Your Employee and Family Assistance Program is a support service that can help you take the first step toward change.

Il ne faut pas attendre de gagner à la loterie pour jouir de la vie!



Vous souvenez-vous de la dernière fois où vous vous êtes fâché à la suite d'un commentaire suggérant que vous devriez vous détendre davantage et profiter de la vie? Vous avez peut-être pensé : « S'ils avaient mon poste et mes responsabilités personnelles, ils n'auraient pas le temps de s'amuser non plus! »

Vous n'êtes pas seul à penser qu'il n'y a pas suffisamment d'heures dans une journée. De nombreuses personnes n'arrivent pas à consacrer du temps à se faire plaisir. En fait, ils ont même oublié la signification de ce mot.

La plupart d'entre nous ont une longue liste de projets spectaculaires. Cependant, le fait de placer notre énergie sur des activités hors de portée s'avère souvent l'excuse idéale pour nous empêcher d'avoir des loisirs.

En réalité, le plaisir s'éprouve lorsque l'esprit et les sens sont pleinement investis. C'est l'implication dans le moment présent qui libère l'anxiété, redonne de l'énergie, augmente notre productivité et notre créativité et nous aide à être plus positifs envers nous et les autres.

La plupart des activités peuvent être amusantes. Selon les spécialistes, notre attitude à son égard et l'attention que nous y portons peuvent transformer une activité bien ordinaire en plaisir pur et simple.

Quoique les petits plaisirs de la vie puissent impliquer d'autres personnes, les plaisirs les plus satisfaisants sont plutôt de nature personnelle comme, par exemple, prendre une douche tonifiante, puis se frictionner vivement avec une serviette moelleuse et ensuite s'enduire le corps d'une poudre ou d'une lotion rafraîchissante. À une époque où nous trouvons difficile d’exercer un contrôle sur les événements qui nous affectent, le fait de nous accorder de petits plaisirs peut nous aider à reprendre de façon saine une partie de ce contrôle.

Voici quelques trucs :

Pensez à ce que vous aimiez faire dans votre enfance. Jouer dans le jardin et vous salir les mains? Lire sous les couvertures en vous éclairant avec une lampe de poche? Les tendres souvenirs de l'enfance peuvent réveiller votre goût pour le plaisir.

Donnez-vous le droit d'avoir du plaisir et d’intégrer du temps de loisirs à votre horaire, tout comme vous le feriez pour d'autres activités. Certaines personnes pourraient se sentir gênées à cette idée; elles s'imaginent que c'est égoïste ou fou ou que les autres vont mal les juger. Si vous êtes incapable de vous laisser aller au plaisir ou si vous vous préoccupez de ce que les autres vont penser de vos activités de loisirs, parlez-en avec ces personnes ou avec un professionnel.

Vous rendez-vous compte que la plupart de vos temps libres sont éparpillés? Pendant le trajet pour vous rendre au travail et en revenir, vous pourriez écouter votre musique favorite. Au travail, pourquoi ne pas transformer la pause-café ou la pause-déjeuner en pause-plaisir? À la maison, après le souper ou avant de vous coucher, vous pouvez peut-être consacrer 30 minutes à quelque chose d'agréable?

Évitez l'attitude tout ou rien. Le pur plaisir a meilleur goût à petite dose. Si vous rêvez d'avoir un jardin merveilleux et que vous ne disposez pas du temps et des moyens requis pour y arriver immédiatement, pourquoi ne pas acheter tout d'abord un livre sur le jardinage paysager qui vous en mettra plein les yeux et la tête? Dites-vous que même si vous vous accordez un seul petit plaisir chaque semaine, ou aux deux semaines, vous avez atteint votre but. Une heure de lecture ou une marche agréable au coucher du soleil représente un plaisir de plus qu'avant.

Ayez du plaisir à prévoir le plaisir. Après tout, la moitié du plaisir consiste à l'anticiper! Si vous projetez de faire la grasse matinée samedi, vous pourriez voir la chose comme une mini-vacance avec petit déjeuner au lit accompagné d'un bon livre, d'une vidéo ou d'une quantité de catalogues et de revues intéressants.

L’idée de devoir changer vos habitudes, surtout s’il s’agit d’un comportement, pourrait vous sembler une mission impossible. En suivant ces conseils et en vivant un jour à la fois, vous serez sur la bonne voie pour vous réserver du temps personnel et savourer à nouveau la joie de vivre.

© 2026 Morneau Shepell Ltd. Your program may not include all services described on this website, please refer to your benefit material for more information. For immediate assistance, call 1.844.880.9137.