

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.

Surchargé! L'art d'équilibrer le travail et la vie personnelle, sans oublier le perfectionnement professionnel

Dans un monde du travail de plus en plus concurrentiel, la formation continue est essentielle à un parcours professionnel enrichissant. Les programmes collégiaux, universitaires et autres vous permettent de demeurer au courant des tendances et des technologies actuelles dans votre domaine, de découvrir des stratégies créatives de résolution de problèmes et d'acquérir de nouvelles compétences, pour ne mentionner que quelques avantages.

Cependant, en raison d'un emploi à temps plein et de responsabilités familiales, il est souvent plus difficile de trouver le temps et l'énergie nécessaires au retour aux études que de participer à un programme de formation. Par conséquent, si vous décidez de rafraîchir vos connaissances, les heures consacrées aux études après le travail pourraient vous épuiser ou vous faire négliger votre santé ou votre vie personnelle. Heureusement, il existe des moyens de concilier le travail, les études et la famille.

Misez sur la planification. L'organisation est primordiale à une gestion efficace d'un horaire très chargé. D'abord, procurez-vous un bon agenda ou un calendrier et notez-y vos obligations et les dates limites. Repérez les semaines où vous serez particulièrement occupé et, si possible, efforcez-vous de terminer vos projets avant la date de remise. Il est toujours sage de prévoir un peu plus de temps dans l'éventualité où une tâche s'avère plus longue que prévu.

Dès que vous aurez établi votre horaire, identifiez les moments libres que vous pourriez transformer en périodes d'études productives. Par exemple, au travail, vous pourriez consacrer une partie de votre pause-repas à étudier ou tirer profit du temps passé dans le transport en commun pour lire vos notes. Comme le nombre d'heures dans une journée est limité, vous devez optimiser l'utilisation de votre temps libre afin de ne pas avoir à renoncer à vos autres activités.

Ralentissez le rythme. Lorsque de multiples obligations vous sollicitent, des inquiétudes au sujet de vos travaux scolaires pourraient se manifester pendant que vous êtes au travail et vice versa. Résistez à l'envie de penser à tous vos projets en cours et centrez votre énergie sur votre tâche immédiate. En vous concentrant sur un projet à la fois, il vous sera plus facile de gérer votre charge de travail et vous ne vous sentirez plus aussi accablé.

Par contre, vous devez demeurer réaliste à l'égard du nombre d'obligations que vous pouvez assumer en même temps. Si vous avez l'impression constante d'être écrasée par vos responsabilités au travail, aux études et dans votre vie personnelle, il pourrait être nécessaire d'adopter un horaire plus flexible. Par exemple, vous pourriez répartir la première d'année de votre programme d'études sur deux ans ou demander à votre superviseur s'il est possible de faire du télétravail une partie de la semaine. Nombre d'établissements d'enseignement et d'employeurs sont disposés à accommoder les employés qui désirent poursuivre leurs études.

Réservez du temps pour vous. Même si cela s'avère parfois difficile, faites de votre mieux pour consacrer toutes les semaines du temps à votre famille et aux amis, à la lecture d'un bon livre ou à regarder votre émission préférée. Même si vous trouvez les pauses difficiles à justifier en raison de votre horaire, ces moments de répit vous aideront à prévenir l'épuisement et vous donneront l'énergie nécessaire pour entamer votre prochain projet.

En raison de vos occupations et obligations, vous pourriez être tenté de sauter des repas, opter pour des aliments de restauration rapide ou reléguer aux oubliettes votre séance d'exercice quotidienne. Même si la conciliation d'un mode de vie sain, des études, du travail et de la famille peut devenir un casse-tête, une bonne forme physique et une alimentation santé vous procureront l'énergie nécessaire pour mener à bien vos projets durant les semaines à venir.

Concentrez-vous sur l'avenir. Bien que cette période puisse vous sembler stressante et éprouvante, votre retour aux études vous procurera des avantages à long terme. Au lieu de penser aux sacrifices que vous devez faire, demeurez positif et ne perdez pas de vue la promotion, la nouvelle carrière, les compétences ou tout autre objectif qui vous ont incité à retourner sur les bancs d'école. Le fait d'afficher dans votre bureau une photo ou un énoncé illustrant ou résumant ce but constitue un excellent moyen de vous motiver et de garder le sourire.

Souvenez-vous que vous n'êtes pas seul. En raison du nombre croissant d'adultes qui occupent un emploi tout en effectuant un retour aux études afin d'améliorer leurs compétences professionnelles, il y a de fortes chances que plusieurs camarades de classe se trouvent dans une situation similaire. Liez-vous d'amitié avec eux afin de créer un groupe d'études et d'échanger des trucs et des conseils qui vous aideront à mieux équilibrer le temps que vous consacrez au travail, à votre famille et à vos études.

Même les plus ambitieux, les plus travaillants et les plus dévoués des professionnels pourraient se sentir dépassés par le défi de concilier le travail, les études, les obligations familiales et la vie personnelle. Cependant, une bonne attitude, une excellente gestion du temps et un solide réseau de soutien vous permettront de perfectionner vos habiletés sans mettre en veilleuse les autres aspects de 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.