

Vie professionnelle et vie familiale, à Dongelberg

Une trentaine de personnes ont participé le samedi 1er octobre, au Centre de séminaires de Dongelberg (www.dongelberg.org), à une rencontre sur le thème de l'équilibre entre vie professionnelle et vie familiale

06.10.2022

Maïté van der Vaeren, jeune maman de deux enfants, diplômée en gestion

et directrice d'une école secondaire, a ouvert la séance avec un exposé très pratique. Elle a insisté sur le fait que l'équilibre travail-famille est une recherche constante et continue, dans de petits efforts du quotidien. En partant des principes qui doivent conformer la vie du couple, elle a proposé des solutions très concrètes : travailler à deux aux affaires de la maison, bien communiquer — dans l'idée que tout peut être dit —, préserver du temps pour le couple, prévoir un budget babysitting, exclure le smartphone de la chambre à coucher, chercher de l'aide lorsque c'est nécessaire, etc. La conférencière a beaucoup insisté sur le fait que la famille parfaite n'existe pas, pas plus que l'épouse, la mère de famille ou la professionnelle parfaite. Il nous faut vivre avec nos limites et imperfections et savoir renoncer à tout faire comme l'on voudrait quand ce n'est tout simplement pas possible !

Les questions-réponses et témoignages qui ont suivi ont évoqué le danger de se comparer à autrui quand les circonstances de l'autre sont peut-être différentes ; ils ont aussi abordé les situations de crise presque permanentes dans certaines professions, l'interruption de carrière ou la décision de se consacrer entièrement au foyer après des années de vie professionnelle intense. Ici aussi un appel au réalisme a été fait car chaque solution a ses avantages et ses inconvénients et il n'est pas possible d'éviter toutes les difficultés ou possibles frustrations.

Après le *walking dinner*, les participants ont été invités à regagner la bibliothèque où se tenaient les sessions ; il a fallu vaincre un peu de résistance car les sandwiches et la pâtisserie étaient délicieux, mais aussi l'envie

d'échanger sur ce que l'on venait d'entendre.

Christophe Depreter, père de six enfants, a abordé le sujet à partir de la connaissance de son tempérament sur lequel est construit, par l'éducation, le caractère, en s'appuyant sur sa longue expérience de Directeur Général et de chargé de ressources humaines dans des firmes importantes. Il nous a parlé des vertus nécessaires au développement harmonieux de la personne dans tous ses aspects et de la mission ou de l'objectif que chacun de nous doit découvrir et se fixer dans la vie : l'humilité (vivre en vérité avec soi : connaître ses souhaits, ses talents et ses faiblesses), la prudence (réfléchir et analyser la situation en vue de prendre une décision), la force (être capable de mesurer, mais aussi de prendre des risques et d'être persévérant), et la justice, qui

consiste à donner à chacun (son employeur, sa famille) son dû.

En se connaissant soi-même, et en connaissant les vertus, que l'on essaie de pratiquer, il appartient à chacun de déterminer quelle sera sa mission : quel est le but de ma vie ? En quoi consiste le bonheur recherché ? Une fois qu'une famille est fondée, il importe de fixer, avec son conjoint, la mission de notre couple. Mission personnelle et mission du couple doivent bien sûr être compatibles. L'identification de cette double mission permet de trouver, au quotidien, l'équilibre entre vie de famille et vie professionnelle. Il est également important de revenir, fréquemment, et en couple , sur la façon dont on vit cette double mission et cet équilibre : agissons-nous conformément à nos décision fondamentales, ou nous sommes-nous laissé déporter par les circonstances ?

L'homme, en tant qu'être en quête d'infini, n'a jamais assez dans sa recherche du bonheur. Mais il faut regarder ce bonheur comme une ligne d'horizon vers laquelle nous devons aller, en étant cependant conscients qu'il n'est jamais atteint en plénitude dans ce monde. Il a montré comment la vie de toute personne est basée sur trois piliers : la santé physique, la vie affective et spirituelle et la vie professionnelle. Lorsqu'un des trois fait défaut, l'équilibre est irrémédiablement mis en danger. Dans les réponses aux questions, le conférencier a fort insisté sur le besoin de la formation pour avoir un jugement vrai et prendre les bonnes décisions. Ici la liberté personnelle joue un rôle irremplaçable car, même si nous devons payer un prix élevé, le fait de prendre nous-mêmes la décision en âme et conscience nous permet de vivre en paix et d'assumer les conséquences. D'autres détails

pratiques ont également été abordés, comme par exemple l'importance de ne pas amener le stress du travail au foyer, d'avoir un budget familial ou de l'ordre afin de ne pas prolonger sans nécessité les horaires de travail.

Les sessions furent clôturées par une présentation d'Isabelle Di Lodovico sur l'IFFD et de ses activités en Belgique (www.iffd-belgium.be).

De l'avis unanime des couples participants, la journée fut très enthousiasmante, et leur a permis de tirer de bons enseignements à mettre en pratique ensuite dans leur vie.

pdf | document généré automatiquement depuis <https://opusdei.org/fr-be/article/vie-professionnelle-et-vie-familiale-a-dongelberg/> (20.02.2026)