie personnelle
  - Enrichissement (4,05)
    - ❖ 75% sont très ou totalement en accord avec l'idée que le fait d'avoir des responsabilités professionnelles et familiales est une source d'enrichissement (variété, stimulation à donner le meilleur de soi-même)
  - Compétence (3,62)
    - ❖ 61% sont très ou totalement en accord avec l'idée qu'ils parviennent à concilier leurs diverses responsabilités (reconnaissance des autres)

## Bien-être psychologique

---

- Récupération et détente
  - 26% déclarent pouvoir se détacher psychologiquement de leur travail
  - 52% disent parvenir à se détendre
  - 54% font des activités qui représentent des défis
  - 72% rapportent pouvoir choisir ce qu'ils font
- Détresse psychologique
  - 53% rapportent un niveau élevé
- Satisfaction de vie
  - 12% se disent très satisfaits de leur vie

## Relations interpersonnelles

- Ajustement dyadique
  - 25% rapportent des difficultés conjugales
- Qualité des relations interpersonnelles
  - Enfants (4,24)
    - ❖ 83% rapportent des relations positives
  - Famille (3,72)
    - ❖ 64% rapportent des relations positives
  - Amis (4,02)
    - ❖ 78% rapportent des relations positives
  - Clients/collègues (3,88)
    - ❖ 72% rapportent des relations positives

## Présence attentive

- Observer (3,75 sur 5)
  - 71% se disent attentifs à leur expérience interne et externe
- Décrire (3,89)
  - 75% arrivent à mettre des mots sur leur expérience interne
- Agir avec vigilance (3,62\*)
  - 58% rapportent agir avec vigilance, plutôt que par automatisme
- Suspendre le jugement face à l'expérience interne (3,40\*)
  - 45% parviennent à suspendre leurs jugements critiques à l'égard de ce qu'ils ressentent ou pensent
- Ne pas réagir face à l'expérience interne (2,99)
  - 23% se disent capables de laisser aller les pensées et les émotions sans se laisser prendre par elles

## Fonctions exécutives

---

- Concentration/Attention (2,53 sur 5)
  - 8% ont souvent ou très souvent de la difficulté à rester attentif à une chose ou une tâche
- Flexibilité (2,27)
  - 3% ont souvent ou très souvent de la difficulté à modifier une stratégie de résolution de problèmes
- Planification (2,49)
  - 10% ont souvent ou très souvent de la difficulté à anticiper les événements, à se fixer des buts, à prévoir les étapes à franchir...
- Inhibition (2,76)
  - 9% ont souvent ou très souvent de la difficulté à résister aux interférences, à faire abstraction des cognitions et à empêcher l'exécution de comportements perturbant l'achèvement d'une action
- Contrôle émotionnel (2,65)
  - 16% ont souvent ou très souvent de la difficulté à contrôler l'expression de leurs émotions

## Effets des TIC?

---

- Conciliation des domaines de vie
  - Pas de lien « significatif » avec la fréquence d'utilisation des différents TIC
  - Utilisation des TIC durant les congés et les vacances associée aux conflits travail-famille
  - Cyberdépendance liée à davantage de conflits travail-famille ou famille-travail et à un plus grand niveau de détresse psychologique

## Effets des TIC?

---

- Qualité des relations interpersonnelles chez les travailleurs autonomes
  - Pas de lien avec la fréquence d'utilisation des différents TIC
  - Pas de lien avec l'utilisation des TIC aux fins professionnelles durant les congés et les vacances
  - Cyberdépendance liée à l'ajustement dyadique et à la détérioration des relations interpersonnelles, mais l'ampleur des effets observés est relativement petite

## Facteurs de protection face à l'utilisation des TIC

---

- Disposition à la présence attentive et meilleures capacités exécutives inversement liées à des manifestations de cyberdépendance
- Présence attentive non liée à la création de frontières entre les domaines de vie en ce qui a trait à l'utilisation des TIC
  - Peut s'expliquer par le besoin qu'ont certains travailleurs autonomes de maintenir un lien avec leurs clients
  - Utilisation des TIC à des fins professionnelles alors qu'ils sont en congé et même en vacances
  - Niveau de détresse élevé s'explique en partie par la difficulté qu'ils ont à relaxer et à se détacher psychologiquement de leur travail

