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.

Loisirs et plaisirs : Comment prendre en main ses heures de loisir

Julie et Richard sont deux jeunes professionnels avec amplement d'argent à dépenser en activités de loisirs. Ils se tiennent à la page, que ce soit le bridge, le squash ou le vélo, parce que c'est ce que « tout le monde » fait. Julie et Richard s'arrêtent rarement à songer à ce qui les intéresse vraiment. Il n'est donc pas étonnant que leurs activités de loisirs ne soient pas satisfaisantes.

Madeleine, enseignante au secondaire, gaspille ses heures de loisirs à jouer à « un de ces jours ». Autrement dit, Madeleine remet toujours au lendemain. Ses amis et collègues de travail l'ont souvent entendu dire : « Un de ces jours, je suivrai un cours d'informatique », « un de ces jours, je vais m'inscrire à un groupe d'exercice » ou « un de ces jours, je ferai du bénévolat ». Madeleine ne semble pas s'apercevoir qu'un de ces jours n'est pas une date au calendrier.

Georges, un représentant qui arrive à l'âge de la retraite, s'est toujours dit qu'il s'adonnerait au golf et céderait enfin à ce désir secret de peindre des paysages. Georges ne se lancera probablement pas à la poursuite de ses projets tant qu'il n'aura pas appris à surmonter sa peur de l'échec et du ridicule. Georges n'a pas encore compris que personne ne s'improvise expert dans un domaine. Dans son cas, il devra consacrer énormément de temps, d'effort et de frustration avant de parvenir un jour à jouer une bonne partie de golf ou à peindre un magnifique paysage.

Comment gâcher ses loisirs

Nous ne gâchons pas tous nos heures de loisir comme le font Julie, Richard, Madeleine ou Georges. Plusieurs d'entre nous se refusent les plaisirs d'une saine activité de loisirs sous prétexte que ça coûte trop cher. D'autres sont trop timides ou désorganisés pour s'informer des possibilités ou des programmes offerts. D'autres enfin évitent les loisirs en se tenant constamment occupés. Parce qu'ils ont horreur des périodes non structurées, ils s'arrangent toujours pour se surcharger de tâches et d'obligations qui ressemblent au travail. Il est bon de souligner que pour plusieurs d'entre nous, les loisirs ont mauvaise presse. On les considère comme une sorte de dentelle inutile et frivole. D'ailleurs, vous seriez surpris de savoir combien de gens se sentent coupables lorsqu'ils prennent le temps de s'étendre au soleil ou de frapper une balle de tennis.

Ce que nous avons tendance à oublier, c'est que notre vie a besoin d'un certain équilibre, qu'il est important de savoir doser travail et loisirs. Dans leur livre intitulé Healthy Pleasures, Robert Ornstein, Ph. D. et David Sobel, M.D. vont droit au but : « L'essence de la récréation, c'est de faire quelque chose qu'on aime, non pas parce que c'est payant, mais parce que c'est amusant. (.) Une activité quelconque de loisirs nous paraît être un complément absolument indispensable à toute carrière réussie. »

Lorsque nous avons une attitude négative envers les loisirs, nous nous empêchons de vivre pleinement. Nous avons tous besoin d'une conjoncture qui nous donne l'occasion de continuer à apprendre, à grandir et à changer, à créer et à jouer, à établir des rapports positifs avec les autres. C'est justement ce que les loisirs nous permettent de faire. Ainsi, les loisirs peuvent également nous aider à réduire le taux de stress dans notre vie. II n'est pas étonnant que nous ne sachions comment gérer nos activités de loisirs. Après tout, c'est un aspect de notre existence qui n'est pas à prendre trop au sérieux. C'est le temps qu'il nous reste lorsque nous avons planifié tout ce qui est important. Pas étonnant alors que très peu d'entre nous aient songé à suivre les conseils des experts et à métamorphoser nos temps libres en expériences enrichissantes qui donnent une toute nouvelle signification à notre qualité de vie. Autrement dit,

l'important ce n'est pas d'avoir du temps libre, mais de savoir en profiter.

Comment élargir nos horizons de loisirs

Le premier pas? S'admettre à soi-même qu'on ne retire pas de ses loisirs toute la satisfaction à laquelle on devrait s'attendre. Après ce premier pas indispensable, en voici sept autres qui vous aideront à élargir vos horizons dans le domaine des loisirs.

