

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.

Trouver un équilibre entre le travail, la famille et le plaisir

La recherche montre que les gens éprouvent beaucoup plus de difficulté à maintenir un bon équilibre travail et vie personnelle. C'est particulièrement le cas des personnes qui doivent composer avec le travail et les obligations familiales, surtout si celles-ci comprennent des soins aux enfants et aux aînés.

Bien que nous ne puissions pas toujours nous accorder du temps pour équilibrer nos propres besoins et ceux de notre famille et de notre travail, nous devons apprendre à vivre ou à profiter du moment présent afin d'inclure le plaisir dans notre équation d'équilibre.

Des suggestions et des outils

Si vous trouvez des moyens de mieux équilibrer votre vie, sans oublier d'y inclure le plaisir et la relaxation, ceci vous aidera à devenir un meilleur employé, parent, aidant naturel et ami. Voici quelques suggestions en ce sens :

Le plaisir

- Ne sous-estimez jamais l'importance du plaisir, car il réduit le stress, accroît notre satisfaction à l'égard de la vie et peut nous rapprocher de notre famille.
- Lorsque vous passez des moments avec votre famille, essayez de vraiment lui consacrer toute votre attention, au lieu de vous laisser distraire par des pensées touchant votre travail.
- Le plaisir peut générer l'énergie dont nous avons besoin pour composer avec les difficultés de la vie.
- Lorsque nous avons du plaisir, nous sommes plus détendus, nous nous sentons mieux et nous sommes mentalement prêts à donner le meilleur de nous-mêmes à notre famille et au travail.

Le jeu

- Lorsque nous réapprenons à jouer, nous faisons appel à l'aspect créatif de notre personnalité. Cette aptitude à nous exprimer peut nous aider dans tous les domaines de notre vie.
- Le jeu peut comprendre tout ce que nous faisons par pur plaisir, y compris les activités que nous pratiquons seuls, celles qui impliquent notre famille ou nos amis ou un ensemble des deux.
- Pensez à des moyens de vous distraire : la lecture, le cinéma, la pratique d'un jeu ou d'un sport ou encore votre passe-temps favori.
- Trouvez de nouveaux moyens de vous amuser. Explorez de nouveaux centres d'intérêt ou développez de nouvelles habiletés.
- Plus nous nous amusons, plus il devient facile de trouver du plaisir dans la pratique d'activités qui nous semblaient parfois ennuyeuses.

Trouver des moyens d'avoir du plaisir en famille

- Lorsque nous trouvons le temps de nous amuser en famille, nous compensons pour ces moments où nous étions pressés et peut-être un peu impatients.
- Dites-vous que le plaisir est en quelque sorte une réserve de bons moments. Lorsqu'une difficulté se présente, nous avons de nombreux bons moments pour contrebalancer cette difficulté.
- Le plaisir en famille n'exige pas nécessairement une grande partie de notre temps.

- Une mère qui demandait chaque jour à son enfant « Qu'as-tu fait aujourd'hui » n'en pouvait plus de se faire répondre « Rien ». Elle a donc demandé à son enfant de lui raconter plutôt une histoire. Les enfants sont toujours heureux de pouvoir raconter des histoires - ceci leur donne l'occasion de mettre un grain de fantaisie dans leurs activités quotidiennes. Les histoires des enfants sont souvent drôles et peuvent faire rire toute la famille. Un court moment de plaisir de ce genre peut aider les parents à se débarrasser de leurs préoccupations de travail et à se concentrer sur leur famille.

© 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.