## MÉTHODE

### Volet qualitatif



## Démarche

- Entrevues de 1h30 à 2h auprès de travailleurs autonomes avec enfants
- 31 entrevues réalisées jusqu'à présent
- 13 entrevues analysées en profondeur, auprès de travailleurs en relation d'aide (mémoire de maîtrise)
- Questions de recherche : exploration des frontières entre les domaines de vie (temps et lieux de travail, habitudes de travail), identification aux domaines de vie, expérience de la conciliation, rôle des TIC, rôle de l'entourage
- Analyse thématique interjuge

# RÉSULTATS

## Volet qualitatif



## Analyse thématique

- Profils de motivation au travail autonome
- Profils d'utilisation des TIC
- Profils de dynamiques familiales
- Profils de conciliation

## Profils de motivation au travail autonome

---

1. Meilleur des deux mondes
  - Combinaison emploi salarié et travail autonome
  - Avantages sociaux et équipe de travail + revenus supplémentaires et liberté professionnelle
2. « *Go with the flow* »
  - Projet flou, peu organisé ou planifié
3. Tremplin / en attendant
  - Pour assurer des revenus convenables ou d'appoint, pallier un emploi à temps partiel ou pour financer d'autres projets; désir de travailler à temps plein comme salarié.
4. Entrepreneur
  - Personnalité E, compétences entrepreneuriales

## Profils d'utilisation des TIC

---

1. Méfiance et contrôle (segmentation)
2. Dépendance / manque de contrôle (désir de segmenter)
3. En contrôle (intégration)

## 1. Méfiance et contrôle (segmentation)

---

- Utilisation développée dans le domaine du travail, mais peu dans les autres domaines de vie
- Sinon, les TIC sont vues comme potentiellement nuisibles
- Imposer des règles quant à sa propre utilisation (fermer l'appareil, le ranger, désactiver les alertes) et à celle de son entourage (heures d'utilisation, moments sans écran, éducation)
- Appréciation du sentiment de sécurité que les TIC procurent
  - « Je suis vigilante, je m'en sers pour mon travail, tout ça mais j'essaie de pas passer trop de temps là-dessus parce que je pense vraiment que les convenances et le respect entre les gens peuvent vraiment être facilement éteints par ça. »
  - « Oui, on est ensemble mais on est pas ensemble, ça me fait un peu capoter. »
  - « J'essaie de faire attention, parce que je sais qu'on peut devenir dépendant alors... »

## 2. Dépendance / manque de contrôle (désir de segmenter)

---

- Utilisation pour le travail et les autres domaines de vie
- Objet technologique est humanisé
- TIC souvent source de procrastination et de distraction
- Désir de se discipliner / structurer pour l'utilisation des TIC
  - « Dans le fond mon cellulaire, c'est pas une histoire d'amour entre lui et moi, c'est comme... mon iPad on dirait vraiment que... Oui. »
  - « C'est arrivé des fois que je l'oubliais et dire... ah! Ok je vais être correcte. Esprit que... non non, je me sens seule. Je me sens seule. »
  - " Mettons j'aurais pas mon iPad pour x raison, je serais triste. Non mais triste là, je m'ennuierais, c'est par peur de manquer quelque chose. C'est mon ami comme... »
  - « Oui, mon iPad ça l'a changé ma vie là et en même temps, il faut y faire attention, parce qu'un moment donné je passais trop de temps avec sur les affaires qui avaient pas rapport au travail. »

### 3. En contrôle (intégration)

---

- Utilisation dans tous les domaines de vie
- Impossible de se passer des TIC
- Frontières affaiblies, mais c'est voulu et apprécié
- Pénétrations d'un domaine à l'autre qui permettent de sauver du temps, de ne pas accumuler le travail et d'accroître la rentabilité
  - « La technologie est essentielle à ma vie, de loin à part de ça. De loin. Il faut qu'on soit connectés tout le temps. Moi je vais vous dire, ça serait impossible d'avoir une business sans les technologies d'information. Impossible. »
  - « Quand je m'en vais me baigner, j'ai toujours mon iPhone, mon Samsung, puis au moins deux tablettes qui me suivent. »

