

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.

Prenez le contrôle de votre vie

Dans la plupart des cas, la perte d'équilibre dans notre vie résulte de la perte du contrôle que nous exerçons sur celle-ci. Les symptômes varient entre un manque de temps ou d'énergie pour accomplir les choses vraiment importantes et le sentiment d'être une victime. Nous avons parfois l'impression que la vie nous dépasse, alors qu'en fait, c'est nous qui passons à côté de la vie.

Il existe plusieurs raisons pour lesquelles nous perdons le contrôle sur nos vies. Tout d'abord, certaines personnes sont soumises à tant d'exigences que chaque aspect de leur vie semble contrôlé par quelqu'un d'autre. D'autres prétendent que le monde actuel offre un tel éventail de choix qu'il devient difficile de décider ce qui est vraiment important. D'autres encore tentent de jongler avec tout cela, mais oublient la chose la plus importante, eux-mêmes.

Prendre soin de soi est parfois perçu comme étant de l'égoïsme. Mais, selon les spécialistes dans ce domaine, prendre soin de soi s'avère primordial afin d'assurer dans notre vie un équilibre tant physique qu'émotionnel. S'oublier pourrait entraîner un stress négatif et, par la suite, l'épuisement professionnel.

Reprenez le contrôle de votre vie

Pour maintenir votre santé et votre paix d’esprit, il est essentiel de reprendre le contrôle de votre vie et de consacrer du temps et de l’énergie à des activités qui vous enrichissent. Voici des suggestions qui vous aideront à effectuer les changements nécessaires.

Acceptez ce que vous ne pouvez contrôler. Admettons-le, il y a dans la vie certaines choses que nous devons faire. Comme l'exprime très bien cet énoncé : « Donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne puis changer, le courage de changer celles que je peux changer et la sagesse d'en connaître la différence.»

Cessez de jeter le blâme. Il est facile de reprocher aux autres leur manque de temps. En réalité, c'est à nous que revient la décision ultime concernant la répartition de notre temps.

Lâchez prise. Au fil des ans, nos rôles et nos responsabilités changent et il devrait en être de même pour nos actions. Votre sens des responsabilités et les gestes correspondants devraient être réévalués de temps à autre. Les enfants ont-ils atteint l’âge leur permettant d'être plus autonomes? Après avoir obtenu une promotion, tentez-vous toujours d'accomplir les tâches de votre ancien poste?

Ou encore avez-vous accepté une promotion tout en sachant que vous aurez de la difficulté à accomplir le travail de ce poste? Si vous prenez l’autobus pour vous rendre au travail et votre conjoint travaille à la maison, avez-vous réellement besoin de deux voitures?

Apprenez à dire *non*. Les gens qui disent acceptent toutes les demandes de leurs parents et amis se présentent en deux catégories : leur vision de ce qu'ils sont capables d'accomplir n'est pas réaliste ou bien ils ne s'affirment pas suffisamment pour dire non quand cela s'avère approprié.

La planification permettra aux premiers de déterminer s'ils ont les yeux plus grands que la panse. Les deuxièmes devront apprendre à dire *non* de façon plaisante et ferme à leurs parents et amis. Sinon les premiers comme les deuxièmes finiront par réaliser les priorités de tous, sauf les leurs.

Planifiez votre temps. Il n'y a que 24 heures dans une journée. Afin d'utiliser ce temps de la façon la

plus efficace, planifiez ce à quoi vous consacrez votre temps. Décidez ce qui est le plus important pour vous et ce que vous êtes prêt à troquer pour l'obtenir. Votre plan devrait couvrir tous les aspects majeurs de votre vie : la maison, la famille, le travail et les loisirs.

Prévoyez du temps pour vous. Prenez rendez-vous avec vous et le temps que vous vous consacrez devrait être traité comme un engagement ferme, au même titre que tout autre rendez-vous. Un rendez-vous personnel de 20 minutes par jour représente plus de 120 heures par année que vous consacrerez à faire des choses qui sont importantes pour vous.

Simplifiez votre vie. Ce principe peut être appliqué à presque tous les aspects de votre vie. Le fait de simplifier et de vous débarrasser des articles en surplus ou inutiles facilitera et accélérera l'accomplissement de vos tâches.

Apprenez à faire une distinction entre vos besoins et vos désirs. Le matérialisme qui caractérise notre société constitue l'une des causes de déséquilibre dans notre vie. Ne sacrifiez pas santé, famille ou travail pour des biens matériels que vous pouvez désirer, mais dont vous n'avez pas besoin.

Il existe des situations qui exigent que vous assumiez de plus grandes responsabilités. Cependant, s’il y a d’autres situations où vous êtes trop prompt à vous porter volontaire, il se pourrait que vous ayez besoin des conseils d’un professionnel. Pour apprendre à vous concentrer sur ce qui est important et à reprendre le contrôle de votre vie, vous pourriez devoir demander le soutien d’un conseiller au programme d’aide aux employés. Commencez à être bon envers vous et à être heureux de le faire.

© 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.