



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.

# Trouver l'équilibre entre le travail et la vie personnelle

Essayer de tout faire dans l'espace d'une journée est une source courante de stress pour plusieurs d'entre nous. Nous voulons nous concentrer sur notre travail, mais nous devons aussi répondre aux exigences de notre vie personnelle. Trop souvent, l'un ou l'autre en souffre en raison d'un manque de temps, d'énergie ou de patience.



Même si nous ne pouvons pas toujours changer les circonstances qui entourent notre vie, nous pouvons prendre des mesures pour réduire le stress qu'elles génèrent et accroître notre confiance et notre efficacité.

Vous pourriez vouloir penser à atteindre l'équilibre dans votre vie au niveau pratique, ce qui implique prendre des mesures immédiates pour que la journée soit plus calme, et au niveau de la situation dans son ensemble, afin de vous aider à identifier vos priorités immédiates ou non et à organiser votre vie en fonction de ces priorités.

Par exemple, quels sont normalement vos éléments de stress quotidien? Est-ce que c'est préparer les enfants le matin avant de vous rendre au travail? S'agit-il de problèmes de transport? Est-ce la réaction de votre patron lorsque vous êtes en retard? Décider ce que vous ferez au souper? La culpabilité? L'inquiétude? L'insomnie?

Quel aspect de votre vie aimeriez-vous réaliser davantage? Avez-vous déjà voulu faire une chose à laquelle vous n'auriez même pas le temps de réfléchir présentement? Consacrez-vous suffisamment de temps avec votre famille? À prendre soin de vous? À étudier? À voyager?

Prenez le temps de réfléchir à ces questions et, ensuite, dressez deux inventaires : l'un qui identifiera des éléments de stress quotidien, l'autre où vous identifierez vos rêves les plus chers. Votre inventaire pourrait ressembler à celui-ci.

## Les éléments de stress dans ma vie quotidienne :

- Préparer les enfants à la hâte le matin
- Embouteillages du matin et retards au travail
- Culpabilité lorsque je crie après les enfants le matin
- Chaos du souper : tout le monde a faim et il n'y a rien à manger dans la maison
- Dispute avec mon conjoint; il ne me parle plus
- Insomnie en raison de préoccupations liées au travail

## Vos rêves et vos valeurs

- Plus de temps avec la famille
- Meilleure intimité avec le conjoint

- Meilleur rendement au travail
- Meilleure santé

Les étapes suivantes consisteront à trouver des solutions à vos éléments de stress quotidien et à élaborer un plan qui reflète davantage ce qui est le plus important dans votre vie. Par exemple :

### Les éléments de stress

**Préparer les enfants à la hâte le matin.** Assurez-vous le concours de vos enfants la veille. Laissez-leur une certaine autonomie afin qu'ils se sentent impliqués et responsables d'être à l'école à l'heure. Ils peuvent choisir et préparer les vêtements qu'ils porteront, placer leurs effets dans leur sac à dos, vérifier la météo, planifier le menu du déjeuner. Voilà des éléments qui vous aideront réellement à gagner du temps le matin, particulièrement lorsque les émotions sont intenses.

**Embouteillages du matin et retards au travail.** Couchez-vous plus tôt, réglez votre réveil pour qu'il sonne plus tôt et partez travailler avant les embouteillages du matin. Si vous ne pouvez modifier votre horaire sur le plan familial, modifiez votre horaire de travail. Considérez avec votre patron la possibilité d'avoir des heures de travail flexibles : vous entrez au travail plus tard et vous en sortez plus tard. Ou pensez à un moyen de transport alternatif : pouvez-vous faire du covoiturage, aller travailler en vélo, marcher, prendre le train?

**Culpabilité lorsque je crie après les enfants le matin.** Le rôle parental n'est pas facile. Le plus grand défi se situe au niveau de la culpabilité que vous éprouvez lorsque vous ne réagissez pas comme vous auriez dû. Retenez vos réactions lorsque vous ressentez de la frustration, de l'impatience et un manque de contrôle à l'égard de vos enfants. (Comptez jusqu'à 10, respirez profondément et éloignez-vous.) Décidez le type de parent que vous voulez être et obtenez de l'aide pour y arriver. Lisez des livres, branchez-vous sur des sites Internet où vous trouverez de l'information et du soutien, parlez à des amis. Si vous pensez avoir besoin d'une aide plus approfondie, obtenez du soutien auprès d'autres professionnels.

