

Frontières entre vie professionnelle et vie personnelle : ce que la science a (encore) à vous apprendre

Par [Cécile Jarleton](#), doctorante en psychologie du travail au Lab RH

Mettre un réveil, vous habiller comme pour aller travailler, ne pas travailler dans votre chambre, consacrer des moments réguliers au travail et s'y tenir, autant de conseils qui ont inondés les réseaux sociaux professionnels ces derniers jours en s'appuyant notamment sur les enseignements d'un télétravail réussi. En effet, la période actuelle contraint de nombreux.se.s travailleur.euse.s à travers le monde à travailler depuis chez eux. Si certain.e.s y sont habitué.e.s, pour beaucoup il s'agit d'une nouvelle organisation du travail et pour tou.te.s, travailler chez soi et avec ses proches dans le même espace représente un **véritable défi**.

La pratique du télétravail s'étant répandue ces dernières années, nous avons assez de recul pour lui reconnaître de nombreux **effets positifs**. Néanmoins, les recherches rendent aussi compte de **risques** tels que des horaires à rallonge, des difficultés de concentration et de mémorisation, la perte de repères, une anxiété accrue ou encore le sentiment de submersion et une baisse de satisfaction quant à son travail.

Tous les conseils cités plus haut ont en commun de traiter, implicitement, des frontières entre la vie professionnelle et la vie personnelle ou familiale. Or, les **frontières entre les différentes sphères de vie** ainsi que la manière de les maîtriser sont étudiées depuis de nombreuses années dans différents champs scientifiques dont la **psychologie du travail**. Et ces contributions scientifiques semblent particulièrement instructives pour **se prémunir des effets indésirables du télétravail** en cette période de confinement (et même le reste de l'année ;)).

Je vous propose donc de revenir sur quelques principes clés sur le sujet ainsi que sur leur mise en application au quotidien. Après une définition des frontières vous trouverez une description des différentes catégories de frontières que vous franchissez et manipulez au quotidien. Ensuite, votre



lecture vous permettra de saisir le rôle joué par les frontières dans la difficile conciliation entre vie personnelle et vie professionnelle. Dans la partie suivante, vous pourrez (re)découvrir que nous n'avons pas tous le même rapport ni les mêmes préférences en matière de frontières et peut-être mieux vous comprendre. Enfin, il est quelques astuces qui circulent moins sur les réseaux sociaux et que je vous livre pour finir.

D'autres frontières que celles des cours de géographie...

S'il est un concept scientifique qui vous parlera facilement et pour lequel le rapprochement avec votre vie quotidienne devrait être aisé, c'est bien celui de frontière et des différentes formes qu'elles peuvent prendre. Par le terme de frontières, les chercheur.e.s font référence **aux constructions mentales correspondant aux limites entre des activités**, ou des ensembles d'activités regroupées car appartenant à une même sphère de vie. Il s'agit des **éléments physiques, temporels ou encore comportementaux qui représentent la fin d'une sphère et le début d'une autre**. Les plus prégnantes sont les frontières entre nos vies familiale et professionnelle mais nous avons aussi des frontières entre nos vies familiale et spirituelle, entre nos vies professionnelle et citoyenne ou encore entre nos vies intime et créative.

Différents indices permettent de déterminer à quelle sphère de vie une activité donnée appartient. On pense intuitivement au moment de la journée et de la semaine ainsi qu'au lieu où une activité a cours. D'autres indices plus subtiles ont trait à nos comportements ou encore aux personnes que nous côtoyons et à la manière dont nous nous adressons à eux ou encore aux règles que nous nous fixons de manière délibérée.

