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.

Planifier votre temps

Au cours d’une journée typique, les Canadiens consacrent en moyenne 10,5 heures au travail, y compris le temps de déplacement, et quatre heures aux travaux ménagers ou aux soins aux enfants ou aux autres personnes à charge. Ajoutez les heures de sommeil et il reste bien peu de temps pour des activités personnelles.



Si la planification du temps peut sembler une tâche ennuyeuse, elle vous aidera à trouver du temps à consacrer à des activités qui vous intéressent vraiment.

Des conseils pratiques

Pour soulager les contraintes de temps, la première chose à faire consiste à éliminer certaines obligations qui vous obligent à vous disperser et à réduire celles qui vous empêchent de mener une vie heureuse et productive.

Établissez vos priorités

Qu’il s’agisse d’assister aux activités sportives de vos enfants, de consacrer plus de temps à votre conjoint, de vous entraîner au centre de conditionnement physique, assurez-vous de réserver du temps aux activités qui sont importantes pour vous. Placez à votre horaire une sortie en amoureux avec votre conjoint ou le temps requis pour se rendre au club de conditionnement physique afin d’éviter de devoir renoncer à une activité faute de temps.

Assurez-vous que vos objectifs sont réalistes. Souvenez-vous qu’il est impossible de tout faire. Apprenez à dire « non ». Lorsque les activités des autres empiètent sur votre temps personnel, faites preuve de tact, choisissez bien vos mots et proposez une solution de rechange ou un réaménagement des priorités.

Étudiez votre emploi du temps

Inscrivez dans un carnet de bord tout ce que vous faites dans une semaine.

- Les heures de sommeil
- Le temps consacré aux soins personnels
- Le temps consacré aux repas (y compris leur préparation)
- Les heures de travail
- Le temps consacré aux déplacements, pendant la semaine et en fin de semaine
- Les activités à horaire fixe : clubs, soirées entre amis, cours, activités des enfants, etc.
- Le temps consacré aux tâches ménagères et aux courses, par exemple à faire vos achats à l’épicerie

Lorsque vous aurez couvert la semaine, demandez-vous de quelle façon vous pourriez éliminer des activités de façon à créer du temps pour d’autres activités qui vous intéressent.

© 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.

Cinq suggestions pour épargner du temps au travail

1. Attaquez-vous aux tâches les plus difficiles lorsque votre concentration et votre énergie sont optimales.
2. Dressez une liste de vos tâches. Ainsi, vous ne perdrez pas de temps à vous demander ce qu'il reste à faire.
3. Lorsque vous êtes débordé au travail, mettez de côté d'autres obligations.
4. Durant une rencontre, consacrez-vous entièrement à votre interlocuteur. Si vous le pouvez, oubliez le téléphone, le téléavertisseur et le courrier électronique.
5. Ménagez des plages de temps qui vous permettront de vous concentrer sur une tâche à la fois. Pour ce faire, arrivez tôt au travail ou partez plus tard, acheminez vos appels à une boîte vocale si possible, et demandez à vos collègues volubiles de vous retrouver à la pause repas pour la suite de leur histoire.

Planifiez votre temps à la maison

Consultez les membres de la famille au sujet de l'emploi du temps. Si les activités parascolaires des enfants deviennent trop difficiles à gérer, demandez-leur d'en choisir seulement une ou deux. Ou encore, planifiez en famille les activités de la semaine pour mieux coordonner vos horaires.

Prévoyez des pauses famille où vous vous consacrerez entièrement à vos proches sans être dérangé. Par exemple, si vous mettez le répondeur en marche pendant le souper, vous n'aurez pas à quitter la table et le repas deviendra un moment propice au resserrement des liens familiaux.

Fixez une limite entre la maison et le travail. Ne laissez pas vos collègues vous téléphoner à la maison ou vos parents et amis vous distraire de votre travail par de trop longues conversations téléphoniques.

La planification du temps exige de savoir ce qui est important dans votre vie professionnelle et familiale, et vous assurer que ce temps est respecté. Pour que votre vie devienne plus équilibrée et enrichissante, mettez certaines de ces suggestions à l'essai dès maintenant.