



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.

## La pression exercée par le temps

Selon Statistique Canada, un quart des personnes âgées de 25 à 44 ans déclarent que leur degré de stress est très élevé, principalement en raison de leur difficulté à concilier les obligations de leur vie professionnelle et personnelle.

La technologie devait nous simplifier la vie et nous accorder plus de temps libre. Que s'est-il produit? Les courriels, les téléphones portables et les Blackberries font en sorte que nos heures de travail se prolongent souvent à la maison. Il devient de plus en plus difficile de passer de bons moments avec notre famille et nos amis. Voyons de plus près certaines causes du stress et ce que nous pouvons faire pour nous simplifier la vie.

**Ne perdez pas de vue la situation dans son ensemble.** Bien qu'il n'y ait pas de solution miracle, il est important de ne pas perdre le sens des proportions et de profiter du moment présent.

- **Vous ne pouvez tout faire.** Il est donc indispensable de continuellement réévaluer vos priorités par rapport à vos valeurs personnelles.
- **Vivez le moment présent.** Concentrez-vous sur le moment présent. 'Quand vous êtes à la maison, ne pensez pas au travail, et vice versa.
- **Admettez que le superparent n'existe pas.** Vous ne pouvez toujours être là pour vos enfants. Quand vous passez du temps avec eux, détendez-vous et ne pensez à rien d'autre.
- **Limitez le nombre d'activités de vos enfants** à celles qu'ils préfèrent; ainsi, vous pourrez consacrer plus de temps aux traditions familiales et au repos.

**Fixez-vous des priorités.** Créez une liste hebdomadaire de choses à faire. Dressez-la par ordre de priorité à l'aide de la méthode ABC : A = ce que je dois faire, B = ce que je devrais faire et C = les activités intéressantes. Puis posez-vous les questions suivantes :

1. Pourquoi suis-je en train de faire cela?
2. Est-ce vraiment urgent?
3. Quelqu'un d'autre peut-il le faire?

**Organisez-vous.** Le désordre et l'absence d'organisation sont les principales causes de stress et de pertes de temps. Voici des suggestions pour organiser votre environnement et votre vie :

- Au travail, établissez une liste quotidienne de choses à faire.
- Effectuez une seule tâche à la fois et attaquez-vous aux plus difficiles lorsque vous êtes au sommet de votre forme.
- Répartissez les grands projets en petites étapes faciles à réaliser.
- À la maison, apprenez à renoncer à certaines invitations ou activités auxquelles vous n'avez pas de temps à consacrer.
- Créez un calendrier familial où seront notées les activités de chacun.
- Regroupez les emplettes et les tâches ménagères, puis déléguez. Faites participer vos enfants aux corvées familiales.

- Simplifiez-vous la vie : portez des vêtements faciles à entretenir et choisissez des repas faciles à préparer.

**Établissez des réseaux de soutien.** Un réseau de soutien peut améliorer l'équilibre travail et famille. Il pourrait se composer de voisins, de parents rencontrés à l'école, de membres de votre famille élargie et de collègues de travail. Ces gens pourraient être des ressources précieuses quand vous avez besoin d'aide, d'une pause, de soutien ou d'une oreille attentive.

Les pressions exercées sur notre temps nous semblent parfois interminables. Cependant, le fait d'être organisé, de se concentrer sur le moment présent ou sur la tâche à accomplir et d'obtenir de l'aide au besoin nous permettra de réaliser un équilibre dans notre vie. Il faut avant tout accorder la priorité à ce qui est vraiment important et ne jamais perdre de vue la situation dans son ensemble.

© 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.