De ces indices, on peut déduire trois principales manifestations de nos frontières entre nos sphères de vie et autant de stratégies pour les créer et les maintenir de manière satisfaisantes. Les **frontières physiques** renvoient aux limites réelles (la porte, d'un bureau par exemple) ou symboliques (un tapis autour d'un bureau dans un salon), qui permettent de délimiter les espaces en fonction des activités qui y ont lieu. Le moment de la journée ou de la semaine ou même la saison peuvent aussi permettre de savoir dans quelle sphère de vie vous vous situez, cela témoigne des **frontières temporelles**. Enfin, votre manière de vous vêtir, votre consommation de thé, votre playlist, votre fond d'écran de téléphone



mais aussi le ton que vous adoptez pour vous adresser à vos interlocuteur.trice.s sont aussi des indices de la sphère de vie à laquelle appartient une activité donnée et il s'agit là des **frontières comportementales**.

Dessine-moi tes frontières et je te dirai quelles sont tes sphères de vie...

Nos frontières peuvent être plus ou moins nettes, poreuses, perméables. Et le contraste entre nos différentes sphères de vie peut être plus ou moins intense. Et bien, les deux sont liés. Une frontière dessine le contour d'une sphère et c'est ce même contour qui permet de délimiter une sphère d'une autre. Ainsi, **la netteté des frontières dépend du niveau de contraste entre chaque sphère de vie**. Plus les sphères de vie seront associées à des comportements, moments et lieux qui leur sont spécifiques voire exclusifs et plus les contrastes et donc les frontières entre les sphères de vie sont nettes. Par exemple si c'est toujours le moment de manger, alors vous ne pouvez pas compter sur l'heure pour vous indiquer si c'est le moment spécifique du repas. De la même manière, si vous prenez l'habitude de chanter partout, vous ne serez pas plus enclin.e à chanter dans votre chambre que dans votre cuisine.

Cet enseignement permet d'en comprendre d'autres, sur la concentration et les transitions d'une sphère à l'autre notamment. En effet, un contraste fort entre nos sphères de vie et des frontières marquées rend plus aisée la concentration voire l'immersion dans une tâche. En effet, **associer assidûment une tâche à un moment, un espace et des comportements spécifiques donne des repères au cerveau qui a alors plus de facilité à trouver et retrouver la disponibilité et les dispositions cognitives** et mentales nécessaires pour réaliser cette tâche. On comprend mieux pourquoi s'habiller comme pour aller travailler est important même lorsque vous travaillez dans votre salon, parce que c'est l'un des 'marqueurs' restant de votre sphère professionnelle lorsque l'espace, lui, est commun avec votre vie personnelle. Cette configuration propice à la concentration et à la satisfaction personnelle est aussi moins propice à l'anxiété.



Cette configuration avec des frontières nettes va aussi de pair avec la **nécessité de soigner les transitions d'une sphère de vie à une autre**. Cela explique pourquoi il est difficile de passer d'une tâche à une autre surtout lorsqu'elles appartiennent à des sphères de vie différentes. Et c'est pour rendre les transitions plus efficaces qu'il est conseillé d'inventer des rituels. Ils signifient à notre esprit que nous sommes en train de changer de sphère de vie et qu'il convient donc d'adopter d'autres dispositions mentales pour être prêt.e à faire les tâches associées à cette autre sphère de vie.

Chacun.e ses goûts et chacun.e ses frontières...

En matière de frontière, il est de fortes différences entre les individus. Nous n'avons pas les mêmes besoins et nous ne réagissons pas de la même manière aux astuces et conseils prodigués pour tous. Nous avons des **préférences quant à la netteté et à la perméabilité de nos frontières** et ces préférences sont propres à chacun.e. Il s'agit d'un continuum et le degré de netteté des frontières propice à la sérénité et à la production d'un travail de qualité pour les un.e.s ne sera pas le même que pour les autres. Cela se traduit notamment par le niveau de tolérance à l'égard des interférences d'une sphère dans l'autre. En effet, plus le contraste entre nos sphères est important et plus les interruptions risquent de rompre les associations si précieuses qui permettent de rester concentré.e sur une tâche. Et les différences individuelles portent aussi sur la **direction des échanges entre les sphères**. Certain.e.s peuvent être plus sensibles aux sollicitations familiales lorsqu'ils travaillent alors que d'autres seront davantage vigilant.e.s à ne pas faire entrer de préoccupations professionnelles dans leur vie familiale.

