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.

Comprendre ce qu’est la qualité de vie et l’améliorer

Les décisions que nous prenons tous les jours, y compris les plus importantes, par exemple, le choix de notre lieu de résidence et de travail et la quantité de temps que nous consacrons à notre famille et à nos amis, ont de grandes répercussions sur ce que nous appelons notre qualité de vie.



Pour certains, le fait de pouvoir marcher ou se rendre au travail ou au dépanneur en vélo est essentiel à leur qualité de vie. Pour d’autres, une voiture de luxe ou des vacances annuelles outremer sont des indices de leur qualité de vie.

De façon générale, la qualité de vie se reflète dans la satisfaction que les gens ressentent par rapport à leur situation dans la vie. Ceux qui considèrent avoir une excellente qualité de vie pensent habituellement qu’ils ont réalisé leur plein potentiel et leurs objectifs et qu’ils satisfont maintenant à leurs besoins fondamentaux. Les personnes qui considèrent avoir une mauvaise qualité de vie constatent une différence entre ce qu’ils souhaitent obtenir et ce qu’ils vivent en réalité.

Nous étions plus heureux alors…

Selon une étude récente, les Canadiens sont très heureux dans leur vie familiale et personnelle, et moins satisfaits de leur situation financière. Notre travail, notre santé et nos normes en matière de qualité de vie en général se situent entre ces deux niveaux de satisfaction.

Des conseils pratiques

Pour comprendre ce qu’est la qualité de vie, vous devez d’abord comprendre ce que vous avez présentement (par exemple, la sécurité financière, la qualité de vos relations personnelles, la connaissance de soi, etc.) et où tout cela se situe par rapport à vos attentes. Deux personnes dans une situation de vie identique pourraient se situer aux antipodes en matière de qualité de vie, l’une étant satisfaite et l’autre pas du tout. En réalité, notre perception de la satisfaction détermine notre qualité de vie. Voici ce que suggère la recherche :

- En termes de qualité de vie, votre sexe, votre taille, votre éducation et votre situation de travail, entre autres, sont sans importance. Votre qualité de vie est plutôt associée aux sentiments que vous éprouvez envers vous.
- Votre revenu annuel n’est pas directement important en ce qui concerne votre qualité de vie. Cependant, ceux qui ont une mauvaise perception de leur situation financière en général jouissent d’une moins bonne qualité de vie.
- Votre type d’emploi n’a aucune répercussion sur votre qualité de vie, mais il est essentiel d’être satisfait de votre travail et d’avoir de bonnes relations avec vos collègues.

Quelques moyens d’améliorer votre qualité de vie :

- Vivre pleinement le moment présent, en d’autres mots, oublier le passé et l’avenir; vous êtes entièrement occupé par ce qui se produit en ce moment précis.

- Éliminez le désordre, le bruit, les distractions et les gens qui drainent votre énergie. Nettoyez votre bureau, laissez la télévision et la radio fermées pendant une semaine et éloignez-vous des personnes qui vous utilisent pour satisfaire à LEURS besoins.

- Développez un sentiment de paix et de détente. Abordez les choses et les gens de façon détendue; vous serez étonné de constater la différence, autant pour vous que pour eux.

- De temps à autre, éloignez-vous des autres pour vous ressourcer; pour conserver votre calme et être pleinement présent, il est important de le faire de façon périodique.

Bien que peu de gens soient entièrement satisfaits de leur vie en tout temps, si vous réfléchissez à ce qui est important pour vous et si vous misez sur vos valeurs, vous ne pourrez qu’augmenter à la fois votre satisfaction à l’égard de la vie et votre qualité de vie.

© 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.