

Survivre en couple quand on travaille avec son conjoint !

Environ 14 % des couples travaillent ensemble :
avantages, risques et "bonnes pratiques"

Cette fiche est pour vous si :

- Vous travaillez avec votre conjoint(e)
- Vous avez le projet de travailler avec votre conjoint(e) :
 - en tant qu'associé(e)
 - salarié(e)
 - ni salarié(e), ni associé(e)

Cette fiche vous aidera à :

- créer, trouver ou retrouver des relations respectueuses de chacun ;
- mieux identifier les avantages pour les valoriser ;
- mieux identifier les risques pour les anticiper.



EN TANT QUE CHEF D'ENTREPRISE, VOUS PRENEZ DES RISQUES ET EN PARTICULIER CELUI DE VOUS ISOLER. VOUS PENSEZ ET AGISSEZ SOUVENT SEUL(E) PAR SOUCI D'EFFICACITÉ. C'EST "VOTRE BOITE", VOUS Y ÊTES TRÈS INVESTI(E) ET Y PASSEZ BEAUCOUP DE TEMPS ! POUR VOUS SECONDER, ÉVITER LES ALÉAS DU RECRUTEMENT ET PAR SOUCI D'ÉCONOMIE, VOUS TRAVAILLEZ PEUT ÊTRE AVEC VOTRE CONJOINT(E)... ET SOUVENT, ÇA MARCHE ! MAIS PAS TOUJOURS...

SI VOUS NE DEVIEZ RETENIR QUE QUELQUES POINTS :

Les principes de base pour survivre en couple au boulot :

- **délimiter le territoire de chacun le plus tôt possible.**
- **formaliser le processus de décision entre vous.**
- **prendre des décisions en dehors des situations de conflit, c'est à dire quand tout va bien.**
- **éviter de parler "travail" à la maison et inversement.**

**QUAND LES PROBLÈMES DU COUPLE S'INVITENT AU TRAVAIL,
QUAND LES PROBLÈMES DE L'ENTREPRISE
RENTRENT À LA MAISON...**

" J'AI UN COMPLICE AU BOULOT "

LES AVANTAGES DU TRAVAIL EN COUPLE :

- moins d'isolement : le conjoint est un soutien et un confident qui comprend pourquoi vous rentrez tard !
- plus de temps avec la personne que vous avez choisie pour partager votre vie (quand beaucoup de couples ne font que se croiser)
- vous vous comprenez rapidement, parfois à mi-mots et ça vous rend plus efficace.
- votre collaborateur est impliqué, c'est un soutien presque sans faille en cas de coup dur.
- vous avez un relais, une antenne qui capte l'ambiance générale.
- ...



"ON NE PARLE QUE DE BOULOT" ! QUAND SON UNIVERS RÉTRÉCIT



" JE N'AI PLUS JAMAIS DE TEMPS POUR MOI "

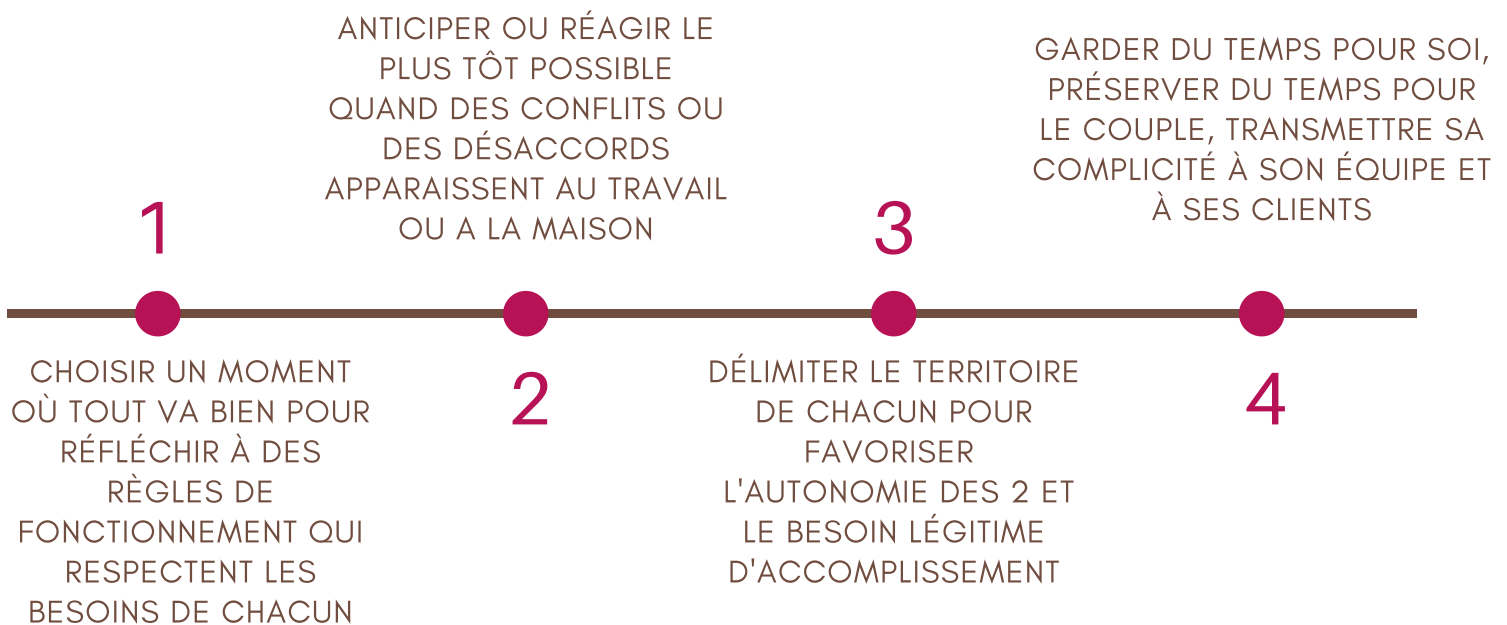
LES RISQUES DU TRAVAIL EN COUPLE :

