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.

Marquer la nouvelle année sous le signe de l'équilibre

Le début d'une nouvelle année représente le moment par excellence de réfléchir à la façon d'équilibrer notre vie. Voici donc quelques conseils en ce sens :



Réfléchissez. Prenez quelques instants, seul ou en compagnie de votre partenaire, pour regarder votre vie avec objectivité. Déterminez les aspects qui bénéficieraient d'un meilleur équilibre et essayez de trouver des solutions.

Analysez. Quels sont vos buts? Votre carrière vous procure-t-elle les résultats et la satisfaction désirés? Votre vie familiale? Vos loisirs? Établissez une liste de souhaits de mode de vie et déterminez ce que vous devrez faire pour y parvenir.

Agissez. Commencez par vous fixer de petits objectifs qui en entraîneront de plus grands. (Un cours du soir durant quelques mois pourrait vous apporter le diplôme tant désiré. Lire un livre sur la nutrition pourrait améliorer votre santé dans les six mois. Trouver une nouvelle gardienne vous permettra de vous accorder des moments de loisir, à vous ou à votre partenaire.)

Planifiez. Avant d'aller vous coucher, planifiez la routine matinale (le déjeuner, les vêtements, les clés, les prévisions de la météo, les besoins des enfants). Avant de quitter le bureau, planifiez les priorités de votre prochain jour de travail. Avant d'aller à l'épicerie, planifiez les repas de la semaine. Souvenez-vous : les gens ne planifient pas d'oublier, ils oublient de planifier.

Relaxez. Réservez du temps pour vous-même, vos amis et votre famille. Efforcez-vous consciemment d'empêcher le stress de s'accumuler. Adoptez de nouvelles habitudes et de nouvelles attitudes : respirez profondément, nourrissez-vous bien et faites de l'exercice, ne vous inquiétez pas pour rien, ayez l'esprit ouvert, partagez avec les autres, soyez fier de vos réalisations, dites-vous que chaque jour est important.

Devriez-vous garder vos résolutions pour vous ou en parler?

Décidez ce qui vous convient le mieux. Est-il préférable que vous en parliez? Préférez-vous les garder secrètes? Même si vos résolutions sont secrètes, cela ne signifie pas pour autant que vous devrez les réaliser seul. Vous devrez tout simplement aller chercher de l'aide à l'extérieur de votre cercle. Pour certains, garder le secret les aidera à se renforcer. D'autres trouveront que parler de leurs objectifs leur donnera de la force. Réfléchissez au meilleur moyen de réussir.

La nouvelle année est le moment de prendre la décision d’apporter des changements dans votre vie. Quel que soit ce changement, assurez-vous d’être prêt à le faire, positif et réaliste.
© 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.