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.

# Promouvoir l'équilibre travail-vie personnelle

Il n'est pas facile de concilier travail et vie personnelle, surtout s'il vous faut inscrire à votre emploi du temps une réunion à 10 h, une visite chez le dentiste, le train pour vous rendre à la maison et la partie de soccer des enfants. Pourtant, vous vous rendez compte que votre séance d'exercices quotidiens et le temps que vous consacrez à votre conjoint sont essentiels à votre bonheur et à votre santé mentale.



En classant vos propres besoins par ordre de priorité, vous parviendrez à avoir un sentiment d'équilibre. Plutôt que de rechercher la perfection, pourquoi ne pas mettre au point des solutions réalistes qui vous aideront à trouver le calme et la satisfaction? Faites part de ces solutions aux autres. Faites-vous le champion de l'équilibre au travail et à la maison auprès de vos amis et collègues.

**Mettez votre projet en œuvre.** Réunissez des voisins, des collègues ou des amis et organisez une soirée au cinéma ou une partie de basket-ball. Choisissez des activités qui reviendront régulièrement au programme afin que les personnes concernées aient quelque chose à attendre avec impatience. Une promenade avec vos collègues sur l'heure du dîner ou une heure de jogging chaque matin avec vos voisins du bien. Organisez un cours de yoga sur l'heure du dîner ou une équipe de baseball aux couleurs de votre entreprise. Vous aurez là d'excellents moyens de mieux connaître vos collègues, de vous amuser et de leur parler de trucs qui vous ont permis d'établir un juste équilibre dans votre vie.

**Créez un espace permanent.** Placez dans le coin-repas, près du refroidisseur d'eau ou de votre poste de travail, un tableau consacré à l'équilibre. Il vous servira à afficher de l'information sur l'équilibre travail-vie personnelle et toutes les possibilités que vous offre votre entreprise. Vous aimeriez atteindre un plus grand nombre de personnes? Affichez sur l'intranet de l'entreprise un tableau virtuel consacré à l'équilibre. À la maison, placez sur le réfrigérateur ou près de l'ordinateur des articles pertinents pour les membres de votre famille. Vous pourriez aussi constituer un cahier portant sur l'équilibre et le remplir d'articles et de renseignements à faire connaître. Passez-le aux gens qui vous semblent crouler sous le poids de leurs activités.

**Soyez un chef de file.** Que vous soyez gestionnaire ou chef d'équipe ou que vous veniez de démarrer une entreprise, vous pouvez montrer à vos collègues l'importance des pauses, des vacances et d'autres ressources. Pour cela, prenez le temps de vous nourrir le midi, participez à des activités sportives, faites du bénévolat et encouragez les autres à faire de même. Des études révèlent que la promotion d'initiatives favorisant l'équilibre travail-vie personnelle accroît la productivité, contribue à retenir les employés et améliore leur santé et leur mieux-être.

À la maison, occupez la première place et soyez un exemple pour vos enfants, votre conjoint et vos amis. Donnez-leur l'occasion de vous voir vous détendre, revenir du travail à l'heure prévue et vous engager dans des activités communautaires.

**Éveillez-vous à votre entourage.** La prochaine fois que vous entendrez les autres se plaindre qu'ils n'ont pas de temps à eux, profitez de l'occasion pour leur faire part de vos connaissances. Écoutez vraiment ce qu'ils ont à dire et essayez de découvrir la cause du problème. Veulent-ils consacrer plus de temps à leur famille? Avoir plus de temps pour faire de l'exercice? Offrez-leur des suggestions et orientez-les vers les sources d'information et les ressources pertinentes.

**Organisez un comité.** La promotion de l'équilibre travail-vie personnelle est plus intéressante en groupe. Avec d'autres personnes, mettez sur pied un comité qui pourrait organiser des ateliers, des campagnes de financement et inviter des conférenciers afin d'aider vos collègues à mieux gérer leur vie. Imaginez des activités familiales telles qu'une journée de quilles ou un barbecue dont le but serait de promouvoir l'équilibre travail-vie personnelle tout en ayant du plaisir. Chacun aurait l'occasion de se détendre, de rencontrer des gens et d'améliorer son moral, au travail et à la maison.

La plupart des gens ont l'impression qu'ils ont beaucoup trop de choses à faire dans une journée; ils sont incapables de ralentir et de profiter de la vie. L'équilibre diffère d'une personne à l'autre. Aidez les gens autour de vous à trouver un véritable équilibre travail-vie personnelle en parlant du sujet, en leur fournissant de l'information et en étant vous-même un gourou dans ce domaine, où que vous soyez.

© 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.