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.

L'équilibre travail et vie personnelle... et vous!

Vous êtes à la fois un parent, un conjoint, un ami et un aidant naturel, et, tout en occupant un emploi à temps plein, vous réussissez à composer avec vos activités quotidiennes. Vous avez à cœur votre travail et votre famille, mais trop souvent, l’un ou l’autre souffre de votre manque de temps, d’énergie ou de patience.



Même si vous ne pouvez pas tout contrôler, avec un peu de planification et de coopération, vous pouvez, avec l’aide des membres de votre famille, alléger les tâches routinières, réduire le stress qui affecte les gens autour de vous et combattre l’épuisement.

Commencez par déterminer les causes de votre stress et dressez-en la liste. Ensuite, dressez une autre liste où vous indiquerez ce qui a le plus d’importance pour vous. Maintenant, pour chaque liste, pensez à des mesures simples pour réduire vos stresseurs quotidiens et apprécier pleinement les responsabilités que vous assumez. C’est vraiment le moyen le plus simple d’entreprendre un programme d’équilibre travail et vie personnelle et de réduction de stress.

Vos listes pourraient ressembler à celle-ci: Les stresseurs dans ma vie quotidienne :

Préparer les enfants à la hâte le matin. Assurez-vous le concours de vos enfants la veille. Laissez-leur une certaine autonomie afin qu'ils se sentent impliqués et responsables d’être à l'école à l'heure. Ils peuvent choisir et préparer les vêtements qu’ils porteront, placer leurs effets dans leur sac à dos, vérifier les prévisions de la météo, planifier le menu du déjeuner. Voilà des éléments qui vous aideront réellement à gagner du temps le matin, particulièrement lorsque les émotions sont intenses.

Les retards au travail. Couchez-vous plus tôt, réglez votre réveil pour qu’il sonne plus tôt et partez travailler avant les embouteillages du matin. Les bouchons de circulation et autres imprévus auront moins de conséquences sur votre horaire du matin. Pensez aussi à un moyen de transport alternatif: pouvez-vous faire du covoiturage, aller travailler en vélo, marcher, prendre le train?

Le chaos du souper. C'est une cause de stress que l’on rencontre fréquemment dans les familles et les solutions sont nombreuses : réchauffer des repas surgelés, faire une commande d’épicerie pour la semaine et la faire livrer, afin d’économiser du temps et réduire le stress, et partager la responsabilité de la préparation des repas. Vous pourriez aussi prévoir, pour les enfants et les adultes, un casse-croûte sain qui augmentera le taux de sucre dans le sang et réduira les réactions physiques ou émotionnelles provoquées par la faim.

Ce qui a le plus d’importance pour moi :

Resserrer les liens avec la famille. Lorsque vous êtes ensemble, profitez de ces moments pour vous renseigner sur ce qui se passe dans la vie de l’un et de l’autre: engagez la conversation dans l’auto, à table ou avant d’aller au lit. Laissez un membre de la famille aborder un sujet qui l’intéresse ou proposez-en un vous-même. Encouragez les questions, les échanges d’idées et incitez chacun à soumettre son opinion.

L’intimité du couple. Prenez chaque jour le temps d’entretenir la dimension amoureuse et prêtez davantage attention à cet aspect de votre vie : un appel ou un courriel, simplement pour dire « Bonjour, je pense à toi »; un souper, pour le plaisir d’être ensemble; une promenade en amoureux. Parlez de tout, sauf de vos responsabilités familiales. Vos activités de couple renforceront vos liens et vous permettront de vous épanouir.

Peu importent le nombre de personnes dans votre vie privée ou les responsabilités que vous devez assumer au travail. Il suffit de modifier légèrement votre style de vie et d’entreprendre un programme d’équilibre travail et vie personnelle. Vous constaterez que votre vie est beaucoup plus détendue et satisfaisante, et que la qualité du temps consacré à la famille et au travail s’est améliorée.

© 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.