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.

Équilibrer notre vie afin de mieux gérer le stress

Pour nombre d'entre nous, la vie est intense et c'est tout dire! Les journées sont trop courtes, et nous devons toujours en faire plus avec moins. Chacun finit par se dire qu'en travaillant plus fort et en s'organisant mieux, il finira par y arriver. Cette situation vous est-elle familière?



Si la réponse est « oui », vous faites partie de ceux qui s'efforcent de mieux équilibrer leur vie. Cependant, à force de jongler avec de multiples responsabilités en priant pour ne rien échapper, qu'en est-il de l'équilibre? Les exigences du travail nous obligent à puiser dans l'énergie que nous consacrerions normalement à notre famille. Le surcroît de travail, le stress, l'anxiété et le manque de temps dans notre vie personnelle nous donnent l'impression de survivre plutôt que de réaliser un équilibre de vie.

Le véritable équilibre n'est pas simplement une question de gestion du temps. Il exige de continuellement évaluer votre vie et de revoir vos objectifs. Pensez d'abord à votre bien-être. Qu'est-ce qui compte vraiment pour vous? Qu'est-ce qui enrichit votre vie et lui donne un sens? Voici quelques suggestions qui vous aideront à équilibrer votre vie :

Changez votre vision des choses.

- Si vous éprouvez un problème ou si vous devez prendre une décision difficile, demandez-vous d'abord quelle est son importance dans votre vie.
- Déterminez dans quelle mesure vous exercez un contrôle sur la situation ou la décision. Cela pourrait vous aider à poser le bon geste ou à accepter les choses telles qu'elles sont.

Profitez du moment présent.

- Ne vous en faites pas trop avec l'avenir et cessez de ressasser vos erreurs du passé. Vous ne faites que gâcher le moment présent.
- Demandez-vous si vous pouvez faire quoi que ce soit pour éliminer la source de vos inquiétudes.
- Si la réponse est « oui », agissez; sinon, laissez tomber.

Ne soyez pas si dur envers vous.

- Vous n'avez pas à être parfait en tout, et vous ne pouvez pas tout faire.
- Au travail, affirmez-vous davantage.
- À la maison, ayez du plaisir et consacrez du temps à votre famille. Prenez le temps de vous détendre.

Entretenez vos relations interpersonnelles.

- Communiquez chaque jour avec au moins une personne importante dans votre vie.
- Quand vous passez du temps en famille, n'ayez pas la tête ailleurs.
- Accordez toute votre attention aux membres de votre famille et laissez-les vous communiquer leur énergie.

Adoptez des rituels agréables.

- Levez-vous tôt pour lire, méditer ou faire de l'exercice.
- Commencez à rédiger un journal personnel.
- Souvenez-vous que de bonnes habitudes vous aideront à garder les pieds sur terre et à exercer un contrôle sur votre vie.

Appuyez sur la touche PAUSE.

- Votre vie n'est sans doute pas près de devenir moins exigeante. Commencez tout de suite à poser les petits gestes qui vous permettront de faire le plein d'énergie et de prévenir les effets néfastes du stress.
- Si vous sentez monter la pression ou l'anxiété, changez-vous les idées.
- Faites une pause au travail. Allez marcher dehors durant votre heure de repas ou asseyez-vous sur un banc du parc avec un bon livre.
- À la maison, allez promener le chien, arrosez le jardin ou sortez votre livre et lisez quelques pages. Prenez le temps de rire.

Évitez l'épuisement professionnel.

Ne vous laissez pas abattre par le stress, qu'il soit de nature personnelle, professionnelle ou financière. Rétablissez un certain équilibre dans votre vie afin de vous sentir plus reposé et énergétique. Réservez du temps pour vous et passez du temps avec les personnes que vous aimez. Il existe de nombreux moyens de réaliser un équilibre. Cependant, vous seul pouvez déterminer quel type d'équilibre répond à vos besoins.

- L'épuisement professionnel est une réaction de stress extrême qui vous empêche de fonctionner normalement.
- En sachant identifier les causes de votre stress et en trouvant des moyens de l'atténuer ou de mieux le gérer, vous pourrez éviter l'épuisement professionnel.
- Vous ne pouvez toujours exercer un contrôle sur les sources du stress et vous n'avez pas à résoudre le problème seul. Si votre travail vous accable, souvenez-vous que vous pouvez consulter d'un professionnel.

© 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.