**Chaos du souper : tout le monde a faim et il n'y a rien à manger dans la maison.** C'est un élément de stress que l'on rencontre fréquemment dans les familles et les solutions sont nombreuses : réchauffer des repas surgelés; consulter un livre de recettes; planifier les repas; faire une commande d'épicerie pour la semaine; partager la responsabilité de la préparation des repas; afficher sur le réfrigérateur le Guide alimentaire canadien qui donne des conseils en matière de nutrition; considérer la possibilité de faire livrer la commande d'épicerie; pendant que vous préparez le repas, servir un casse-croûte sain (fromage/craquelins) afin d'augmenter le taux de sucre dans le sang et réduire les réactions physiques et émotionnelles suscitées par la faim.

**Dispute avec mon conjoint.** Parlez avec votre conjoint de ce que vous pouvez faire afin d'éviter que les disputes s'enveniment et essayez de trouver des moyens de vous soutenir l'un et l'autre. Réservez-vous du temps pour discuter des problèmes domestiques et prenez vos décisions ensemble. Identifiez les points sensibles qui suscitent de la colère et des disputes et tentez de trouver des solutions. S'il y a lieu, obtenez le soutien du counseling, seul ou en couple.

**Insomnie en raison de préoccupations liées au travail.** Dressez une liste des choses importantes à faire le lendemain. Ayez toujours un calepin près du lit et notez-y ce qui vous vient à l'esprit avant de l'oublier. Ensuite, couchez-vous et oubliez le travail. Compter les moutons. Compter des objets visualisés ou vos propres respirations vous aide à vous détendre et à trouver le sommeil. Comptez chaque inhalation et chaque expiration, jusqu'à dix, puis recommencez à compter. Essayez des techniques de relaxation. La respiration, l'imagerie mentale et la détente musculaire libèrent la tension dans votre corps, de la tête aux pieds. Levez-vous. Si vous n'arrivez toujours pas à dormir, levez-vous. Installez-vous confortablement pour lire ou écouter de la musique jusqu'à ce que le sommeil vous accable. Prenez une boisson chaude. Le lait chaud et les boissons décaféinées, comme une tisane de camomille, vous aideront à vous endormir.

## Vos rêves et vos valeurs

**La détente en famille.** M'est-il possible de modifier mon horaire et d'augmenter ainsi le temps que je passe avec ma famille? Nos activités encouragent-elles la détente, l'harmonie et nos valeurs? Sommes-nous tombés dans un modèle où nous sommes portés à nous quereller ou à nous isoler l'un de l'autre? Ma famille est-elle une priorité? Apprenons-nous de nouvelles choses sur la vie de l'un et de l'autre?

**L'intimité avec mon conjoint.** Prenons-nous le temps d'être ensemble régulièrement? Avons-nous trouvé des façons de communiquer honnêtement? Sommes-nous généralement sur la défensive et en colère l'un contre l'autre ou accessibles et coopératifs? Désirons-nous tous les deux prendre les moyens de protéger et améliorer notre relation de couple?

**L'exécution de mes tâches au travail.** Suis-je concentré sur mon travail? Suis-je à l'aise de parler avec mon patron de mon horaire de travail et de mes obligations familiales? Ai-je toutes les ressources nécessaires à l'exécution de mon travail? Ma charge de travail est-elle raisonnable? Mon employeur démontre-t-il de la souplesse? Est-ce que j'utilise bien mon temps? Est-ce que je demande de l'aide lorsque des problèmes personnels affectent ma capacité d'accomplir mon travail?

**Rester en santé.** Est-ce que je comprends bien en quoi consiste la nutrition? Lorsque je suis pressé, est-ce que je compte trop sur les produits alimentaires transformés? Puis-je combiner l'exercice et la détente en famille? Ai-je l'air positif? Est-ce que je bois beaucoup d'eau? Est-ce que j'essaie d'atteindre un équilibre dans tous les domaines de ma vie - intellectuellement, émotionnellement, physiquement et spirituellement?

Vous poser ces questions est un bon moyen de commencer à vous intéresser à la meilleure façon d'équilibre votre vie professionnelle et personnelle. Vouloir tout changer en même temps n'est pas nécessairement une bonne idée. Il est donc très important d'y aller lentement mais sûrement.

Les réponses à vos questions pourraient vous entraîner sur la voie de mesures concrètes telles que lancer une discussion, demander du soutien et des ressources, changer votre façon de faire ou entreprendre un nouveau projet. Il est excellent de vouloir apporter des changements dans votre vie. Cependant, ils pourraient s'avérer de véritables défis. N'hésitez pas à demander le soutien d'un professionnel.

décris dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.