

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.

Comprendre l’équilibre travail-vie personnelle

Bousculés comme nous le sommes entre le travail, les responsabilités domestiques et, de plus en plus, la nécessité de prendre soin de nos parents vieillissants, nous n’avons pratiquement plus le temps de souffler. Néanmoins, cela vaut vraiment la peine de s’arrêter un moment… le temps de vérifier si certains aspects de notre vie ne mériteraient pas d’être rééquilibrés.

La voie du milieu favorise la santé, une meilleure qualité de vie et des relations solides et chaleureuses. Une prise de conscience s’impose toutefois : ce qui constitue l’équilibre idéal pour votre voisin n’est pas nécessairement la meilleure formule dans votre cas. Ce sont vos propres besoins et priorités et leur importance relative qui doivent motiver les changements envisagés.

Des conseils pratiques

Même s’il vous est impossible de modifier immédiatement plusieurs aspects de votre vie, il serait bon que vous compreniez ce qu’est l’équilibre, afin que vous puissiez l’intégrer graduellement dans votre vie. Voici donc des suggestions qui vous mettront sur la bonne voie.

Les éléments d’une vie équilibrée

Bien que la vie de chacun soit différente, pour la plupart des gens, une vie équilibrée comprend plusieurs des aspects suivants :

- un sentiment de satisfaction à l’égard de sa vie professionnelle et des activités quotidiennes importantes
- du temps consacré à la famille et aux amis
- une relation amoureuse avec son conjoint
- l’amitié et des activités sociales
- du temps consacré aux loisirs, à l’exercice et à la détente
- d’autres priorités personnelles telles que le bénévolat, des passe-temps, l’enrichissement des connaissances, etc.

© 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.

Les facteurs de déséquilibre

Même si les éléments d'une vie équilibrée semblent représenter la vie idéale, ils ne sont pas toujours faciles à réaliser. Dans notre environnement en évolution constante, un grand nombre de ces facteurs peuvent déjouer le meilleur plan de réalisation d'un équilibre. En voici quelques-uns :

- des responsabilités accrues au travail
- l'obligation de prendre soin de parents vieillissants
- la garde des enfants ou les problèmes scolaires
- une maladie touchant un enfant, le conjoint ou soi-même
- des problèmes financiers ou conjugaux
- la tendance à vouloir se charger de tout
- le manque d'organisation
- des changements importants (par exemple, une naissance, un déménagement, un nouvel emploi, une séparation ou un deuil)

Les indices d'un déséquilibre

Le stress se manifeste sous différentes formes; cependant, si vous reconnaissez ces énoncés, demandez-vous s'il ne serait pas temps d'effectuer des changements dans votre vie afin de revenir à vos valeurs. Voici quelques indices de déséquilibre.

- Vous vous sentez constamment anxieux ou stressé.
- Vous êtes toujours fatigué et avez souvent le rhume.
- Votre sommeil ou vos habitudes alimentaires ont changé.
- Malgré vos efforts, vous êtes toujours en retard.
- Vous ne vous souvenez pas quand vous avez dîné avec un ami la dernière fois.
- Le mot « exercice » ne fait pas partie de votre vocabulaire.
- Au travail, vous ne cessez de vous inquiéter des tâches qui vous attendent à la maison.
- À la maison, vous ne cessez de vous inquiéter des tâches qui vous attendent au travail.
- Vous consommez de plus en plus d'alcool.
- Vous avez l'impression de ne pas avoir de vie.

Retrouver l'équilibre

Retrouver une vie équilibrée exige du temps et des efforts, mais votre santé et votre bien-être s'en porteront mieux.

Si vous avez l'impression qu'il est temps de rétablir un équilibre dans votre vie :

- Réservez-vous du temps pour réfléchir à votre vie et à vos problèmes.
- Définissez vos priorités et vos besoins personnels.
- Établissez des listes ou des plans d'action, petits et grands, qui vous permettront d'agir.

Même si le stress et les pressions exercées sur votre temps semblent insurmontables, votre vie est ce qu'il y a de plus important. Prenez le temps de comprendre L'équilibre et le déséquilibre dans votre vie et faites-vous un cadeau; accordez-vous une chance de réduire votre stress et de vous épanouir.