

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.

# Conseils pour mieux concilier le travail et la vie de famille

La vie des parents qui doivent trouver un équilibre entre travail et famille est pour le moins mouvementée. Ils se sentent comme un jongleur devant veiller à ne laisser tomber aucune de ses précieuses balles. Il est toutefois primordial de se rappeler que la vie n'est pas qu'une succession de tâches à accomplir, mais qu'elle devrait également nous être agréable. Pour conserver la santé, les parents qui travaillent doivent se réserver des moments où ils ne penseront qu'à eux, et pendant lesquels ils s'adonneront à leurs loisirs préférés. S'il n'existe pas de solutions simples, voici quelques suggestions pour vous aider à trouver le juste équilibre entre le travail et votre vie personnelle.

**POINTS IMPORTANTS À NE PAS OUBLIER :**

- **Les « superparents » n'existent pas.** Si vous cherchez à calquer votre vie sur celle d'un superhéros, vous êtes trop exigeant envers vous-même comme envers votre famille. Essayez de ne pas vous montrer trop perfectionniste, et ne vous laissez pas ronger par la culpabilité. Le fait est que vous êtes dans l'impossibilité de passer la journée entière auprès de vos enfants. Lorsque vous avez la chance d'être avec eux, par contre, faites en sorte de leur accorder toute votre attention, sans vous laisser distraire. Des études menées auprès d'enfants dont les parents travaillent montrent que les enfants ne désirent pas nécessairement à passer plus de temps avec leurs parents, mais qu'ils voudraient plutôt que ces derniers leur donnent davantage d'attention lorsqu'ils sont ensemble.
- **Gardez votre vie en perspective.** Il est impossible d'arriver à tout faire. Par conséquent, vous devez constamment évaluer les choses que vous jugez importantes par rapport aux valeurs qui vous sont chères. Souvenez-vous que l'éducation des enfants est l'une des tâches les plus importantes des parents. Il est beaucoup plus important d'offrir de l'amour, des conseils, du soutien et des directives à votre enfant que d'assister à chaque activité spéciale de l'école ou que préparer des biscuits maison. Investissez sagement votre temps et votre énergie en participant à des activités qui feront une réelle différence en fin de compte. Vous pouvez, par exemple, aider votre enfant à faire ses devoirs, le serrer dans vos bras, discuter de sa journée, lui lire une histoire ou l'encourager avant une dure journée à l'école.
- **Goûtez le moment présent.** Faites en sorte de profiter de l'activité que vous êtes en train de faire, que vous soyez au travail, à la maison ou ailleurs. En d'autres mots, concentrez-vous sur le moment présent. Évitez de vous en faire pour votre famille lorsque vous êtes au travail ou de penser au travail lorsque vous êtes en famille. Cette façon de faire vous permettra de donner le meilleur de vous-même, quel que soit votre rôle du moment (parent, employé et conjoint).
- **Confiez vos enfants à un gardien ou une gardienne de confiance.** Lorsque vous aurez trouvé une personne affectueuse, attentionnée et responsable pour vous occuper de vos enfants, vous pourrez détendre votre esprit et éviter de dépenser votre énergie à vous en faire.

**METTEZ EN PLACE DES RÉSEAUX DE SOUTIEN, ET FAITES-EN USAGE :**

© 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.

Les personnes qui profitent de solides réseaux ont davantage tendance à conserver la santé, à être heureuses et à gérer efficacement leur stress. Vos amis, votre conjoint, vos collègues et les membres de votre famille peuvent vous apporter un immense soutien sur les plans concret et émotionnel si vous leur offrez cette possibilité. Voici certains cas où un réseau de soutien peut contribuer à réduire le stress lié à l'équilibre entre le travail et la famille :

