

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.

Profiter au maximum de vos loisirs

Avec la multiplication des responsabilités familiales, professionnelles et domestiques, nous avons souvent l'impression que les loisirs sont un luxe. Pour profiter pleinement de ses temps libres, il faut apprendre à gérer son temps, à dire *non*, ainsi qu'à choisir et planifier ses activités. En raison d'un emploi du temps chargé, les loisirs sont souvent sacrifiés en premier. En leur réservant une plage de temps hebdomadaire, nous leur redonnons la place qu'ils méritent.

Des conseils pratiques

Ne vous sentez pas coupable d'accorder la priorité à vos loisirs. C'est le seul moment où vous pouvez vous détendre, refaire le plein d'énergie et entretenir vos relations sociales et familiales. Les loisirs contribuent à vous maintenir en santé et à préserver les liens familiaux. Ces suggestions vous aideront à en tirer profit.

Organisez votre temps. Comme votre temps libre est plutôt limité, il mérite d'être bien géré. Plutôt que de répartir vos tâches domestiques durant la fin de semaine, essayez de les faire maintenant. Commencez par les tâches les plus déplaisantes. Il vous sera plus facile de jouir de vos loisirs si vous pouvez vous y consacrer pleinement.

Apprenez à dire non. Si vous avez de la difficulté à vous réserver du temps, apprenez à dire *non* à ceux qui vous sollicitent. Jugez de ce qui est important et laissez tomber le reste.

Ne vous sentez pas coupable de ne pouvoir tout faire. Ainsi, quand vous direz *oui*, les gens sauront que vous le voulez vraiment.

Préparez une liste. Pensez aux choses que vous aimeriez faire si vous en aviez le temps. Aimeriez-vous lire un bon livre, suivre un cours ou vous adonner à une nouvelle activité? Le fait de dresse une liste de ces activités vous incitera à libérer du temps pour vous y consacrer.

Réfléchissez à ce que vous pouvez faire pour intégrer ces activités à votre horaire.

Établissez des plans précis. Vous seriez surpris de constater le temps que vous consacrez à répondre au téléphone ou à regarder la télévision. Rien ne vous interdit de faire ces choses pendant vos loisirs – si ce n'est pas pour tuer le temps. Prenez rendez-vous avec votre conjoint pour une promenade au parc. Réservez une plage de temps à une activité d'apprentissage ou à un nouveau passe-temps. S'il le faut, réservez-vous une plage de temps pour lire ou flâner dans la cour. Il s'agit de votre temps – faites-en une priorité.

Les loisirs sont précieux. Ils devraient être enrichissants et régénérateurs. En adoptant ces suggestions, vous commencerez bientôt à tirer pleinement profit de ce temps qu'il est vraiment nécessaire de vous accorder.

© 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.