- une compétition destructrice qui ne dit pas son nom :
 - pour être le plus apprécié de l'équipe
 - pour imposer ses idées
 - pour étendre son territoire
 - pour montrer qu'on a raison
 - ...
- être tenté(e) d'user de sa position hiérarchique pour décider seul(e) ou imposer ses vues en cas de relation employeur/salarié.
- "faire payer au conjoint" devant l'équipe les conflits du couple.
- perdre le plaisir de se retrouver le soir et de poser la question : "comment s'est passée ta journée"... On croit déjà tout savoir.
- privilégier le temps au travail et négliger le temps pour soi.
- ne pas compter ses heures et s'épuiser sans que personne ne s'en aperçoive...
- bref... mettre en danger le couple ET l'entreprise !

POURQUOI IL EST IMPORTANT DE RÉAGIR VITE

Un conflit durable dans le couple peut entraîner des problèmes voire la fermeture de l'entreprise, un problème dans l'entreprise a forcément des impacts sur les relations de couple...

Et comme il est quasiment impossible de rendre les 2 univers étanches, il est nécessaire de se mettre d'accord sur certaines règles et sur un cadre, et ne pas se laisser envahir "à l'insu de son plein gré". C'est pourquoi il est beaucoup plus facile d'anticiper les problèmes (voir la liste des risques) car il est très difficile de changer les règles du jeu dans les situations de conflit installé. Ces règles évolueront à l'usage...



Cas particulier : Il peut arriver qu'un des conjoints (souvent la femme...), rejoigne l'activité de son compagnon sans avoir le diplôme ou les compétences techniques du métier... Elle peut alors développer une forme de "complexe d'infériorité", l'empêchant de progresser et de prendre sa place.

Dans les moments de tension, cela peut lui être reprochée : elle entre alors dans un processus de dévalorisation et/ou se rebelle ! Dans les 2 cas, c'est une perte pour l'activité car l'énergie n'est pas mise à son développement ! La formation continue permet souvent d'anticiper ce risque.

Dans tous les cas, il est préférable que chacun bénéficie de la même protection sociale. Il n'est pas non plus facile pour celui qui est dans la place de devoir partager son pouvoir du jour au lendemain.

DANS LES 2 CAS, ÇA SE PRÉPARE OU ÇA SE RÉPARE ! VOUS N'ÊTES PAS SEUL(E)S

CONCRÈTEMENT, QUE FAIRE AU QUOTIDIEN ?

EXPRIMER SES BESOINS ET
QUESTIONNER L'AUTRE
SUR LES SIENS.
APPRENDRE À
COMMUNIQUER AVEC DES
"TECHNIQUES" TELLES
QUE LA COMMUNICATION
NON VIOLENTE (CNV)

VALORISER LES
COMPÉTENCES ET LES
SUCCÈS DE L'AUTRE, Y
COMPRIS DEVANT L'ÉQUIPE EN
ÉTANT AUTHENTIQUE ET
SPÉCIFIQUE

5

PRENDRE DES 1/2
JOURNÉES EN DÉCALÉ
POUR RETROUVER LE
PLAISIR DE SE
RETROUVER LE SOIR ET
AMÉNAGER DES
ACTIVITÉS DIFFÉRENTES

6

S'AMÉNAGER UN SAS DE
RESPIRATION ENTRE LE
LIEU DE TRAVAIL ET LE
LIEU D'HABITATION ET
INVERSEMENT

7

8

VOUS POUVEZ ÉGALEMENT :



Reprendre la liste des avantages et vous demander :

- quel est l'avantage le plus important pour chacun de nous aujourd'hui ?
- en quoi cet avantage est-il important ?
- qu'est-ce que ça nous permet de faire ?
- comment protéger et renforcer cet avantage ?



Vous faire peur en imaginant le scénario du pire :

- comment faire pour être certain de mettre l'entreprise en faillite ?
- comment faire pour être sûr de se séparer dans les 2 ans ?
- quelles seraient les pires conditions ?
- dans ce scénario, qu'est-ce qu'on fait déjà un peu... parfois...
- comment se mettre d'accord pour agir et réagir quand cela se passe.
- reprendre la liste de tous les inconvénients et les anticiper.



Lister séparément tous vos points forts et les partager :

- comment faire pour qu'ils soient encore plus forts.
- si vous renforcez vos points forts, qu'est-ce que ça vous permettra de faire encore mieux qui a de la valeur pour vous.
- que vous engagez-vous à faire pour aller dans cette direction ?

PARCE QUE VOUS LE VALEZ BIEN...

EN CAS DE CONFLIT INSTALLÉ, FAITES-VOUS AIDER :

- vous aiderez l'entreprise
- vous donnerez une chance à votre couple, à votre famille, à vous-même
- vous ferez du bien à votre équipe
- vos clients vous le rendront...



DÉVELOPPER VOS COMPÉTENCES TECHNIQUES ET RELATIONNELLES :

les Chambres de Commerce et d'Industrie, les Chambres des Métiers et de l'Artisanat proposent des formations adaptées à chaque situation. Ces formations permettent en plus d'échanger avec des pairs et de rompre l'isolement.

CONSULTEZ DES SPÉCIALISTES :

Il existe des spécialistes de la thérapie familiale qui peuvent vous aider à retrouver une dynamique relationnelle en quelques séances. Quand le conflit est installé, il est très difficile d'en sortir seul(e)s. Vous pouvez également rencontrer un médiateur.



contact@600phenix.com

www.600phenix.com