

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.

Des suggestions et des techniques pour réaliser un équilibre de vie

Que faire pour garder toute sa tête et exercer un minimum de contrôle sur sa vie lorsque les demandes affluent de partout? Nous sommes tous plus ou moins touchés par ce problème lorsque nous tentons de concilier les exigences sans fin du travail, de la famille, des amis et nos propres besoins.

Cessez de vous imaginer que vous pouvez tout faire, définissez vos priorités et concentrez-vous sur vos priorités. Cette démarche est essentielle à un meilleur équilibre de vie. Bien qu’il soit tentant de rejeter le blâme sur les circonstances qui vous bousculent, la réalisation d’un équilibre de vie passe par la prise en charge de votre destinée.

Un petit questionnaire d’évaluation

Prenez le temps d’examiner ce qui a motivé vos choix de vie actuels. Voici des questions à vous poser afin d’entreprendre le processus de prise de conscience qui vous permettra de redonner un équilibre à votre vie et de la rendre plus satisfaisante :

- Ëtes-vous incapable de vous passer des gratifications que vous apporte votre rôle de surhomme ou de femme bionique?
- Vous sentez-vous coupable de dire « non »?
- Craignez-vous que le fait de dire « non » nuise à votre réputation (au travail, dans la famille ou auprès de vos amis)?
- Avez-vous l’impression que le travail ne sera pas bien fait si vous n’y mettez pas la main?
- Êtes-vous perfectionniste?
- Avez-vous toujours besoin d’être occupé?
- Savez-vous encore vous détendre?
- Craignez-vous de faire des changements dans votre vie?

© 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.

Modifier votre attitude

Convenez qu'il n'est pas réaliste de vouloir tout faire et il vous sera plus facile d'établir vos priorités. Prenez conscience qu'en établissant vos priorités, vous pouvez vous investir davantage dans vos différentes activités et que tout le monde y gagne. Voici des suggestions qui vous aideront à modifier votre attitude :

- Décidez d'adopter un rythme constant où vous ferez votre possible et tâcherez de ne pas vous tracasser pour le reste.
- Apprenez à demander de l'aide et à accepter l'aide offerte, que ce soit au travail ou dans le cadre de vos responsabilités familiales, comme les soins aux enfants et aux aînés.
- Admettez qu'il n'est pas toujours bon de viser la perfection. Un souper préparé en un tour de main vous laisse plus de temps pour vous détendre en famille. Cela ne vaut-il pas mieux que de s'épuiser à cuisiner des repas gastronomiques?
- Admettez que les choses tournent parfois mal et que cela fait partie de la vie. Ne prenez pas comme un échec personnel une simple bagarre d'enfants ou le fait que votre conjoint n'a pas été promu.
- Sachez qu'il n'y a aucun mal à dire « non ».

Réduire la charge

Lorsqu'il s'agit de réaliser un équilibre dans votre vie, il existe des moyens de réduire votre participation dans le but de ne pas vous épuiser. Voici des suggestions :

- **Trouvez des alternatives à des activités de moindre importance.** Par exemple, l'école trouvera-t-elle à redire si vous achetez des biscuits plutôt que de les faire vous-même? Existe-t-il des activités sociales qui ne vous intéressent vraiment pas?
- **Envisagez la possibilité d'embaucher quelqu'un pour effectuer certaines de vos tâches.** Une personne qui fera le ménage? Un jardinier? Un étudiant qui déneigera votre entrée et lavera vos vitres?
- **D'autres membres de la famille pourraient-ils se partager certaines tâches familiales?** Un voisin ou un ami de votre parent âgé pourrait-il se charger de faire des courses à l'occasion? Un autre membre de la famille pourrait-il veiller sur votre parent la fin de semaine? En échange d'autres services, une amie pourrait-elle garder vos enfants ou effectuer votre magasinage?
- **Au travail, votre emploi du temps est-il efficace?** Si votre charge de travail est trop grande, efforcez-vous de trouver, de concert avec votre supérieur immédiat, des moyens de mieux gérer vos tâches.
- **Établissez un plan d'équilibre de vie.** Placez tous vos objectifs par ordre de priorité afin de mieux visualiser ce qui doit être fait et dans quel ordre. Vous pourrez alors évaluer votre plan d'action et effectuer des modifications au besoin.

Trouver du temps à consacrer aux priorités

Il est maintenant temps de faire de la place aux gens et aux activités qui sont importants pour vous. Pensez au temps que vous perdez dans une journée à bavarder avec vos collègues de travail, à courir à l'épicerie tous les jours parce qu'il vous manque encore quelque chose ou à regarder distraitement la télévision alors que les émissions diffusées ne vous intéressent pas vraiment. Il existe de meilleurs moyens d'occuper vos temps libres.

Apprenez à vous organiser. Acquittez-vous de toutes vos tâches au début de la fin de semaine. Dressez une liste d'achats et faites l'épicerie une fois par semaine au plus ou, si vos moyens vous le permettent, faites livrer votre épicerie à domicile.

Prévoyez à votre horaire des plages de temps pour votre conjoint. Prévoyez un souper en amoureux, une soirée au cinéma ou une promenade au parc. N'oubliez pas de consacrer du temps à la lecture ou à une nouvelle activité. Respectez ces « rendez-vous » au même titre que vos rencontres au travail.

Organisez des corvées avec vos amis et profitez de ces moments conviviaux. Préparez une abondance de nourriture et congelez-en plusieurs portions. Regroupez-vous pour acheter en grande quantité. Aidez votre ami à sarcler son jardin et faites le vôtre ensemble la semaine suivante.

En raison de votre emploi du temps chargé, il est parfois difficile de répartir les tâches de façon efficace. Cependant, en vous concentrant sur vos priorités, vous apprendrez à limiter vos activités et vous constaterez que la réalisation d'un équilibre est plus facile que vous le croyiez.