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.

Équilibre travail-vie personnelle : renforcement de la résilience pour améliorer votre santé



Selon Statistique Canada, un travailleur sur quatre souffre d'un très grand stress. Dans le monde du travail d'aujourd'hui, où on nous demande de faire plus avec moins et où la technologie et une économie incertaine contribuent à fragiliser la mince ligne entre travail et vie personnelle, que pouvez-vous faire pour réduire le stress et améliorer votre satisfaction au travail? La solution est de créer un équilibre entre travail et vie personnelle et faire preuve de résilience.

Quelles sont les causes du stress au travail?

L'anxiété et le stress au travail peuvent être causés par un facteur en particulier ou plusieurs petits problèmes qui s'accumulent jusqu'à ce que vous perdiez le contrôle. En voici des exemples :

- un supérieur exigeant;
- une équipe dysfonctionnelle ou des collègues difficiles;
- de longues heures de travail;
- l'ennui ou une charge de travail lourde;
- des attentes irréalistes;
- un poste qui ne convient pas;
- le peu de contrôle sur le travail, la prise de décision ou l'environnement de travail;
- des inquiétudes au sujet de sa vie personnelle durant les heures de travail.

Lorsque constamment confrontés à ce genre de défi, sans entrevoir de solution, certaines personnes se sentiront d'abord dépassées, puis inefficaces, détachées et épuisées. Évidemment, on réagit tous différemment face au stress, mais pourquoi certaines personnes réussissent mieux que d'autres à gérer la situation et ainsi éviter l'épuisement professionnel?

Tout est une question de résilience

Les personnes faisant preuve de résilience s'épanouissent dans des conditions sans cesse changeantes. Elles sont souples, sociables, créatives et tirent profit de leurs expériences. Aux prises avec une grande difficulté, elles ne se plaignent pas en disant que la vie est injuste et elles n'abandonnent pas. Elles retombent sur leurs pieds et souvent s'en sortent plus fortes que jamais. Renforcer sa résilience demande toutefois des efforts. Il est donc important de persévérer, même si la situation tarde à s'améliorer.

Vous souhaitez accroître votre résilience? Cliquez ici pour d'autres ressources.

L'Association canadienne pour la santé mentale donne également quelques conseils pour vous aider à surmonter l'adversité :

Demandez de l'aide. Composer avec le stress et l'anxiété peut être difficile, surtout si vous vous sentez seul. Demander de l'aide permet de faire baisser la pression. Les gens qui vous entourent, comme les membres de votre famille, vos amis ou vos collègues en qui vous avez confiance, peuvent vous offrir le soutien dont vous avez besoin lorsque vous essayez de gérer le stress à votre travail.

Parlez à votre superviseur ou à votre gestionnaire. Bien que certaines personnes soient réticentes à discuter de ce genre de choses avec leur supérieur, ce dernier ne peut vous aider sans d'abord être mis au courant de la situation. Planifiez une rencontre pour discuter de vos problèmes et demandez-lui de vous donner son avis ou des conseils. Profitez-en pour examiner toute solution envisageable.

Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF). Les PAEF sont des programmes confidentiels qui ont été mis sur pied dans le but d'aider les employés et les membres de leur famille. Ils donnent accès à une vaste gamme de services et de programmes qui peuvent vous aider à gérer le stress, à améliorer la communication au travail, à poursuivre votre cheminement professionnel et à concilier les obligations professionnelles et personnelles. Ce programme est tout à fait gratuit.

Vous avez besoin de faire appel à votre PAEF? Clavardez dès aujourd'hui avec un conseiller en cliquant sur l'icône Premier contact.

S'ouvrir au changement. Même si le changement apporte son lot de difficultés, il peut aussi révéler une multitude d'occasions que vous n'auriez jamais découvertes autrement. Plutôt que de ne voir que ses aspects perturbateurs, adoptez une approche souple et concentrez-vous sur les nouveaux éléments intéressants qu'il apporte dans votre vie.

Acceptez ce qu'il vous est impossible de maîtriser. Il est frustrant et épuisant de lutter contre les situations sur lesquelles vous n'exercez aucun contrôle. Lâchez prise de façon à pouvoir passer à autre chose et à concentrer vos énergies de façon plus positive. N'oubliez pas que si vous ne pouvez modifier la réalité, vous pouvez changer votre façon d'y réagir.

Réservez-vous du temps au travail. Vous pensez probablement être plus efficace en sautant le repas du midi ou en ne prenant aucune pause, mais en agissant ainsi, vous ne vous accordez pas le temps nécessaire pour faire le plein d'énergie. Évitez de manger à votre bureau, prenez le temps de vous arrêter et de prendre soin de vous.

Cliquez ici pour des conseils pratiques sur la gestion du temps.

Réservez-vous du temps à l'extérieur du travail. Cela pourrait être difficile compte tenu de vos obligations familiales ou autres responsabilités, mais tout comme il est important de vous arrêter de temps à autre au travail, vous avez aussi besoin de prendre du temps seulement pour vous. Vous pourriez vous adonner à votre passe-temps favori, aller marcher, vous entraîner ou faire une activité avec des amis ou des membres de votre famille; bref, ce dont vous avez envie, sans contraintes.

Cliquez ici pour en apprendre davantage sur l'équilibre travail-vie personnelle.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

La santé mentale au travail peut toucher d'autres aspects de votre vie. Il est donc important d'accroître sa résilience et d'établir un équilibre travail-vie personnelle pour éviter que les effets négatifs du stress ne compromettent votre santé en général.

Pour obtenir plus de soutien, cliquez sur l'icône sous la section « Communiquez avec nous » qui se trouve à droite ou appelez-nous, en tout temps, au 1 844 880-9137.

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.