- **Amis de votre voisinage :** Apprenez à connaître les parents d'enfants qui fréquentent la même école que les vôtres ou certains parents de votre quartier. Non seulement serez-vous en mesure d'échanger avec eux des expériences et des idées, mais vous pourrez également vous offrir un soutien mutuel pour assurer le transport des enfants lors d'activités diverses ou pour vous dépanner en situation d'urgence.
- **Famille élargie :** Si possible, gardez contact avec vos parents, vos frères et sœurs et d'autres membres de votre famille. Le fait de vous soutenir mutuellement, d'échanger et de vous offrir de l'aide peut s'avérer très bénéfique. Vous pourriez, par exemple, garder les enfants l'un de l'autre, faire des excursions, partager des repas, etc. Les grands-parents craignent souvent de s'imposer et préfèrent ne pas intervenir dans votre horaire déjà surchargé. Vous pourriez leur suggérer des sorties à faire en compagnie de vos enfants, ce qui vous donnerait un peu de répit tout en étant agréable pour vos enfants comme pour leurs grands-parents.
- **Réseau de soutien professionnel :** Vos collègues et vos supérieurs pourraient constituer un autre de vos réseaux de soutien. Lorsque la pression et les problèmes liés au travail créent un déséquilibre dans votre vie familiale, discutez-en avec un collègue ou un superviseur. Le seul fait de prendre quelques minutes de votre journée de travail pour partager votre goûter ou pour passer un moment agréable avec des collègues pourrait rétablir l'équilibre perdu.

**PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ :**

Si vous êtes en santé, vous aurez davantage d'énergie à consacrer à votre famille, à votre travail et à vos propres loisirs.

- **Faites de l'exercice.** L'activité physique constitue l'un des remèdes antistress les plus efficaces. Si vous ne disposez pas d'assez de temps pour aller courir ou pour fréquenter un centre de conditionnement physique, essayez de faire de fréquentes promenades au parc ou sur la plage. Optez pour aller faire vos emplettes en marchant plutôt que d'utiliser votre voiture. Au travail, prenez quelques instants pour faire des étirements, ou faites une promenade pendant l'heure du dîner.
- **Optez pour des aliments sains.** Essayez de limiter votre consommation de caféine, de tabac, de sucreries et d'alcool. Évitez la nourriture riche en graisses et faites en sorte de manger davantage de fruits, de légumes et de céréales.
- **Prenez suffisamment de repos et de sommeil.** Si votre rythme de vie stressant contribue à troubler votre sommeil, essayez de pratiquer davantage d'activités physiques. Prendre une douche ou un bain chaud avant de vous mettre au lit pourrait également s'avérer efficace.

**ÉTABLISSEZ VOS PRIORITÉS :**

Une vie équilibrée n'est pas seulement une question de gestion de temps. Vous devez également évaluer continuellement où en est votre vie et vers quoi vous aimeriez aller.

Chaque semaine, dressez une liste de tout ce que vous devez accomplir. Attribuez ensuite une cote à chaque article de votre liste selon la méthode ABC (A= choses à faire absolument, B= choses à faire si possible, C= choses qu'il serait agréable de faire). Au terme de cette étape, posez-vous les questions suivantes : 1) Pour quelle raison dois-je accomplir cette tâche? 2) Quel est le degré d'urgence de cette tâche? 3) Suis-je le seul à pouvoir accomplir cette tâche?

**SACHEZ VOUS ORGANISER :**

Les parents qui travaillent doivent jongler avec de nombreuses activités et conjuguer plusieurs responsabilités. Plusieurs d'entre eux nourrissent le sentiment de n'être réellement efficaces dans aucun de leurs rôles de parents, d'employés ou de conjoints. Le fait de bien organiser votre horaire vous permettra d'acquérir la maîtrise de votre temps et, de ce fait, d'arriver à exécuter toutes les tâches nécessaires à l'atteinte de vos différents objectifs.

**Au travail :**

- Dressez des listes de choses à faire.
- Entreprenez une seule tâche à la fois, et réservez les plus ardues d'entre elles pour les moments où votre énergie est à son meilleur.
- Répartissez les projets de grande envergure en étapes plus petites.
- Faites en sorte de garder votre aire de travail en ordre.

**À la maison :**

- Apprenez à dire « non » à vos amis et aux membres de votre famille, lorsque nécessaire.
- Effectuez toutes vos emplettes et exécutez toutes vos tâches ménagères en même temps.
- Déléguez les tâches en faisant participer vos enfants à l'entretien ménager et aux travaux extérieurs.
- Mettez au point un calendrier familial pour planifier les activités de chacun et pour en faire le suivi.
- Simplifiez votre vie en achetant des vêtements faciles d'entretien pour vous-même et pour les membres de votre famille. Vous pouvez également épargner du temps en optant pour un menu comprenant des dîners et des soupers simples à préparer.