

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.

Favoriser une culture d'équilibre travail-vie personnelle

En période de ralentissement économique, de nombreuses organisations opèrent avec un personnel réduit et moins de ressources afin de maintenir de bons résultats financiers. Par conséquent, des employés doivent prendre la relève. Cependant, le fait d'assumer de plus grandes responsabilités malgré un manque de ressources peut augmenter le stress et la fatigue, entraînant ainsi une insatisfaction au travail et même la perte de membres de l'équipe qui pourraient chercher un environnement de travail plus sain.

Même si les employeurs croient bien connaître le marché du recrutement, les avantages que présente un investissement dans la santé et la rétention des employés l'emportent largement sur les coûts associés à leur remplacement. Pensez aux compétences que requiert votre équipe et au temps que représentent l'orientation, la formation et le perfectionnement de chacun. Pensez aux membres de votre équipe qui possèdent les plus fortes compétences et

aux répercussions que leur perte aurait sur votre organisation. L'équilibre travail-vie personnelle est un élément important de l'offre d'une organisation qui cherche à intéresser et à conserver des employés compétents en créant pour eux un environnement de travail productif et positif.

Communiquez avec vos employés

La communication de vos attentes est essentielle à la création d'un environnement de travail qui incite à l'équilibre travail-vie personnelle. Faites comprendre à votre équipe que l'habitude de travailler de longues heures n'est pas ce qu'il y a de mieux. Encouragez vos employés à

prendre leur pause repas *ailleurs* qu'à leur poste de travail. Écoutez ce que vous disent vos employés et efforcez-vous de résoudre avec eux les problèmes pouvant être à l'origine de leur surcharge de travail, par exemple, une charge de travail impossible à gérer et des échéanciers non réalistes. Dites-leur que vous accordez de la valeur à leur temps personnel, que vous le respectez et que vous allez ensemble protéger ce temps.

Prenez le temps de vivre

Vous connaissez certainement le dicton « L'enfer est pavé de bonnes intentions ». En tant que gestionnaire, vous donnez l'exemple à votre équipe et vos gestes valent mille mots. Si vous travaillez fort avant dans la nuit, vous fixez aux gens qui travaillent pour vous des attentes malsaines qui les encouragent à travailler tard, ce qui pourrait se traduire par du présentéisme – lorsque les travailleurs sont physiquement présents, mais incapables d'effectuer la qualité de travail habituelle. Quittez le travail à une heure décente, montrez aux employés que vous ne faites pas que parler et que vous accordez de l'importance à votre équilibre travail-vie personnelle.

Faites preuve de souplesse

Comptez-vous dans votre personnel des employés qui effectuent de longs déplacements pour se rendre au travail? Que se produit-il lorsqu'un employé doit prendre soin d'un parent âgé ou d'un jeune enfant ou des deux? Les employés ont tous une vie différente; vous pouvez les aider à adopter un équilibre travail-vie personnelle et à gérer ces différences :

- **En leur donnant du travail à faire à la maison.** En raison de la technologie moderne, nombre d'employés n'ont pas à être physiquement présents au travail tous les jours pour effectuer leur travail, interagir avec les clients et les collègues afin de réaliser leurs échéanciers. À vos employés qui doivent effectuer un long trajet pour se rendre au travail, offrez la possibilité de travailler à la maison à l'occasion, pour éviter les déplacements ou pour prendre soin d'une enfant malade lorsqu'il est difficile de trouver une autre gardienne.

- **En négociant l'heure de l'arrivée et du départ.** Offrez des heures d'arrivée et de départ qui permettent d'accommoder différents modes de vie et horaires. Par exemple, si un employé suit des cours du soir à un collège près de chez lui, il pourrait vouloir

commencer son travail une heure plus tôt et partir une heure plus tôt afin d'être à l'heure à son cours. Déterminez auparavant la flexibilité des heures d'arrivée et de départ.

S'agit-il d'une demi-heure ou d'une heure ou plus? Ne rejetez pas l'horaire normal de

travail, mais faites preuve de souplesse et voyez ce qui fonctionne mieux pour vos clients, votre équipe et l'organisation dans son ensemble.