### Profils de dynamiques familiales

---

1. Couple équipe
2. Couple utilitaire
3. Parents à temps partiel

## 1. Couple équipe

---

- Partage des expériences (communication)
- Compréhension des enjeux (participation ou conjoint aussi entrepreneur)
- Soutien envers le *border-crosser* (partage des tâches assez égalitaire)
- Projets communs (conjoint et famille vivent des retombées positives du TA)
  - « Bien je pense que c'est d'être capable de se trouver du temps l'un pour l'autre. Je sais que s'il y a quelque chose, je peux compter sur mon conjoint et c'est la même chose pour lui. »
  - « J'aurais pu lui donner la moitié de mon diplôme. Dans le sens que si j'ai pu le faire, c'est parce qu'il était beaucoup là. Et là le travail, c'est la même chose, il m'appuie. C'est un travail d'équipe. »
  - « Si j'étais seul autonome ici, pas sûr que je répondrais pareil. »

## 2. Couple utilitaire

---

- Peu de communication sur le travail et les réalités du travail autonome
- Mauvaise interprétation des temps et lieux de travail
- Partage inégal des tâches
- Soutien venant surtout de l'emploi salarié du conjoint
- Peu de projets communs
  - « Mon chum... c'est plate à dire, mais on s'est pas mis en premier. »
  - « J'étais à mon compte, mais j'étais aussi sa secrétaire et son *helper* et je coordonnais tout: les rendez-vous médicaux des petits, les devoirs, les soupers, les ci, les ça. »
  - « Mon conjoint, lui c'est sûr qu'il a des assurances pour les médicaments, l'ostéo, puis toutes ces affaires-là. C'est un peu pour ça qu'il a pris la job. »

### 3. Parents à temps partiel

---

- Peu de communication avec l'ancien conjoint
- Transition, revisiter ses priorités
- Plus de pression lorsque les enfants sont présents, mais la garde partagée est vue d'un bon œil pour équilibrer sa vie
- Effet bénéfique des TIC
  - « Oui, la semaine qu'ils seront pas avec moi, je vais trouver ça utile d'avoir ces outils-là, ça va être un outil de rapprochement. »
  - « Alors je suis tellement apaisée de savoir que je vais avoir un chat et deux enfants une semaine sur deux là, j'ai hâte de vivre ça en quelque part. Même si je sais que mes enfants vont me manquer là, vraiment je sais que j'en ai besoin. »

### Profils de conciliation

---

1. Équilibre et satisfaction
2. Équilibre fragile
3. Prise en charge déséquilibrée
4. Impuissance

# 1. Équilibre et satisfaction

- Se reconnaissent en équilibre et comblés
- Se disent souvent chanceux
- Priorités assez claires dans leurs domaines de vie
- Capables de s'imposer des limites
- Importance du couple équilibré
  - « Moi je pense que j'ai un bon équilibre. J'ai vraiment un bon équilibre, mais en même temps, tu as pas le choix. Bien oui, très bien parce que justement j'arrive à mettre mes limites, moi j'ai du plaisir dans mon travail, dans ma vie personnelle aussi alors... J'ai pas l'impression que j'ai un beat de vie hyper stressant mettons. »
  - « Je dirais que... oui, plus que 90%, je pense que j'ai ce que moi je voulais dans la vie. Oui, je suis vraiment chanceuse. »

# 2. Équilibre fragile

- Conciliation vue comme un casse-tête, un défi constant; faisable, mais essouffant
- Imprévus déstabilisent le supposé équilibre
- Beaucoup rapportent de la fatigue et la pression de devoir performer partout
- Volonté d'accomplissement et sentiment de culpabilité lorsqu'il y a débordement
  - « C'est tout un casse-tête. C'est un bon casse-tête, c'est... comment arriver à tout placer pour que ça arrive et ça dépend des semaines. C'est un casse-tête mais ça tiraille, ça fait mal, ça fait pas le fun de... je me sens coupable de mettre les enfants de côté et dire... bien là ce soir, je vais aller faire deux clients. Ça me tiraille toujours un peu. »

