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.

Ne gardez pas le meilleur pour la fin : l'importance de prendre soin de soi

Nous avons tous des priorités, et il arrive souvent dans notre monde où les gens sont occupés qu'on fasse passer la carrière et la famille avant soi-même. En lisant ceci, vous pouvez vous demander : *mais que serais-je sans mon travail et ma famille?* Lorsque les gens pensent à l'équilibre travail-vie personnelle, ils l'associent habituellement au travail, à la famille ou aux relations, mais ils oublient souvent une partie très importante de l'équation : eux-mêmes! Prendre soin de nous-mêmes est nécessaire pour renforcer notre résilience et nous occuper de toutes les autres choses qui font partie de notre vie.

Mais que signifie *prendre soin de soi*? Il s'agit simplement d'investir intentionnellement des efforts dans une démarche bénéfique pour notre propre santé physique, mentale et émotionnelle. Bien que chaque personne ait sa façon unique de prendre soin d'elle-même, nous sommes nombreux à avoir tendance à négliger nos propres besoins ou à les mettre en veilleuse pour finalement les oublier. Il est vraiment important de prendre soin de soi; évitez donc de reléguer ce devoir au bas de la liste des choses qui méritent votre attention et votre temps.



Prendre soin de soi signifie différentes choses pour différentes personnes, et pourrait inclure, entre autres, prendre un bon bain chaud, écouter votre émission favorite en baladodiffusion, méditer, voyager, savourer un repas avec des amis, ou faire du jogging. Dans le fond, prendre soin de soi correspond à toute activité qui nourrit votre esprit, votre corps et votre spiritualité. L'astuce consiste à prioriser de telles activités plutôt que de les faire quand vous avez le temps.

Afin de vous faire réfléchir davantage à la façon dont vous prenez soin de vous, voici plusieurs catégories d'activités personnelles :

Santé

C'est tout ce que vous faites pour prendre soin de votre corps physique. Cela comprend notamment manger sainement, faire de l'exercice régulièrement, soigner les douleurs persistantes et obtenir suffisamment d'heures de sommeil de qualité. En intégrant ces habitudes à votre quotidien, vous renforcerez votre système immunitaire et améliorerez votre humeur.

Passe-temps

Un passe-temps est toute activité que vous faites par pur plaisir, par exemple, pratiquer un sport, apprendre une langue, apprendre à jouer d'un instrument de musique, voir les nouveaux films à l'affiche ou lire des livres que vous aimez. Faire régulièrement des activités qui vous procurent du plaisir n'est pas frivole, mais une excellente façon de prendre soin de vous.

Vie sociale

Prenez le temps de rencontrer vos amis. Parlez-leur de ce qui se passe dans votre vie, et écoutez-les parler de ce qu'ils pensent. Les activités sociales renforcent l'estime de soi, en plus d'atténuer le stress.

Spiritualité

C'est une dimension que les gens cultivent et explorent par une variété de moyens personnels. Pour certains, la religion et la prière constituent la façon de s'ouvrir à leur côté spirituel. Pour d'autres, c'est le yoga et la méditation, ou encore des activités qui ne sont pas traditionnellement considérées comme spirituelles, par exemple aller au spa, prendre un bon bain chaud ou faire une promenade dans la nature. Peu importe la forme que ces activités prennent pour vous, la spiritualité comprend tout ce qui alimente votre monde intérieur.

Surtout, souvenez-vous que prendre soin de soi n'est pas égoïste. C'est en fait l'un des gestes les plus généreux que vous puissiez offrir à votre entourage, qu'il s'agisse de vos collègues, de votre famille ou de vos amis. Si vous prenez soin de vous-même, vous serez mieux en mesure de prendre soin des autres et de leur apporter du soutien.
© 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.