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.

Votre guide de survie au temps des Fêtes : le fonctionnement multitâche!

Idéalement, le temps des Fêtes devrait nous permettre de ralentir, d'oublier le travail, de renouer avec nos proches et de penser à soi. Hélas, il tourne souvent au parcours d'obstacles et plonge dans un tourbillon de stress les plus zen d'entre nous. Plusieurs options s'offrent à nous et nous devons décider à quoi consacrer notre temps et comment dépenser notre argent.

Pour la plupart d'entre nous, la Terre n'arrête pas de tourner parce que le temps des *Fêtes* a commencé. Même si cette période mythique est synonyme de réjouissances, de retrouvailles et de détente, la réalité est que nos exigences professionnelles ne disparaissent pas. Au contraire, elles peuvent même s'intensifier.

Face à ce surcroît de responsabilités professionnelles et familiales, le fonctionnement *multitâche* nous semble constituer la panacée. Dans une fenêtre de l'écran, on magasine des cadeaux; dans l'autre, on répond à des courriels… N'est-ce pas efficace, rapide, inoffensif? Eh bien… non. Les recherches montrent en fait que le mode multitâche n'est pas un gage d'efficacité, contrairement à ce qu'on pensait, qu'il peut nuire à la concentration, favoriser la distraction et nous ralentir au lieu de nous donner des ailes.

Puisque nous sommes sollicités de toutes parts, que ce soit dans notre vie professionnelle ou sociale, voici quelques solutions de rechange au fonctionnement multitâche et des conseils qui vous permettront de passer la très stressante période des Fêtes de façon plus agréable et plus gérable.

- **Classez vos tâches quotidiennes par ordre de priorité.** N'essayez pas de tout faire d'un coup et n'envisagez pas votre charge de travail comme une masse non différenciée : vous risqueriez de sombrer dans la panique… Fractionnez votre boulot en tâches réalistes, puis classez-les par ordre de priorité. Vous pourrez par exemple les regrouper en trois catégories : ce que vous *devez* faire; ce que vous *devriez* faire; ce que vous *aimeriez* faire… Commencez par les tâches en tête de liste.
- **Prenez des pauses**. Quand on fait la même chose trop longtemps, on se fatigue et on s'ennuie. C'est normal! Au lieu de vous laisser tenter par le mode multitâche, arrêtez-vous quelques instants, puis reprenez votre tâche en cours jusqu'à ce que vous l'ayez terminée. Ensuite seulement, vous passerez à la suivante.
- **Effectuez plusieurs tâches à la fois lorsque cela est approprié.** Le fonctionnement multitâche peut s'avérer utile s'il sollicite deux types de compétence complètement distincts. On peut ainsi mener de front une tâche manuelle et une activité intellectuelle, par exemple plier des vêtements en parlant au téléphone ou nettoyer la salle de bains en écoutant un livre audio.
- **Repoussez les distractions**. Comme il est tentant de lire ses courriels, d'écouter sa boîte vocale ou d'aller voir ce qui se passe sur les réseaux sociaux! Oui, mais… c'est aussi le meilleur moyen de perdre le fil. Pour maximiser votre efficacité, « branchez-vous » une fois par heure – pas plus – et non de façon continue.
- **Accordez-vous quelques jours de congé**. Il est important de prendre du temps pour soi, surtout en fin d'année. Les jours fériés autour de Noël et du Nouvel An vous permettent ainsi de marquer une pause et de réfléchir à votre vie personnelle. Par contre, dans certains cas, l'absence des collègues permet de travailler en toute tranquillité au bureau.

- **Ne mélangez pas vos sphères d'activité.** Pendant le temps des Fêtes, les exigences de votre vie personnelle s'intensifieront probablement. Plus que jamais, vous devez prendre soin de laisser votre travail à la porte quand vous rentrez chez vous. De la même façon, les heures de travail ne sont pas faites pour consulter des recettes de cuisine ou dresser des listes de cadeaux.
- **Sélectionnez vos engagements.** Souvent, les invitations se multiplient à ce temps-ci de l'année. Acceptez uniquement les plus tentantes ou incontournables. Pour éviter de vous éparpiller, n'hésitez pas à gentiment décliner les autres. Personne ne peut être partout à la fois.

Ces conseils tout simples vous aideront à passer des Fêtes moins stressantes et plus agréables! N'oubliez pas de prendre bien soin de vous pendant cette période. Vous pourrez ainsi vous consacrer davantage à votre famille ainsi qu'à votre travail.

Cette année, si vous vous sentez isolé ou dépassé pendant le temps des Fêtes, laissez-nous vous aider. Votre PAEF est là pour vous procurer un soutien professionnel immédiat, confidentiel et gratuit à tout moment, où que vous soyez.

© 2025 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.