



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.

Entretenez ces liens précieux

Lorsque les exigences du travail et de la famille nous assaillent de toutes parts, nos relations interpersonnelles peuvent en souffrir. Cependant, il existe des gestes quotidiens qui permettent de se rapprocher des membres de la famille - même si la journée est particulièrement bien remplie.

Faites l'effort de manifester votre amour par de petites attentions : appelez votre conjoint pour lui dire « Bonjour, je pense à toi »; consacrez une journée entière à l'une des activités favorites de vos enfants; invitez vos grands-parents à souper, sans raison particulière; de votre poste de travail, envoyez un courriel à votre adolescent.

Compte tenu des exigences du travail et de la famille, il n'est pas facile de ranimer la flamme dans votre relation de couple; mais il est important de vous attarder à cet aspect de votre vie. Prenez le temps de réfléchir à ce que vous aimeriez faire avec votre conjoint et faites de la place à cette activité. Si vous attendez d'avoir l'énergie, le temps ou l'occasion, vous risquez d'attendre éternellement; alors, trouvez du temps à votre horaire. Une promenade en soirée pourrait-elle contribuer à vous rapprocher? Avez-vous besoin de passer occasionnellement une fin de semaine en amoureux? Et si vous preniez l'habitude de souper en tête à tête une fois par semaine, lorsque les enfants sont au lit, en prenant soin de parler de n'importe quoi, à l'exception de vos responsabilités familiales?

Il est bon de s'intéresser à des activités pouvant être pratiquées seul ou en famille. Un passe-temps agréable, un club santé familial, une visite à des membres de la famille élargie ou à des amis sont des activités qui contribuent à tisser des liens et favorisent la croissance personnelle, tout en nous permettant d'avoir une bonne conversation avec notre conjoint.

Quel est votre style de communication? Écoutez-vous et parlez-vous autant que vous le devriez? Avez-vous adopté de mauvaises habitudes, par exemple éviter d'aborder les problèmes importants, nourrir de la colère ou du ressentiment, vous sentir isolé sans toutefois parler de vos sentiments? Parfois, un regard en profondeur sur notre style de communication familiale peut nous inciter à l'améliorer.

Une façon de renforcer les liens familiaux, c'est de clarifier les responsabilités de chacun. Avez-vous l'habitude de vous rencontrer afin de parler de vos problèmes et d'y trouver des solutions? Chacun participe-t-il au bon fonctionnement de la vie familiale? Existe-t-il des facteurs de stress pouvant être éliminés par l'application de règles de base plus souples ou mieux structurées?

Établissez des plans pour l'avenir. Une famille peut renforcer ses liens en partageant sa perception de l'avenir et en travaillant ensemble à la réalisation de ses buts. Quelles compétences les enfants veulent-ils développer? Existe-t-il une destination de rêve vers laquelle vous pourriez planifier un voyage? Un grand-parent serait-il intéressé à vous accompagner à des cours du soir? L'établissement de projets à long terme impliquant tous les membres de la famille crée un sentiment d'optimisme face à l'avenir et renforce les liens familiaux.

© 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.