



## Équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle Work-Life Balance

Date : 4 juillet 2025 / July 4, 2025

### Introduction / Introduction

FR: Dans un monde où les exigences professionnelles sont en constante évolution, maintenir un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle est devenu un défi majeur.

EN: In a world of ever-evolving work demands, maintaining a work-life balance has become a major challenge.

### Rôle du coach / The Coach's Role

FR: Le coach professionnel aide le client à explorer ses priorités, identifier les sources de déséquilibre et clarifier ses valeurs.

EN: The professional coach supports the client in exploring priorities, identifying sources of imbalance, and clarifying values.

### Stratégies recommandées / Recommended Strategies

FR: Voici quelques stratégies pratiques proposées par le coach :

- Définir les priorités personnelles et professionnelles
- Gérer le temps et les distractions



- Apprendre à dire non
- Développer la pleine conscience et la récupération

EN: Here are some practical strategies recommended by the coach:

- Define personal and professional priorities
- Manage time and distractions - Learn to say no
- Develop mindfulness and recovery practices.

Tableau : Signes de déséquilibre et solutions / Table: Signs of Imbalance and Solutions

| Signes de déséquilibre / Signs of Imbalance | Solutions proposées / Proposed Solutions  |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Stress chronique, irritabilité              | Respiration consciente, pauses régulières |
| Manque de sommeil ou fatigue                | Routines de sommeil, exercice doux        |
| Temps excessif au travail                   | Planification, délégation                 |
| Sentiment de culpabilité                    | Travail sur les croyances limitantes      |

Exemples de cas pratiques / Practical Case Studies

FR: Cas 1 – Sarah, cadre dynamique : Elle travaillait 60 heures par semaine sans pause. Grâce à un accompagnement de 6 sessions, elle a appris à déléguer, à fixer des horaires clairs et à préserver ses week-ends.



---

EN: Case 1 – Sarah, dynamic executive: She used to work 60 hours a week without breaks. With 6 coaching sessions, she learned to delegate, set boundaries, and protect her weekends.

FR: Cas 2 – Mamadou, entrepreneur : Submergé par ses responsabilités, il manquait de temps pour sa famille. Le coaching l'a aidé à automatiser certaines tâches, intégrer du temps personnel dans son agenda et se reconnecter à ses valeurs.

EN: Case 2 – Mamadou, entrepreneur: Overwhelmed by responsibilities, he lacked time for his family. Coaching helped him automate tasks, schedule personal time, and reconnect with his values.

## Conclusion

FR: Trouver un équilibre durable nécessite un engagement personnel et un accompagnement bienveillant. Le coach agit comme catalyseur de changement.

EN: Achieving sustainable balance requires personal commitment and supportive coaching. The coach acts as a catalyst for change.

Votre Coach / Your Coach

COACHING COMPANY

WhatsApp: +971 58 113 9586

Mobile: +221 77 842 31 31

Email: [coachingcompany2000@gmail.com](mailto:coachingcompany2000@gmail.com)

[www.coachingcompany2000.com](http://www.coachingcompany2000.com)