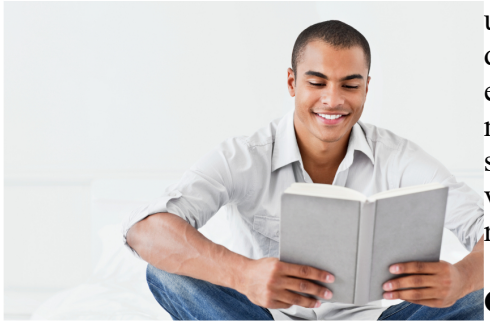
Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Travailler sans s’amuser?

Dans un monde où les activités se déroulent à un rythme rapide, de plus en plus de personnes signalent une hausse de leur stress personnel. Même s’il est impossible de se débarrasser complètement du stress, il est possible de le gérer efficacement. Un moyen d’y parvenir consiste à se découvrir un nouveau centre d’intérêt ou un nouveau passe-temps. Souvent, une seule heure consacrée entièrement à une activité que vous aimez vraiment vous permettra de refaire le plein d’énergie et de recentrer votre attention. Voici quelques suggestions en ce sens.



Commencez une collection. Les antiquités, la monnaie ou les timbres qui représentent des événements, des personnes et des lieux peuvent être une façon amusante de vous renseigner sur le monde qui vous entoure. Vous pouvez aussi collectionner des objets ayant simplement une signification spéciale pour vous. Une collection présente des avantages : elle peut être personnelle ou devenir une activité sociale, si vous devenez membre d’un club.

Découvrez votre petit côté créateur. Qu’il s’agisse de peindre, de dessiner ou de sculpter, un passe-temps peut s’avérer un excellent moyen de gérer le stress. En plus de vous permettre d’exprimer vos émotions et d’accroître votre prise de conscience, l’art déclenche un processus de réflexion et de création qui vous aide à vous évader de l’agitation qui vous entoure. Souvent, le fait d’avoir créé une œuvre pour soi ou pour les autres procure à l’artiste un sentiment de réalisation.

Adaptez vos pas au rythme de la musique. Tout le monde peut bénéficier de la danse. Elle vous donne à la fois l’occasion de rencontrer des gens, de faire de l’exercice et de renforcer votre confiance en soi. Si vous cherchez à soulager votre stress, l’effort physique, combiné à la musique, est l’un des meilleurs moyens d’y parvenir.

Découvrez le monde dans les livres. Nourrissez votre esprit des événements historiques du passé ou plongez-vous dans un bon roman. La lecture vous transporte en d’autres lieux ou d’autres temps – et il y a peu de limites à votre imagination.

Dans un monde où règnent le stress et l’empressement, prévoir du temps pour s’amuser procurera des bienfaits importants à votre esprit et à votre santé. Le fait de vous investir dans un passe-temps vous permettra d’évacuer le stress et de vous ressourcer, en plus de vous épanouir et d’améliorer votre productivité.
© 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.