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.

Le changement de vitesse entre le travail et la maison



Mélanie arrive à la maison environ cinq minutes avant que les enfants reviennent de l'école. Parfois, elle a du mal à tenir une conversation avec eux, car son attention se tourne vers les problèmes du bureau et elle passe en revue les événements de la journée. Les enfants se rendent souvent compte qu'elle est distraite et ils expriment leur frustration en lui disant : « Maman, tu ne m'écoutes pas! »

Chez les voisins, un scénario semblable se déroule…

Gilles constate qu'il demeure préoccupé par les problèmes du bureau au moins deux heures après son retour à la maison. Lorsqu'il travaille à un projet important et pressant, il se surprend parfois à ressasser tous les détails de son projet au beau milieu d'un repas en famille. Il arrive que sa conjointe le trouve distant, alors que les enfants le trouvent grognon pendant les premières heures qui suivent son retour du bureau.

Sans peut-être même le savoir, Mélanie et Gilles éprouvent l'une des difficultés les plus courantes et pourtant les plus stressantes de la vie quotidienne: faire la transition entre le travail et la maison. Pour nombre de personnes, les exigences du travail et du foyer sont aux antipodes. Afin de mieux gérer ces demandes très divergentes, elles pourraient devoir modifier radicalement leur approche mentale ou effectuer un changement de vitesse. Ce phénomène de transition n'est pas nouveau. Il existe depuis que les gens travaillent. Ce qui est relativement récent, cependant, c'est le fait que cette transition devient de plus en plus difficile par suite de l'intensification et de l'évolution rapide des exigences imposées par le milieu de travail et par la vie familiale.

Au travail, les gens sont bombardés quotidiennement par l'information. Les téléphones cellulaires, les télécopieurs et les ordinateurs ont amélioré notre accès à l'information. Cependant, si la nature de notre travail exige que nous réagissions à cette information à la même vitesse que les dispositifs technologiques peuvent nous la transmettre, il n'est pas étonnant que nous ayons, en fin de journée, un certain rattrapage à faire dans le traitement de toute cette information. De plus, si le travail s'effectue à un rythme accéléré et que nous avons très peu de temps pour réfléchir aux événements de la journée, certaines personnes pourraient éprouver de la difficulté à se délester du stress quotidien qu'entraîne le travail.

Certains remettront en question l'importance de faire une bonne transition entre le travail et la maison. Pourtant, c'est notre aptitude à faire cette transition qui déterminera dans quelle mesure nous réussirons à satisfaire aux attentes que nos proches ont envers nous. Notre façon de gérer cette transition peut avoir un effet positif ou négatif sur les relations que nous entretenons avec les membres de notre famille et nos amis. Par exemple, si Gilles n'arrive pas à se défaire du stress au travail et ne réussit pas à se mettre au diapason de sa famille, il s'expose à avoir des problèmes avec sa conjointe ou ses enfants.

Où commencer?

Lorsque nous tentons d'améliorer notre adaptation à la transition entre le travail et le foyer, il y a lieu de s'interroger sur les idées préconçues les plus courantes à ce sujet. L'une des notions les plus répandues consiste à se dire que les difficultés de transition ou les problèmes de changement de vitesse entre le

bureau et la maison ne sont que temporaires. Par exemple, Gilles se plaît à se répéter que dès que son projet sera terminé, il pourra se détendre et consacrer plus de temps et d'attention à sa famille. Ce sera peut-être le cas. Cependant, si, une fois son projet terminé, il ne parvient pas à se dégager du stress quotidien, cela pourrait signifier qu'il n'arrive pas à effectuer la transition ou le changement de vitesse.

Une autre notion erronée consiste à se dire que la famille et les amis comprendront la situation et pardonneront le manque d'attention à leurs besoins. Ce pourrait être le cas pour de courtes périodes de temps. Cependant, si la famille et les amis doivent constamment subir les comportements qui caractérisent les difficultés de transition – l'impatience, l'indifférence, l'inattention et l'irritabilité – ils finiront par se sentir rejetés et toutes ces relations humaines très importantes en subiront les conséquences.

Dès que nous reconnaissons que nous éprouvons des difficultés à effectuer la transition entre le travail et la maison, nous pouvons commencer à examiner et à mettre en œuvre des stratégies qui nous permettront de changer de vitesse plus rapidement et plus efficacement. Il incombe à chacun d'entre nous de découvrir et d'appliquer les techniques qui sont les plus efficaces.