### 3. Prise en charge déséquilibrée

---

- Déséquilibre dans le partage des responsabilités familiales, lié au TA
- Frustrations, mais un certain besoin de contrôle
  - « Là je suis dans une période où est-ce que je trouve que j'en ai beaucoup. Je suis un petit peu tannée. C'est parce que j'assume quand même 80 % des responsabilités parentales la semaine. C'est contraignant. »
  - « Je suis celle qui apporte beaucoup de support au niveau de la stabilité de la famille : les horaires, les rendez-vous. Bien comme toutes les mamans déjà en partant là, on s'entend; mais d'autant plus qu'il est pas là, alors il faut que je sois là. Et je suis pas quelqu'un qui aime demander à mes parents non plus de garder mes enfants mettons le soir, la nuit ou de me dépanner. »

### 4. Impuissance

---

- Faible SEP en matière de conciliation
- Difficulté à clarifier ses priorités
- Problèmes d'organisation
- Moins d'énergie
  - « Mon Dieu, je me sentais jamais une bonne mère, jamais une bonne travailleuse. C'est comme... ton enfant est malade, là il faut que tu partes du travail. Moi ça, j'ai bien de la misère à gérer ça. Tout faire en même temps, moi j'étais pas capable. »
  - « Et moi je suis pas capable de faire les soupers, moi si je travaille, je suis pas capable de faire à manger. Vraiment, ça marche pas, je suis comme pas capable. »

## DISCUSSION



## En intervention...

- Profil « Équilibre fragile »
  - Explorer les priorités et les projets du client selon les domaines de vie, l'aider à faire des choix s'il en a trop
  - Vérifier avec le client le soutien qu'il reçoit son entourage et sa perception du supposé « équilibre »
  - Explorer avec le client la signification de « l'équilibre » entre les domaines de vie, car elle peut être très différente d'une personne à l'autre et cela suscite une bonne réflexion

## En intervention...

---

- Profil « Prise en charge déséquilibrée »
  - Ne pas hésiter à référer à un sexologue ou thérapeute de couple si le déséquilibre semble nuire beaucoup au couple
  - Explorer avec le client les ressources accessibles, dans son entourage et évaluer la possibilité d'utiliser des services payants
  - Explorer les priorités et projets de vie du client pour vérifier s'il leur accorde respectivement assez d'énergie et de temps (risque d'épuisement)
  - Questionner le besoin de contrôle ou de perfection

## En intervention...

---

- Profil « Impuissance »
  - Ne pas hésiter à référer au besoin, si la situation semble liée à des problématiques de santé mentale
  - Travailler sur le développement du SEP face à la conciliation des diverses responsabilités, en mettant de l'avant les accomplissements du client; possible que les exigences de l'extérieur ou envers lui-même soient trop élevées
  - Élaborer des stratégies et des routines avec le client, car il semble avoir de la difficulté à s'organiser et à se structurer
  - Accompagner le client dans l'établissement de ses priorités, selon ses domaines de vie, pour qu'il ait des projets mieux définis et qu'il puisse mieux diriger ses énergies, professionnellement et personnellement

## Stratégies de conciliation

---

- Compromis sur le plan professionnel
  - Opter pour le travail autonome
  - Choisir de travailler moins, selon l'âge des enfants
- Stratégies de fonctionnement au quotidien
  - Fonctionner par blocs
  - Agendas, mémos, temps associé à chaque activité
  - Utilisation des TIC dans les communications
- Réseau de soutien informel
  - Déléguer vs partager
- Services formels
  - Publics ou privés

---

**CONCLUSION**



## Retombées pour le counseling d'orientation...

---

- Cibler les motivations menant au choix du travail autonome chez le client
- Identifier avec le client des compétences à développer et à entretenir en lien avec le travail autonome
- Examiner avec le client comment les TIC peuvent représenter un moyen pour faciliter la réalisation d'activités professionnelles et la conciliation des domaines de vie

## Retombées pour le counseling d'orientation...

---

- S'appuyer sur la théorie des frontières pour comprendre le fonctionnement du client et le guider vers les stratégies d'intégration ou de segmentation qui lui conviennent
- Explorer les priorités et les projets dans les différents domaines de vie du client
- Ne pas négliger l'importance de l'entourage du client sur ses projets professionnels et personnels