

opusdei.org

# Concilier vie de famille et vie professionnelle

Entretien avec Apolline Delplanque, mère de 5 enfants et chargée de communication dans une mairie de la région parisienne.

16 mars 2007

## **En quoi consiste votre métier ?**

Mon travail consiste à rédiger des articles pour le magazine de la ville, pour les guides pratiques et les

autres imprimés destinés au grand public.

## **Comment définissez-vous une conciliation réussie entre vie de famille et vie professionnelle ?**

Cette conciliation est réussie lorsque chaque personne de la famille est épanouie et heureuse. Lorsque chacun trouve son équilibre. Cette conciliation est réussie lorsque l'on peut rire en famille, avoir des moments privilégiés, une bonne ambiance. Une femme ne sera pas à l'aise si elle se rend compte que son mari et ses enfants n'y trouvent pas leur compte. La réussite ou les difficultés de la vie professionnelle de la maman rejaillit sur toute la famille.

## **Pensez-vous que vous y êtes parvenue ?**

Jusqu'en 2004, je travaillais à temps complet, j'avais tendance à vouloir

en faire trop. Mes enfants me réclamaient beaucoup. Je pense aujourd'hui avoir trouvé un bon équilibre, depuis que je suis passée à un travail aux quatre cinquièmes. Je peux consacrer le mercredi à mes enfants. Ce jour là, ils rechargent leurs réservoirs affectifs et le reste du temps, ils sont moins accrochés à moi. Mais cet équilibre est fragile. Il faut faire attention à ce que tout le monde reçoive ce dont il a besoin à chaque moment. Cet équilibre n'est jamais acquis. A chaque rentrée scolaire, à chaque nouvelle naissance il faut rétablir un équilibre.

**Pensez-vous que la qualité du temps passé avec ses enfants importe plus que la quantité ?**

Je suis d'accord pour dire que la qualité du temps passé importe avant tout. Mais à condition qu'il ne s'agisse pas de 12 heures par jour passées au travail et 5 minutes avec

ses enfants... Même si la qualité est réelle, cela ne suffit pas. Il faut avoir l'esprit disponible quand on est avec eux et ne pas être là seulement pour les faire dîner et les mettre en pyjama. Les parents se doivent d'avoir le cœur disponible. Ils doivent offrir une qualité d'écoute réelle, avoir une présence active pour que chacun se sente accueilli.

**Votre engagement dans l'Opus Dei implique l'accomplissement d'un certain nombre d'actes de piété. Le temps que cela vous prend constitue-t-il un frein à cette conciliation entre vie familiale et professionnelle ?**

Lorsque l'on met bout à bout ces actes de piété, on pourrait se dire que c'est beaucoup de temps. Il ne faut pas raisonner en termes de temps passé. Je dirai même que plus on a de choses à faire, plus on a besoin de prier ! Ces rendez-vous avec Dieu,

bien répartis dans la journée, à des moments où l'on a besoin de faire une pause, sont des temps de respiration. Ils me permettent de me remettre dans la bonne direction. Quelles sont mes priorités ? Est-ce que je mène ma journée en fonction de ce que Dieu attend de moi ? Je recharge les batteries. Je suis beaucoup plus efficace pour écrire un article après une demi heure de prière. D'autre part, j'essaie de bien m'organiser. Par exemple, je récite mon chapelet sur le trajet pour aller au travail. C'est souvent le seul moment que j'ai pour le faire. Je sais que Dieu m'attend là. C'est un rendez-vous que je ne veux pas rater. Je donne ainsi du sens à un moment qui pourrait être inutile... au lieu de râler sur les autres automobilistes !

**Comment organisez-vous votre emploi du temps : quels sont les ordres de priorité que vous établissez ?**

Je dirais pour reprendre une expression de Stéphane Covey, auteur de l'ouvrage *Les 7 habitudes des familles épanouies* qu'« Il ne faut pas donner une priorité à notre emploi du temps, mais un emploi du temps à nos priorités ». Lorsque l'on agit par ordre d'urgence, on a tendance à se faire piéger par l'activisme. A l'inverse, il faut classer ses choses à faire par ordre de priorité.

### **Quel est le vôtre ?**

Dieu premier servi. Ensuite, mon mari. Puis, viennent mes enfants. C'est important que mon mari passe avant eux : s'ils n'ont pas des parents qui s'aiment ils seront perdus. Ensuite vient mon travail, puis mes amis.

**Quels sont, en plus de tout cela, les petits plus d'une conciliation réussie?**

Pouvoir compter sur son mari, son soutien indéfectible et son aide concrète. Rester optimiste en toute circonstance. Chaque soir, voir ce qu'il y a eu de positif dans sa journée. Faire chaque chose intensément.

---

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr/article/concilier-vie-de-  
famille-et-vie-professionnelle/](https://opusdei.org/fr/article/concilier-vie-de-famille-et-vie-professionnelle/) (21 mai  
2025)