

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.

Un projet d'été : utilisez le temps dont vous disposez pour remettre de l'ordre dans votre vie

Alors que l'été approche et que les projets de vacances commencent à prendre forme, il est parfois tentant d'essayer d'intégrer dans une seule semaine les activités de tout un mois. Même lorsque l'été nous laisse des moments libres, souvent, nous n'en tirons pas le meilleur parti. Si un itinéraire trop chargé a pour conséquence de nous épuiser et de nous inciter à ne pas reproduire la même erreur lors des prochaines vacances, l'absence de productivité durant nos moments de loisir fera en sorte que nous aurons de la difficulté à retrouver notre rythme à la fin de cette pause. Cet été, équilibrez vos activités et vos loisirs, profitez-en pour faire des choses que vous aviez reportées en raison de vos nombreuses occupations.

Ralentissez plus que votre rythme habituel. Que vous soyez étendu sur la plage ou assis devant un feu de camp, un repos signifie que vous avez le temps de réfléchir, et rien ne prédispose mieux à la réflexion qu'un bel environnement paisible. Arrêtez-vous, détendez-vous et concentrez-vous sur ce qui est important.

Chez certaines personnes, la réflexion crée de l'ennui ou les rend mal à l'aise; pourtant, le seul fait d'arrêter la musique ou de mettre un frein aux distractions quotidiennes permet de se ressourcer mentalement. Si vous prenez le temps de vous arrêter et de réfléchir, vos pensées et vos réflexions mûrissent et se transforment en changements positifs d'attitude ou de vie qui vous aideront à vous fixer de nouvelles priorités. Et lorsque votre esprit aura accepté ces changements, vous aurez le temps d'en parler et de les mettre en œuvre au cours des prochains mois.

Profitez de vos loisirs pour améliorer vos connaissances. Vous aimez lire sur la plage? Organisez-vous en conséquence. Quand vous explorerez les rayons de la librairie cet été, faites-le avec une idée en tête. Sur quel thème aimeriez-vous vous renseigner? Quel passe-temps aimeriez-vous entreprendre? Souhaitez-vous améliorer vos finances personnelles? Rallumer la flamme? Transformez la lecture ou une émission de télévision en occasion d'apprentissage. Choisissez un livre ou une émission qui enrichira vos connaissances. Si un sujet vous intéresse particulièrement, explorez les programmes de cours ou renseignez-vous sur les séminaires offerts par des collèges ou des organismes de votre collectivité.

Découvrez les plaisirs de la mise en forme. Si vous avez habituellement un horaire chargé, il y a tout lieu de croire que la remise en forme ne figure pas sur votre liste de choses à faire. Cependant, la température des mois d'été se prête très bien à la découverte d'activités physiques intéressantes et agréables. Faites du vélo, promenez-vous dans le parc, courez sur la plage ou pratiquez la natation : souvenez-vous que le conditionnement physique ne s'effectue pas toujours à l'intérieur.

Attaquez-vous à la tâche. Les gens l'appellent le ménage d'été – et alors? Si les mois d'été vous donnent l'occasion d'effectuer les corvées que vous ne cessiez de reporter, allez-y! Choisissez un projet ou un espace dans la maison auquel vous devez consacrer du temps. S'il fait beau dehors, profitez-en pour peindre la porte du garage ou laver les vitres. Il pleut? Mettez de la musique, ouvrez la porte de la lingerie et faites le ménage!

Prenez du fil et une aiguille. Vous souvenez-vous de cette blouse que vous vouliez toujours apporter chez la couturière? Vous pouvez maintenant poser ce bouton ou recoudre ce bord de pantalon. Si vous y consacrez du temps, vous pourriez ajouter des vêtements à votre garde-robe avant votre retour au

travail.

Renouvelez vos résolutions. Le Nouvel An est déjà loin, mais où en sont vos résolutions? Les gens se fixent souvent des buts non réalistes qu'ils finissent par laisser tomber. Ils éprouvent alors de la culpabilité à l'égard de leur échec ou de leur indifférence. Nous établissons des objectifs que nous ne poursuivons pas. Alors, pourquoi ne pas y revenir, évaluer nos progrès, les évaluer à nouveau et retrouver la bonne voie? Ou encore, abandonnez vos vieilles résolutions, créez de nouveaux objectifs qui refléteront un changement plus réaliste à votre mode de vie, procédez par étapes et célébrez chacune de vos réussites.

Si nous avons l'habitude d'avoir un horaire surchargé et que les vacances nous fournissent l'occasion de nous remettre à zéro, la seule idée de profiter pleinement de l'été pourrait ressembler davantage à une corvée. Cependant, le temps que vous consacrez à remettre de l'ordre dans votre vie est un investissement : votre retour au travail sera plus agréable, votre santé sera meilleure et votre esprit aura trouvé un regain de vie. Vous investissez du temps pour vous et vous en tirerez longtemps des avantages personnels.
© 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.