



UNIVERSITÉ  
LAVAL

Chaire en gestion de la santé  
et de la sécurité du travail

## Conférence-midi de la CGSST 26 mars 2010

### **Que peuvent faire les personnes en emploi afin de mieux harmoniser leur travail et leur vie personnelle?**

*Par Mme Lise Chrétien, professeure, Département de management,  
Université Laval*



Un jour ou l'autre, toutes les personnes qui s'adonnent à une activité rémunérée se trouvent confrontées à des difficultés d'harmonisation travail-vie personnelle. Pour quelques chanceuses, ces difficultés sont superficielles et temporaires. Mais pour la majorité des personnes en emploi, ces dernières pèsent plutôt continûment : elles ont trop de choses à faire, trop de rôles à jouer, trop de responsabilités à assumer pour le temps dont elles disposent. Comment aider ces personnes à mieux harmoniser leur travail et leur vie personnelle? Bien au-delà de l'utilisation des mesures d'harmonisation travail-vie personnelle offertes par les employeurs, il existe une panoplie de stratégies qui peuvent être mises en œuvre par les personnes en emploi. La conférence propose de brosser un tableau des principales stratégies, tout en illustrant chacune d'elles au moyen d'exemples concrets.

**Salle IBM (local 0610), Pavillon Palasis-Prince, 12h15 à 13h30**