

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.

L’été peut se traduire par une hausse des problèmes travail-vie personnelle

Pour certains d’entre nous, l’été signifie loisirs et vacances; cependant, les mois de vacances et de chaleur peuvent exercer une plus grande pression sur le temps des personnes qui tentent de concilier les responsabilités du travail, du rôle parental et des soins des aînés.

Il est donc important de trouver des stratégies qui pourront améliorer votre équilibre travail et famille et vous procurer des moments de loisir. Toute la famille aura alors l’occasion de jouir pleinement de l’été, sans s’épuiser.

Des conseils pratiques

Un minimum de planification rendra l’été plus agréable pour tous. Réunissez les membres de la famille et parlez de ce que vous aimeriez faire durant cette belle saison.

Organisez-vous

- Établissez un horaire familial que vous afficherez à la vue de tous. Il devra comprendre les activités, les congés fériés, les journées organisées pour les enfants, la garderie, les corvées familiales, les anniversaires et les projets familiaux.
- Préparez-en une version abrégée pour les aînés, afin qu’ils se sentent inclus dans la planification des activités estivales.
- Ajoutez des dates ou des projets qui revêtent de l’importance pour les aînés.

Demandez de l’aide

- Faites participer toute la famille à la planification et au partage des corvées familiales, afin que tous puissent apprécier les activités extérieures et les vacances.
- Soyez réaliste – ne prévoyez pas passer vos fins de semaine à conduire vos enfants d’une activité à l’autre ou à faire du ménage. Réservez-vous aussi du temps pour la détente.
- Établissez un emploi du temps qui vous permettra, à vous et à votre conjoint, de passer du temps seul ou avec des amis.
- Assurez-vous d’intégrer à votre horaire d’été des moments où les enfants n’auront rien de particulier à faire, sauf se détendre.

© 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.

Prenez soin de votre santé

- Ajoutez l’exercice à votre emploi du temps personnel et familial, que ce soit le jogging, la marche, le vélo, le patin à roues alignées ou la randonnée.
- Afin de vous régénérer physiquement et mentalement, trouvez le moyen de vous détendre et de bien dormir.
- Calez-vous dans une chaise de jardin avec un bon livre. Il est essentiel de savoir jouir du moment présent.
- Prenez la décision de profiter de l’été pour commencer à vous alimenter sainement.

Dans notre monde en évolution constante où les horaires sont surchargés, il est parfois difficile pour les parents et les familles de maintenir un équilibre et de préserver leur santé mentale. Heureusement, grâce à un minimum de planification et à l’aide que vous fournissent vos proches, vous réussirez à vous en sortir et à passer d’excellentes vacances!