1.) Cultivez une attitude positive envers les Ioisirs. II s'agit d'apprendre à préparer ses temps libres et de les percevoir comme un élément important de l'existence. Croyez-le ou non, les conseillers en retraite relèvent plus d'une vingtaine d'avantages résultant des activités de loisirs. Combien d'avantages pourriez-vous mettre sur votre propre liste? Trop souvent, nous ne retenons que les avantages les plus évidents résultant de nos activités de loisirs. Par exemple, si nous leur demandions d'énumérer les avantages pouvant être tirés d'un cours de peinture, la plupart des gens s'en tiendraient à des réponses telles que l'apprentissage d'une nouvelle technique, l'occasion d'exprimer sa créativité, une occasion de sortir et de rencontrer des gens. Pourtant, quand on y regarde de plus près, on se rend compte que le plus grand avantage se situe probablement au niveau de la confiance en soi. Dans son ouvrage The Challenge of Leisure, Charles Brightbill écrivait : « Pouvoir dire j'ai réussi ou appris, c'est élargir sa personnalité. »

2.) Découvrez vos centres d'intérêt en matière de loisirs. Posez-vous les questions suivantes et notez vos réponses par écrit.

Si vous êtes comme la plupart d'entre nous, vous aurez constaté qu'il y a toute une marge entre ce que vous faites présentement et ce que vous aimeriez faire dans le domaine des loisirs. Peut-être êtes-vous comme cet homme d'affaires qui, après avoir indiqué que ses passe-temps favoris étaient de lire des romans policiers et d'assister à des parties de baseball, s'était aperçu qu'il n'avait fait ni l'un ni l'autre depuis plus d'un an.

3.) Soyez attentif à vos besoins. Autrement dit, interrogez-vous sur ce que vous recherchez dans vos activités de loisirs. Par exemple : faire quelque chose d'important, faire de nouvelles connaissances, apporter quelque chose à la collectivité, acquérir de nouvelles compétences, avoir du plaisir. Indiquez simplement ce qui est important pour vous. Rappelez-vous que vos cinq besoins les plus importants devraient être des facteurs décisifs lors de votre choix. Vous devez aussi vous rendre compte que vos besoins changent en fonction des circonstances de votre vie. Si vous traversez une période stressante, par exemple, votre besoin le plus important pourrait être tout simplement de vous détendre et de vous reposer. Mais lorsque la situation sera revenue à la normale, vous rechercherez peut-être des défis plus stimulants. L'un des aspects les plus précieux des loisirs, c'est la possibilité de répondre à des besoins que votre travail ne pourra jamais satisfaire. Par exemple, si votre travail vous colle à votre chaise toute la journée, votre goût pour l'activité physique ne pourra être satisfait que par vos loisirs.

4.) Ne tentez pas I'impossible. En faisant l'inventaire de vos capacités, de vos aptitudes et de vos ressources financières, vous serez en mesure de choisir des activités de loisirs qui vous conviendront. S'il est vrai que la vie est plus intéressante quand elle comporte des défis, il faut quand même éviter de se fixer des objectifs trop difficiles à atteindre. De plus, quand on atteint l'âge du déclin, il est important de choisir des activités de loisirs que l'on pourra pour suivre en dépit d'un âge avancé ou d'une santé chancelante.

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

5.) Recherchez la variété. Si vous vous concentrez sur une seule activité ou même sur un seul type d'activités à l'exclusion de tout le reste, vous trouverez probablement que vos loisirs sont ennuyeux. Les experts sont d'avis que nos loisirs devraient combiner les éléments suivants : relaxation, divertissement et développement personnel.

6.) Planifiez vos loisirs. Si vous êtes de ceux qui remettent toujours au lendemain, qui ne savent pas organiser leur horaire ou qui ont très peu de temps libre, vous aurez sans doute avantage à prévoir des périodes de loisirs. N'oubliez pas que les loisirs sont un aspect de votre vie sur lequel vous pouvez exercer le plein contrôle.

7.) Informez-vous des activités qui sont à votre portée. Commencez par recueillir des renseignements sur les activités de loisirs et par vous constituer un dossier. Ce dossier vous tiendra au fait des activités à votre portée et des moyens pour s'inscrire. Mais il vous donnera aussi une vue d'ensemble de vos intérêts. Après un mois ou deux, vous pourrez commencer à dégager certaines tendances. Voici quelques suggestions à porter à votre dossier loisirs :

Vous souvenez-vous de Julie, Richard, Georges et Madeleine dont nous avons déjà parlé? Ces quatre personnes qui ne savaient pas organiser leurs loisirs? Nous savons maintenant comment les aider à tirer plus de satisfaction de leurs activités de loisirs. Mais, qui plus est, nous savons comment exercer le plein contrôle sur cet aspect de vie.

- Quelles sont les activités de loisirs que j'aime présentement?
- À quelles activités de loisirs aimerais-je consacrer plus de temps?
- Quelles nouvelles activités aimerais-je mettre à l'essai : art, artisanat, passe-temps, sport, étude, voyage, bénévolat?
- Quelles activités de loisirs aimerais-je laisser tomber?

- dépliants de voyage
- résumés de livres
- coupures de presse sur activités sportives, passe-temps, bénévolat
- programmes de saison de théâtre, conférences, cours d'éducation permanente.

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.