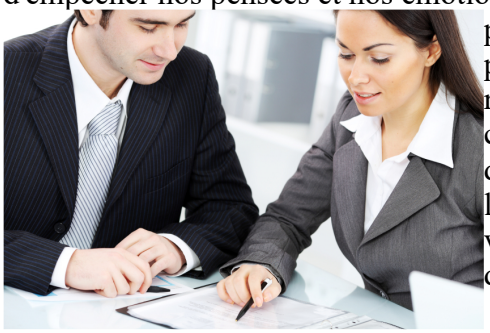
Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

La ligne de démarcation entre le travail et la vie personnelle

Tout comme notre vie personnelle ne peut être complètement séparée de notre travail, il est difficile d'empêcher nos pensées et nos émotions personnelles d'empiéter sur notre travail. Malgré nos efforts



pour adopter une attitude professionnelle, le temps que nous passons avec nos collègues de travail tisse des liens serrés de respect et d'affection. Partager un même but, célébrer une réussite chèrement acquise, surmonter conjointement des défis sont autant de portes ouvertes aux sentiments, et elles estompent parfois la ligne de démarcation qui devrait exister entre notre travail et notre vie personnelle. Il faut apprendre à gérer ces situations et faire la distinction entre une relation saine et une relation malsaine.

Voici matière à réflexion :

Analysez vos liens avec les autres. Prenez conscience de la nature de vos relations interpersonnelles au travail. Sont-elles fondées sur un respect mutuel? Entraînent-elles des inquiétudes ou de la confusion? Vivez-vous un conflit ou de la négativité? Vous sentez-vous à l'aise dans vos communications directes, téléphoniques et électroniques? Communiquez-vous trop de renseignements personnels à vos collègues ou bien vous en communiquent-ils trop eux-mêmes? Avez-vous demandé de l'aide à votre employeur, à votre PAE ou à quelqu'un d'autre afin de résoudre une relation personnelle ambiguë au travail?

Vérifiez vos messages. De quelle façon communiquez-vous au travail? Transmettez-vous à vos collègues des messages qui pourraient être mal interprétés ou perçus comme étant inappropriés, non souhaités ou agressifs? Communiquez-vous différemment avec les hommes et avec les femmes? L'amitié est-elle perçue comme un flirt? La concurrence entre les services ou les groupes de travail est-elle excessive?

Analysez votre horaire. Vous êtes-vous réservé du temps hors du travail? Passez-vous trop de temps au travail? Vous arrive-t-il souvent de remplacer des activités personnelles par des activités de travail? Emportez-vous vos problèmes de travail à la maison (ou vice versa)?

Si vous avez des raisons d'être inquiet, souvenez-vous que vous pouvez obtenir de l'aide au moment où vous en avez besoin. Communiquez avec d'un professionnel et obtenez de l’aide pour vous aider à gérer votre vie personnelle et professionnelle – avant que vos préoccupations ne se transforment en conflit.
© 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.