- **En offrant un horaire d'été.** Lorsque le beau temps s'installe, aidez les membres de votre équipe à en tirer le meilleur parti. Si possible, permettez-leur de travailler de plus longues heures du lundi au jeudi afin de pouvoir partir plus tôt le vendredi afin de se rendre à leur chalet ou à la partie de balle avant l'heure de pointe.

Accordez de l'importance aux vacances

Refusez-vous des demandes de vacances en raison du fait que vous ne pourrez remplacer l'employé durant son absence? Les vacances ont la particularité de régénérer, de reposer et de détendre, ce qui se traduira chez les employés par une attitude plus positive et une nouvelle façon de voir les choses à leur retour au travail. Encouragez vos employés à prendre des vacances, et non seulement de prolonger leurs fins de semaines. Offrez aux membres de votre équipe une formation qui leur permettra de prendre la relève plus longtemps qu'un jour au deux afin que chacun puisse prendre de vraies vacances ou moment où elles sont nécessaires ou planifiées.

Prêchez par l'exemple

Qu'il s'agisse de yoga ou de méditation, de promouvoir une bonne alimentation ou la santé, des programmes ou des séances d'information en santé et mieux-être inciteront vos employés à mieux équilibrer leur vie tout en leur fournissant des conseils et des ressources pour effectuer

ce changement. Des invités ou des animateurs peuvent offrir des séances de sensibilisation à l'heure du repas ou avant ou après le travail. En investissant dans l'équilibre travail-vie personnelle de vos employés, vous investissez dans leur productivité et leur moral.

Appuyez sur la touche « repos »

Vous est-il déjà arrivé de devoir relire une page d'un livre après avoir perdu le fil de l'histoire en raison d'une distraction? Notre esprit est ainsi fait qu'il ne peut se concentrer durant de longues périodes de temps. Suggérez à vos employés de prendre une courte pause toutes les 90 ou

120 minutes, afin de se déconcentrer, de cesser de regarder leur ordinateur, s'il y a lieu, et de déplacer leur attention. Lorsqu'ils reprendront leur travail, il leur sera plus facile de se concentrer, ce qui leur permettra de terminer plus rapidement leur tâche.

Encouragez le plaisir

© 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.

Encouragez une atmosphère où les employés travaillent fort, mais prennent aussi le temps de s'amuser. Voici quelques suggestions en ce sens.

- **Organisez sur les lieux un repas partage** ou un barbecue. Il n'y a rien de tel que la nourriture pour rapprocher les gens. Prenez de temps de vous asseoir ensemble pour savourer une bonne lasagne maison ou des hamburgers rôtis sur le grill et parlez d'autre chose que de travail.

- **Effectuez votre rencontre d'équipe** à l'extérieur ou au café du coin. Souvenez-vous du plaisir que vous procurait la période de récréation à l'école élémentaire. Vous avez peut- être pris de l'âge, mais un changement d'environnement, surtout si la température s'y prête, peut procurer un sentiment de liberté.

- **Célébrez ensemble** vos réalisations individuelles et conjointes, récompensez les efforts et motivez votre équipe à poursuivre son travail jusqu'à la prochaine étape. Si vous êtes dans les ventes, par exemple, utilisez la dernière demi-heure de travail du vendredi pour faire une récapitulation des principaux gains de la semaine. Souligner ainsi les réalisations de votre équipe constitue un excellent moyen de terminer la journée et la semaine.

L'équilibre travail-vie personnelle devrait être une priorité pour tout gestionnaire désireux d'intéresser et de retenir des employés compétents. En plus d'améliorer la productivité, il renforce la créativité, car les membres de votre équipe seront mieux en mesure d'exécuter leur travail s'ils ont un corps et un esprit en santé. Les employés ne sont pas de la marchandise ou des objets pratiques; ils sont un groupe diversifié de personnes qui exigent du respect et une certaine souplesse (dans le domaine du possible) afin de fournir leur plein potentiel.

Si vous souhaitez obtenir une aide spécialisée dans la résolution de situations délicates concernant un employé, communiquez avec Solutions Mieux-être LifeWorks·fgi pour vous renseigner sur notre service de consultation en gestion ou les séances de formation offertes par votre programme d'aide aux employés.

Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.