

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Transition en douceur vers une nouvelle école, un nouvel emploi ou une nouvelle routine

L'automne marque une transition pour l'ensemble de la famille. Il se peut que vous ayez un nouveau patron, que votre enfant fasse son entrée dans une nouvelle école ou vienne de quitter la maison. Vous venez peut-être de déménager, et votre trajet pour vous rendre au travail est plus long. Des changements au travail pourraient avoir redéfini votre description de tâches ou fait en sorte que vous accomplissez maintenant les tâches de plusieurs personnes. Une nouvelle routine engendre parfois d'importants bouleversements dans notre quotidien, mais elle présente aussi une occasion formidable pour chacun d'apprendre et de grandir ensemble. Vous trouverez ci-après quelques suggestions pour que vous et votre famille trouviez votre vitesse de croisière.

Nouveau travail ou nouvel horaire de travail

- **Votre trajet pour vous rendre au travail est plus long.** Économisez du temps en préparant le déjeuner et les dîners la veille. Établissez votre menu de la semaine à l'avance pour éviter de vous demander à 17 h ce que vous mangerez pour souper. Réduisez vos déplacements en covoiturage ou faites livrer votre épicerie plutôt que d'aller au supermarché deux fois par semaine.

- **Allez à la rencontre des gens.** Établir des relations professionnelles positives avec vos nouveaux collègues vous permettra d'en apprendre davantage sur la culture de l'entreprise et facilitera votre adaptation à votre nouveau poste. Participez aux dîners d'équipe ou aux sorties après le travail et profitez-en pour faire du réseautage.

- **Exprimez-vous.** Posez des questions si vous ne comprenez pas une nouvelle procédure ou le fonctionnement d'un appareil. Les employés doivent-ils prendre leurs pauses et leur dîner à la même heure? Devez-vous obtenir un permis pour utiliser le stationnement? Pouvez-vous travailler de la maison à l'occasion?

Vous êtes à la recherche d'un nouveau poste, mais vous ne l'avez pas encore trouvé? Si vos idées à l'égard de votre cheminement professionnel ne sont pas entièrement formées, prenez d'abord un stylo et une grande feuille de papier. Faites-vous une représentation mentale**,** griffonnez des mots-clés, des images et même le nom des personnes dont la carrière suscite votre admiration. Lorsque vous aurez une idée générale de ce que vous désirez obtenir, votre travail sur papier peut se transformer en listes : écrivez les étapes qui vous permettront d'atteindre votre but. Peaufinez votre plan de carrière jusqu'à ce que vous puissiez voir la route à suivre.

Communiquez avec nous pour obtenir de plus amples renseignements sur la planification et la réorientation de carrière >

Nouvelle école pour les enfants

- **Les enfants ont besoin d'une routine et d'un horaire**, mais ils doivent apprendre à s'adapter au changement et à être flexible, deux leçons de vie importantes. En exposant votre enfant au changement à un jeune âge, vous l'aiderez à ce qu'il le gère plus efficacement pendant son développement.

- **Déterminez les changements nécessaires.** Pouvez-vous tous vous lever à la même heure, ou avez-vous besoin d'une demi-heure additionnelle? Les enfants peuvent-ils se coucher à la même heure ou doivent-ils aller au lit plus tôt parce qu'ils devront se lever plus tôt le matin? Discutez en famille des changements à la routine du retour à la maison, aux activités parascolaires et aux périodes de jeu. Il est plus facile d'accepter le changement lorsque tout le monde participe au processus.

- **Prenez de l'avance.** N'attendez pas la veille de la rentrée scolaire pour plonger dans une nouvelle routine. Faites des essais à l'avance. Combien de temps vous prendra le trajet entre la maison et l'école, à pied ou en voiture? Les enfants peuvent-ils se rendre à l'école en vélo? Incitez les enfants à préparer leur sac d'école, leurs vêtements et leur équipement sportif avant d'aller au lit, plutôt que de le faire à la course le matin.

- **Affichez-le!** Installez un nouveau calendrier sur le réfrigérateur afin que tous les membres de la famille connaissent le nouvel horaire de chacun.

- **Soyez positif.** Si la nouvelle routine vous rend anxieux, il est fort probable que vos enfants le ressentiront et le seront aussi. Alors, soyez enthousiaste. Si vous êtes emballé et confiant, vos enfants le seront aussi.

- **Prévoyez des sorties** au parc près de chez vous afin que votre enfant puisse se faire de nouveaux amis. Si vos enfants sont plus vieux, déterminez s'ils peuvent rester seuls à la maison après l'école.

- **N'oubliez pas de vous amuser!** Un soir par semaine ou une journée par fin de semaine, prévoyez une activité familiale vous permettant de bouger à l'extérieur. Demandez des suggestions aux enfants et affichez la liste sur le réfrigérateur pour susciter l'engouement.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

Pour obtenir de l'aide supplémentaire en matière de gestion du changement et du stress et des conseils pour développer votre résilience, communiquez avec votre PAEF en visitant le site travailsantevie.com ou en composant le 1.866.361.5676.

Si votre enfant a besoin d'aide pour gérer son anxiété, s'ajuster à une nouvelle routine ou augmenter sa confiance en soi, nos services Parcours d'enfant peuvent vous apporter du soutien. Apprenez-en plus en visitant le site parcoursdenfant.com ou en composant le 1.866.653.2397.
décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.