

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.

Équilibre travail et vie personnelle - une question de santé

La plupart d'entre nous s'efforcent de donner le meilleur rendement possible au travail. Notre sens de la réalisation est intimement liée à notre performance et à notre contribution au milieu de travail. Cependant, nous rencontrons parfois des obstacles. C'est la vie.

De nombreuses études soulignent l'importance de l'équilibre travail et vie personnelle lorsqu'il s'agit de réduire le stress et d'accroître la satisfaction et l'efficacité personnelles et professionnelles. Afin d'équilibrer les exigences qui affectent notre temps, nos compétences et notre énergie, il faut d'abord penser à notre santé et à notre mieux-être. Si notre santé devient un facteur primordial dans nos décisions quotidiennes, il devient plus facile d'effectuer des choix positifs et bons pour nous plutôt que des choix négatifs, inutiles ou destructeurs.

Lorsque nous sommes confrontés à cette course folle du matin et que nous devons nourrir, vêtir et conduire les enfants - et nous aussi, évidemment - à l'école et au travail, il est possible de faire en sorte de nous sentir mieux. Après une bonne nuit de sommeil, il suffit d'un petit déjeuner nourrissant, de dix minutes d'étirements et d'exercices de respiration pour rafraîchir l'esprit et de l'implication des membres de la famille lorsqu'il s'agit de préparer les vêtements, les clés, les repas du midi et les horaires. Ce sont les petits détails qui sont importants et leur planification fait toute la différence. Les problèmes les plus importants, comme apprendre à dire non, rencontrer les dates de tombée, adapter les besoins du travail et des enfants dans notre horaire quotidien exigent de la planification ainsi qu'une affirmation de soi, une responsabilisation et une communication claire.

Les employeurs sont maintenant plus sensibles que jamais au stress qui affecte leurs employés. Ils prennent des mesures visant à aider à réduire le stress et à promouvoir le mieux-être car ils savent qu'un employé productif doit avoir une vie équilibrée. Voter PAE est un excellent outil fourni par votre employeur afin de vous aider à résoudre les défis quotidiens du travail et de la vie personnelle. Les ressources et le soutien que vous trouvez auprès de votre PAE et dans votre communauté peuvent vous aider, vous et votre famille, à atteindre un meilleur équilibre et à consacrer plus de temps à des choses importantes, comme la vie.

La ligne de démarcation entre le travail et la vie personnelle : attention au drapeau rouge!

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. 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 rapports 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?
- Analysez vos messages. De quelle façon communiquez-vous au travail? Envoyez-vous à vos collègues des messages qui pourraient être mal interprétés ou considérés inappropriés, non souhaités ou agressifs? Communiquez-vous différemment avec les hommes et avec les femmes? L'amitié est-elle perçue comme un flirt? La compétition entre les services ou les groupes de travail est-elle excessive?
- Analysez votre horaire. Vous êtes-vous réservé du temps à l'extérieur 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. Un professionnel du PAE peut vous aider à gérer votre vie personnelle et professionnelle - avant que vos préoccupations ne se transforment en conflit.

Pour atteindre l'équilibre : dire non, fixer des limites, et ne pas avoir de regrets!

L'équilibre signifie fixer clairement des limites, ce qui requiert normalement de l'assertivité. L'affirmation de soi est une habileté et, comme toutes les autres, elle s'apprend et doit être mise en pratique. L'affirmation de soi, c'est :

- exprimer nos sentiments (positifs et négatifs)
- communiquer efficacement
- fixer des limites (pour éviter d'avoir l'impression d'être constamment utilisé au maximum)

Lorsque nous fixons des limites, il est souvent nécessaire de dire « non » à des tâches et à des gens. Les personnes non assertives qui disent non peuvent se sentir mal à l'aise, impolies et même agressives ou hostiles. Elles ont généralement de la difficulté à se défendre. Elles trouvent difficile de demander ou de dire non. Ou encore, elles n'ont jamais appris à exprimer avec doigté et efficacité leurs préférences, leurs besoins, leurs opinions et leurs sentiments.

Chacun a droit au respect et à l'équité et peut l'exiger - sans toutefois faire preuve d'agressivité ou d'hostilité et dans le respect des droits des autres. Les personnes qui ne savent pas s'exprimer ont de la difficulté à s'affirmer.

Voici quelques conseils pour vous aider à pratiquer vos habiletés en communication dans de multiples circonstances. Bientôt, vous aurez intégré les mécanismes d'assertivité et vous verrez à quel point il vous sera facile de fixer des limites et d'atteindre l'équilibre.

La route qui mène à l'affirmation de soi

Voici quelques conseils de départ :

1. Apprenez à identifier et à exprimer vos inquiétudes et vos préoccupations. C'est là le premier pas vers la reconnaissance et l'expression positive de vos sentiments et de vos préférences.
2. Améliorez votre estime de soi. Faites des choses et entourez-vous de personnes qui vous valorisent.
3. Modérez votre désir de perfection. Personne ne peut avoir toujours raison. S'il vous arrive de ne pas être à la hauteur, soyez bon envers vous-même (et les autres). Vous faites de votre mieux.
4. Apprenez à exprimer votre pensée et vos sentiments, particulièrement en situation de conflit, en utilisant le mot « je » : « J'ai l'impression » (pour exprimer vos sentiments), « Je pense » (pour exprimer des faits), « J'aimerais » (pour exprimer vos besoins et vos préférences).
5. Trouvez une bonne façon d'exprimer vos émotions négatives : exiger un meilleur service au restaurant, dire à une personne qu'elle vous a blessé, échanger un point de vue différent sur un livre ou un film ou demander qu'on vous accorde du temps ou une certaine intimité s'il y a lieu.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

6. Acceptez les compliments avec grâce : dites merci plutôt que de vous excuser ou de minimiser votre succès.
7. Demandez pourquoi aussi souvent que possible, non pas pour faire des difficultés ou par défi, mais simplement pour positionner votre réponse par rapport aux normes. Essayez de ne pas accepter les règles, les politiques ou les pratiques sans poser de questions ou sans déterminer si elles vous semblent raisonnables et si elles correspondent à vos propres valeurs.
8. Essayez d'identifier vos déclencheurs. Nous en avons tous : des personnes, des situations ou d'autres choses nous dérangent et nous empêchent de nous comporter avec assurance. Lorsque vous les aurez identifiés, essayez de voir comment vous pourriez y réagir.
9. Apprenez à entreprendre une conversation, à y participer et à y mettre fin tout en vous sentant à l'aise. Si vous manquez d'assurance lors de rencontres sociales, consultez des livres ou des ressources en ligne sur l'étiquette et le développement personnel; ou joignez-vous à un groupe de Toastmasters où vous pourrez pratiquer la communication avec des personnes qui partagent vos goûts et vos intérêts. Si vous êtes excessivement gêné ou anxieux en société, communiquez avec un professionnel du PAE qui vous aidera à surmonter ces problèmes.
10. Apprenez l'écoute active et pratiquez-la. Écoutez ce que disent les autres, répétez-le dans vos propres mots et posez des questions afin de mieux comprendre. Évitez d'interrompre la personne.
11. Exprimez-vous clairement et avec assurance. Apprenez à moduler le ton de votre voix et à reconnaître le langage corporel de façon à projeter le calme et le contrôle et non pas la menace et l'agressivité.
12. Gérez les petits irritants avant qu'ils ne se transforment en colère.

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.