Enfin, les préférences peuvent concerner les **types de stratégie appliquées pour créer et maintenir des frontières** entre nos sphères de vie. En effet, les frontières peuvent être spatiales, temporelles ou comportementales et ce sont autant de possibilités de stratégies à imaginer pour créer et maintenir ses frontières. Ainsi, vous pouvez vous concentrer sur le cloisonnement des espaces parce que cela fonctionne pour vous. Et votre collègue privilégiera la rigueur quant aux horaires parce que c'est ainsi qu'il.elle est efficace. Plus concrètement, cela signifie qu'en



matière de frontières il est utile d'apprendre à se connaître et d'apprendre à connaître les autres personnes avec qui vous interagissez au quotidien.

D'autres enseignements utiles au quotidien...

Au-delà des stratégies mises en places intuitivement et dont on identifie clairement le lien avec le respect de nos frontières, **il y a des dispositifs que l'on met en place sans savoir qu'ils servent à maîtriser nos frontières et d'autres moins répandus dont on ne soupçonne pas qu'ils ont aussi cette fonction.** Un repas, une séance de sport, une pause technique, un trajet en transports, une tâche administrative...autant de **pauses** qui constituent aussi des passages d'un domaine de votre vie à un autre, de franchissement de frontières. Ces activités sont comme le relief naturel de nos journées sur lequel vous pouvez vous appuyer pour renforcer les frontières entre vos sphères de vie. Envisagées comme des transitions, elles renforcent l'étanchéité des frontières.

La **communication** au sein d'une équipe quant aux besoins et règles qui régissent le rapport aux frontières de chacun.e est parfois informelle, parfois absente et fait rarement l'objet de discussions dédiées et transparentes. Ces discussions incitent pourtant à la prise de conscience de ses propres arrangements et préférences et offrent des opportunités de mieux comprendre le fonctionnement de ses collègues, voire de fixer un socle de règles communes.

L'**utilisation des outils numériques** comme moyens de communication soulève aussi des problématiques et cas pratiques relevant de la gestion des frontières entre les différentes sphères de vie. Et ces outils offrent en effet des possibilités infinies de porosité et de conflit entre les différents domaines de vie. Pour autant les recherches montrent que c'est surtout notre manière de les utiliser au niveau individuel et les règles collectives associées au niveau des équipes ou des entreprises qui engendre porosité ou cloisonnement. En effet, sans intervention de notre part et par défaut, tant les outils que les collectifs ne sont pas particulièrement au service de l'équilibre entre nos sphère de vie. Une expérience intéressante consiste à désactiver toutes les notifications de toutes les messageries (mails, slack, etc.) et de réfléchir à la manière de répondre à ses sollicitations qui vous conviendrait le mieux. Le manque de communication et l'utilisation des outils de communication 'par défaut' sont autant d'angles morts dont



nous percevons les conséquences lorsque des conflits d'agenda ou entre des collègues apparaissent.

Place à l'expérimentation...

La science est riche d'enseignements et lorsqu'il s'agit des frontières, ces apports rejoignent souvent les conseils répandus et certaines de vos intuitions. En vous appropriant les mécanismes sous-jacents à vos frontières et en connaissant mieux vos préférences, il est fort à parier que vous éviterez certains écueils du télétravail par temps de confinement. Et cette période est aussi l'occasion d'expérimenter d'autres manières de fonctionner tant dans vos équipes qu'avec vos proches, vous pourriez y gagner en sérénité dans votre travail et dans vos relations aujourd'hui mais aussi une fois le confinement passé.

Contact : Pauline de Saint Lager, responsable Grands Comptes -
pauline@lab-rh.com