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.

Marcher sur la corde raide entre la maison et le travail

Les familles qui travaillent font face tous les jours à de nombreuses pressions qui augmentent le stress dont souffrent les parents et les enfants. Si vous demandez aux parents qui travaillent ce qui représente, selon eux, le principal obstacle à leur équilibre, leur réponse vous surprendrait probablement. En réalité, bon nombre de familles sont tout à fait en mesure d'affronter les épreuves de la vie, par exemple, une maladie grave. Ce qui mine lentement, mais sûrement la cellule familiale, ce sont les inquiétudes et les tâches quotidiennes qui drainent constamment l'énergie familiale.



Ces pressions se font surtout sentir dans l'accomplissement des activités quotidiennes, au moment où la famille se prépare à quitter la maison le matin et le soir, au retour du travail et de l'école.

La ruée du matin

Il semblerait que le chronomètre de la famille ne s'arrête jamais, et c'est particulièrement vrai le matin. Tous les membres de la famille sont soumis à la règle qui exige que, tous les matins, tous soient prêts et sortis de la maison à une heure précise.

Cela signifie qu'à 7 h 30, par exemple, tous les membres de la famille doivent avoir coché leur liste de choses à faire, entre autres, lave, peigné, livres, devoirs, matériel scolaire, déjeuné et promené le chien. En hiver, il faut ajouter les bottes, les mitaines, les foulards, sortir la pelle et déneiger l'entrée.

Plusieurs familles réussissent à tout synchroniser à la perfection et elles sont même prêtes à parer à un désastre majeur tel que la découverte que l'un des enfants souffre de la varicelle. Ce qui les déséquilibre vraiment, ce sont les petits contretemps; par exemple, un petit accroc dans une blouse qui oblige à changer complètement de vêtements.

Un seul petit incident de ce genre entraîne un problème majeur. Le temps file, la famille prend du retard sur son horaire, les esprits s'échauffent, le ton monte et l'équilibre est en péril.

La bousculade du retour à la maison

À la fin de la journée, un scénario semblable se joue. La période de 17 à 18 heures est considérée comme étant le pire moment de la journée. La journée de travail est terminée. Les parents reviennent à la maison et ils arrêtent à la garderie pour y prendre les enfants. La journée a été difficile et tout le monde est fatigué. Chacun a quelque chose à raconteur au sujet de sa journée, la patience est mise à l'épreuve et, une fois de plus, l'équilibre est fragile.

Les pressions quotidiennes sont les plus difficiles à gérer et il est habituellement impossible de les éviter. Cependant, il est possible de mettre au point des stratégies qui atténueront le stress qu'elles suscitent. Si nous ne pouvons empêcher un événement de se produire, nous pouvons modifier notre façon d'y réagir. Souvenez-vous qu'il n'existe pas de solution miracle unique. Cependant, chaque famille trouvera ici des idées qui lui permettront de mettre au point ses propres stratégies en matière d'équilibre.

Les trois P : planification, préparation et prévention

Un bon nombre de tâches quotidiennes peuvent être effectuées à l'avance. Pour épargner un temps précieux le matin, réservez une demi-heure le soir à la préparation du dîner de chacun et des vêtements à porter le lendemain. Déléguez une tâche à chacun des membres de la famille et inscrivez-les au calendrier familial.

Les transitions

Il est important de faire en douceur une transition entre le travail et la maison, et vice versa. Prenez le temps de boire tranquillement un café après votre arrivée au travail. Si vous prenez la voiture pour vous rendre au travail, faites jouer de la musique de détente.

Lorsque vous retournez à la maison après le travail, effectuez un changement de vitesse et préparez-vous à la bousculade. Pensez à des situations intéressantes ou cocasses que vous pourriez raconter à votre famille. Ces activités de transition vous aideront à remettre votre journée dans son contexte.

Le temps consacré aux échanges

Efforcez-vous de renforcer les liens familiaux en réservant de façon constante un moment de la journée, que ce soit au souper ou dans la soirée, où tous les membres de la famille sont réunis et se parlent de leur journée. Ces activités familiales inciteront la famille à faire front commun dans les situations où règne la panique.

Savoir en rire

Pour maintenir un certain équilibre, faites appel à votre sens de l'humour. Soyez réaliste à l'égard de vos attentes, autant pour vous que pour les autres. Efforcez-vous de voir l'aspect amusant de certaines situations difficiles. Demeurez calme et vous serez surpris de constater à quel point vous pouvez être créatif. Une famille qui travaille et s'amuse ensemble maintient un meilleur équilibre.

Parlez-en

Il y aura toujours des moments où vous perdrez patience et où les esprits s'échaufferont. Il serait bon que les familles prennent le temps de parler de ces situations après qu'elles se sont produites. Souvent, sous l'impulsion du moment, les mots dépassent la pensée ou ils sont mal compris. Le fait d'en parler permettra de dissiper les malentendus, de soulager les blessures d'amour-propre et de trouver des moyens d'éviter à l'avenir des incidents de ce genre.

Les exigences de la vie personnelle et professionnelle peuvent rendre les activités quotidiennes accablantes et causer de sérieux conflits. Le fait d'adopter certaines des stratégies proposées vous aidera à réaliser un équilibre. Si votre famille ne réussit pas à réaliser un équilibre travail-vie personnelle, communiquez avec votre programme d'aide aux employés et demandez d'obtenir du soutien.

© 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.