

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.

Retourner à l'essentiel : des stratégies pour se simplifier la vie

Bien que chaque génération ait connu ses difficultés, peu d'entre elles ont dû jongler avec des responsabilités toujours plus nombreuses et complexes comme celles que nous connaissons. Les exigences du travail, les dettes à rembourser, la difficulté d'élever des enfants lorsque les deux parents travaillent, tout cela a considérablement compliqué les choses. Si vous rêvez d'une vie plus simple, centrée sur vos valeurs essentielles, c'est peut-être le moment d'agir.

Retourner à l'essentiel, c'est simplement décider d'arrimer sa vie aux valeurs de base plutôt que de se conformer aux attentes et aux styles de vie d'autrui. Il ne s'agit pas de revenir à l'âge de pierre; bon nombre des commodités de la vie moderne contribuent largement à nous simplifier la vie.

En adoptant cette démarche, vous serez sur la voie d'une vie plus détendue et enrichissante :

Faites le point sur ses valeurs.

- Réfléchissez aux valeurs que vous souhaitez ancrer dans votre vie.
- Relevez des aspects de votre vie qui ne correspondent pas à cette vision.
- Discutez en famille et trouvez des moyens de vous rapprocher de vos valeurs.
- Discernez les valeurs plus souples de celles qui ne souffrent aucun compromis.
- Déterminez s'il y a lieu de changer votre mode de vie, par exemple, trouver un nouvel emploi, réduire vos heures de travail, travail à maison, déménager.

Simplifiez la vie en famille.

- Songez à vos responsabilités courantes et demandez-vous lesquelles correspondent aux attentes des autres plutôt qu'à vos valeurs personnelles.
- Passez en revue les activités parascolaires. Sont-elles toutes nécessaires ou vos enfants les pratiquent-elles pour faire comme les autres? Laissez vos enfants choisir une seule activité. Ils pourront passer plus de temps avec la famille.
- Simplifiez les repas. Une fois par mois, cuisinez en grande quantité avec un ou une amie. Divisez chaque part en portions familiales à congeler qu'il suffira de passer au four à micro-ondes.
- Éteignez le téléviseur et l'ordinateur un soir par semaine. Sortez vos jeux de cartes ou vos jeux de société.
- Simplifiez vos vacances et passez-les plus près de la maison.

Freinez le matérialisme.

- Montrez l'exemple aux enfants – pensez-y deux fois avant d'acheter un objet de luxe.
- Si les enfants plus âgés demandent des articles dispendieux, rémunérez-les en échange de menus travaux. Ils pourront alors dépenser leur argent comme ils le veulent.
- Empruntez à la bibliothèque des livres, des CD et des vidéos. Redécouvrez les grands classiques avec vos amis ou votre famille.
- Aux anniversaires ou au temps des fêtes, encouragez vos enfants à donner un de leurs cadeaux à un organisme de charité qui l'offrira à une famille démunie.

Simplifiez votre vie sociale.

- N'acceptez pas une invitation à une réunion mondaine si vous n'en avez pas envie; vous limiterez ainsi vos obligations.
- Durant la fin de semaine, invitez des amis et leurs enfants à un brunch ou un barbecue. Ils sont moins dispendieux et plus amusants qu'une activité en soirée.
- Plutôt que de vous disperser tous les sens, consacrez-vous à un programme de bienfaisance, une activité de bénévolat à l'école et un projet communautaire. Investissez-vous pleinement dans les rôles que vous choisissez et ne vous sentez pas coupable de décliner d'autres propositions.
- Si l'occasion de dîner avec vos amis ne se présente jamais, aidez-vous mutuellement pour le jardinage ou d'autres tâches routinières.

Allégez votre fardeau financier.

- Envisagez de consolider vos dettes en effectuant un seul emprunt bancaire ou sur carte de crédit à taux d'intérêt réduit.
- N'utilisez qu'une seule carte de crédit, et seulement en cas d'urgence.
- Réduisez vos dépenses d'habillement – les magasins d'usine et les friperies offrent de très bons prix.
- Oubliez le centre de conditionnement physique et allez plutôt faire du jogging, du vélo ou de la natation avec un ami.
- Évaluez si vous avez vraiment besoin d'une deuxième voiture.
- En matière d'aliments, devenez un consommateur averti.
- Cultivez vos propres légumes et herbes aromatiques. Ils ont bien meilleur goût et vous aurez du plaisir à jardiner.

Simplifiez vos attentes à votre égard.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

L’accablement que nous ressentons à l’égard de la complexité de notre vie peut être en partie dû aux attentes que nous avons à notre égard. Par rapport à notre temps libre, elles sont parfois irréalistes.

En abandonnant notre besoin de tout faire et d'être parfait en tout, nous ouvrons la porte à des pensées créatrices pour simplifier notre vie.

Plusieurs facteurs contribuent au sentiment d’accablement que nous éprouvons à l’égard de la complexité de notre vie et ceux-ci ne sont pas toujours clairs. De nombreuses personnes trouvent qu'il est bénéfique de parler à un conseiller professionnel qui les aide à cibler les sources du problème et à déterminer des stratégies pour le résoudre.

La conciliation des multiples exigences de la vie quotidienne représente un défi permanent. La seule tâche importante consiste à ne pas tenter de tout faire. Essayez plutôt de déterminer ce qui est vraiment important et doit être fait, et consacrez votre énergie à l’exécution d’une ou deux choses essentielles. 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.