



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.

## Les réalités de la récession : Du plaisir sans restriction sur un budget limité

Une situation économique instable peut entraîner des décisions difficiles pour les individus et les familles qui tentent de survivre sur un budget réduit. Pour bon nombre de personnes, les loisirs sont le choix logique où commencer à réduire les dépenses. Cependant, la décision d'abandonner les activités récréatives habituelles peut être frustrante, car elle coupe non seulement le plaisir, mais aussi un temps précieux en compagnie de leurs amis et de leur famille. L'anxiété supplémentaire qui découle de la récession a rendu les liens sociaux encore plus essentiels : des études suggèrent que le maintien de liens sociaux et le fait d'éprouver un sentiment d'appartenance représentent en quelque sorte un vaccin contre la dépression - et une stratégie importante de prévention durant les jours sombres d'une situation économique difficile.

Le fait de trouver des moyens de socialiser à peu de frais contribuera à soulager la pression que vous pourriez ressentir. Que vos amis, des membres de votre famille ou vous soyez touchés par une réduction de vos heures de travail ou même une mise en disponibilité, la dernière chose que souhaitent la plupart des gens, c'est de réduire leur vie sociale en raison de son coût élevé. Le meilleur moyen de contourner ce problème consiste à revenir aux règles de base du divertissement qui vous permettront de passer de bons moments avec les personnes que vous aimez sans vous déshonorer. Avant de commencer à refuser des invitations à socialiser, souvenez-vous que la créativité peut réaliser des merveilles. Voici des suggestions :

**Réunissez-vous et faites de l'exercice ensemble.** L'exercice en groupe est un moyen peu dispendieux, agréable et sain de maintenir des liens avec les amis et la famille. Joignez-vous à un groupe de course ou de vélo de montagne avec un conjoint ou un ami. En plus de renforcer votre corps, vous aurez l'occasion de resserrer vos liens. Le fait de maintenir votre forme physique donne un bel exemple à vos enfants et les incite à adopter un mode de vie plus sain. Qu'il s'agisse d'une promenade dans le parc ou d'une partie de disque volant dans la cour arrière, l'exercice constitue un excellent moyen de passer ensemble du temps de qualité sans vous ruiner. C'est aussi un excellent moyen de combattre la déprime : la pratique régulière d'une activité physique vous aidera à vous défaire du stress de la récession et, comme des études le suggèrent, il peut soulager la dépression légère ou modérée.

**Réinventez les histoires.** Êtes-vous membre de votre bibliothèque municipale? Sinon, devenez membre. Il s'agit d'un moyen facile et peu coûteux d'emprunter des milliers de livres, DVD ou CD. Nombre de bibliothèques ont aussi un calendrier d'activités fort intéressantes, entre autres, des séances de lecture, des soirées de cinéma et des activités à l'intention des enfants. Vérifiez ce que vous offre votre bibliothèque municipale.

**Réservez des sièges au premier rang à la maison.** Participez à une soirée de cinéma dans le confort de votre maison. Invitez des amis à voir un film ancien. Si vous partagez le même goût pour une émission de télévision en particulier, prenez l'habitude de la regarder ensemble toutes les semaines, une fois chez l'un, une fois chez l'autre et servez une collation. Vous aurez du plaisir à regarder l'émission, à passer du temps ensemble et à épargner.

**Faites preuve de créativité en matière d'argent.** De nombreux musées, théâtres et événements sportifs ont des prix réduits durant les périodes moins achalandées de la journée et pourraient offrir des rabais ou une entrée gratuite aux enfants et aux aînés. Si vous bénéficiez d'un horaire flexible, profitez

des spectacles ou parties présentés au milieu de la semaine. Si vous êtes un amateur de balle molle, achetez des billets d'une ligue mineure. Vous n'aurez pas à effectuer de compromis en ce qui concerne les sièges et l'enthousiasme.

**Réapprenez à jouer ensemble.** Les jeux vidéo sont amusants et nombre d'entre eux, conçus pour être joués en groupe, offrent une expérience interactive qui plaira à toute la famille. Si vous n'avez pas d'affinités avec les jeux de haute technologie ou s'ils ne cadrent pas dans votre budget, sortez du placard les jeux de société et les jeux de cartes et redécouvrez les vives discussions et les éclats de rire que seuls les jeux de l'ancien temps peuvent susciter.

**Élargissez vos connaissances à peu de frais.** Le Web offre un choix illimité d'occasions peu dispendieuses de formation. Vous aimeriez apprendre une nouvelle langue, suivre un cours de yoga ou tester une nouvelle recette, vous pouvez tout trouver en ligne. Qu'il s'agisse de danse de salon, de natation ou de karaté, nombre de centres communautaires offrent un éventail de cours peu dispendieux ou gratuits qui susciteront votre intérêt. Sans compter que vous apprendrez tout en interagissant avec des membres de votre collectivité.

**Donnez une saveur extraordinaire à un repas ordinaire.** Il n'est pas nécessaire d'être au restaurant pour donner à un repas une touche particulière. Préparez la nourriture, rassemblez votre famille ou vos amis et allez faire un pique-nique au parc. Si le romantisme est au menu, tamisez les lumières, allumez des chandelles et prenez le temps de vous rapprocher de la personne que vous aimez. Si vous recevez un groupe, organisez un repas partage et échangez des recettes. Vos amis auront du plaisir à goûter les créations culinaires de chacun, et vous aurez du plaisir à être ensemble et à vous parler.

**Salissez-vous les mains.** Faites du jardinage une activité en groupe. Choisissez vos plantes préférées et plantez-les ensemble. Incitez vos enfants à prendre soin d'une plante et à la voir fleurir avec orgueil.

Si vous cherchez à avoir du plaisir sur un budget limité, tout ce qu'il vous faut, c'est de la créativité. Une réduction du budget d'activités de divertissement pourrait se traduire par un resserrement des liens avec les personnes qui sont importantes pour vous. En réduisant les activités sociales dispendieuses à votre horaire, vous découvrirez que vous consacrez à votre famille et à vos amis un temps de meilleure qualité et que vous avez plus de plaisir qu'avant.

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