La transition commence au travail

Voici quelques techniques dont vous pouvez vous inspirer pour commencer la transition au travail. Une bonne façon de clôturer sa journée de travail consiste à dresser la liste de toutes les tâches à traiter en priorité le lendemain. Vous pourrez ainsi quitter le bureau l'âme en paix, sachant que le travail de planification est fait. Vous n'avez pas eu le temps de dresser votre liste au bureau? Faites-la à la maison. L'important, c'est de tout mettre par écrit de façon à ce que vous n'ayez plus à ruminer les détails dans votre esprit. Vous êtes donc assuré que vous n'oublierez rien, car tous les détails sont sur papier.

Si possible, essayez de structurer votre journée de manière à pouvoir vous attaquer aux tâches les plus ardues en début de journée. Réservez la fin de votre journée aux tâches qui exigent moins d'effort. Vous quitterez le travail sur une bonne note, sachant que vous avez accompli toutes les tâches importantes. De plus, en consacrant la fin de votre journée de travail aux activités de routine, vous permettez à votre esprit de décompresser et d'amorcer le processus de transition.

Règle générale, il vaut mieux demeurer au bureau un peu plus longtemps pour achever un travail urgent que de l'apporter chez soi. Le fait d'apporter régulièrement du travail à la maison risque de créer une situation ambiguë pour vous et votre famille quant à la ligne de démarcation qui doit exister entre le lieu de travail et le foyer. La transition devient ainsi d'autant plus difficile à effectuer en douceur.

Si vous devez apporter du travail à la maison, indiquez clairement votre espace de travail. Informez tous les membres de votre famille de l'endroit que vous vous réservez pour travailler, de la période que vous désirez consacrer à votre travail et des consignes relatives aux interruptions. De plus, iI est important de prévoir des périodes d'interaction avec les membres de la famille.

Le retour à la maison

L'une des techniques de transition les plus efficaces consiste à utiliser la période de retour à la maison pour opérer son changement de vitesse. Pour se distraire, les automobilistes peuvent écouter de la musique à la radio et ceux qui voyagent en autobus peuvent lire un livre. Si vous préférez, vous pouvez vous changer les idées et réorienter vos préoccupations vers la famille en planifiant vos loisirs de la soirée ou vos sorties de la fin de semaine.

Pour sa part, Mélanie n'aura pas un seul moment libre à son arrivée à la maison. Comme elle doit vraiment s'occuper des enfants dès leur arrivée, elle devrait utiliser le trajet vers la maison pour effectuer sa transition.

L'heure du débarquement

Lorsque vous arrivez à la maison, il y a certaines choses que vous pouvez faire pour rendre la transition
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

plus facile. Vous pouvez poser certains gestes concrets qui soulignent le changement, par exemple changer de tenue et revêtir des vêtements plus confortables. Un bain ou une douche vous accordera quelques minutes de répit et permettra de vous changer les idées. Si vous avez besoin de plus de temps pour vous réorienter mentalement et émotionnellement, parlez-en avec votre famille et vos amis. Il se pourrait, par exemple, que vous ayez besoin d'une demi-heure de solitude pour vous défaire du stress de la journée. Si vous abordez franchement la question avec les membres de votre famille, ils n'interpréteront plus votre comportement comme un signe d'indifférence de votre part.

Une fois à la maison, vous pourriez vous inquiéter d'une situation inusitée survenue au cours de la journée, par exemple, une erreur ou un accident. Vous auriez avantage à remettre cette expérience en perspective et à l'envisager objectivement. Demandez-vous ce que vous pouvez y faire présentement et ce que la situation vous a permis d'apprendre. Évitez, autant que possible, le piège des "si seulement" d'une situation immuable. Le passé est passé. Prenez du recul par rapport à la situation et demandez-vous quelle importance aura cet événement dans une semaine ou un mois. Dans la plupart des cas, en replaçant les événements dans une optique globale, vous serez mieux en mesure de cesser de vous inquiéter.

Une technique qui contribue à libérer le stress consiste à se plonger dans des activités récréatives agréables et revigorantes. L'activité physique sous toutes ses formes aide de nombreuses personnes à opérer leur changement de vitesse. D'autres activités telles que le bénévolat ou un passe-temps permettent de se renouveler et de refaire le plein d'énergie. Nous avons souvent avantage à choisir une activité passablement différente de celle que nous exerçons au travail. La participation en famille ou entre amis ajoute souvent une nouvelle dimension aux loisirs.

Petit à petit…

Apprendre à changer de vitesse entre la vie professionnelle et la vie familiale ne se fait pas du jour au lendemain.

L'avantage immédiat d'un changement de vitesse entraîne une plus grande détente et le sentiment d'exercer un contrôle. Si nos suggestions vous aident à vous concentrer sur vos relations et vos activités familiales, et si vous arrivez à effectuer une coupure mentale entre votre vie professionnelle et familiale, c'est que vous avez appris à vous comporter de façon appropriée dans chacun de ces environnements. 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.