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.

Après la semaine de relâche du printemps, accordez-vous une pause

Les enfants sont de retour à l'école et la routine a repris son cours; la vie a presque retrouvé son rythme normal! C'est le moment idéal de prendre du recul et de vous accorder une pause afin de passer au printemps du bon pied; voici quelques suggestions en ce sens:



Refaites le plein d'énergie. Nourrissez-vous bien et faites régulièrement de l'exercice pour rester en santé. Durant la semaine de relâche, vous aviez sans doute tant d'activités qu'à l'heure des repas vous deviez vous contenter d'un hot-dog au casse-croûte du quartier ou du prêt-à-manger du service au volant. Maintenant, il est temps de reprendre vos bonnes habitudes alimentaires et la routine d'entraînement négligée ces derniers temps et, aussi, de donner l'exemple aux enfants.

Remettez-vous de l'hiver. Durant les longs mois de l'hiver, vous pourriez avoir négligé votre santé. Buvez beaucoup d'eau (il est suggéré d'en boire 8 à 10 verres par jour). Mangez des fruits frais, des légumes croquants et des produits céréaliers. Évitez les aliments contenant des additifs ou pauvres en éléments nutritifs. Évitez aussi le sucre, le sel, les gras saturés, la caféine, la nicotine et l'alcool. Des traitements plus intensifs d'élimination des toxines sont offerts; informez-vous à ce sujet et, si vous êtes intéressé, prenez rendez-vous avec une diététiste compétente dans ce domaine.

Ressourcez-vous. Renouez avec un passe-temps que vous aviez abandonné ou trouvez une nouvelle activité. À l'arrivée du printemps, lorsque les jours s'allongent, notre énergie vitale connaît un regain de vie. Profitez-en pour entreprendre un nouveau projet ou reprendre un projet mis de côté. Inscrivez-vous à un cours ou à un club : une activité qui vous permet de vous épanouir entraînera un sentiment de bien-être personnel.

Remettez de l'ordre dans la maison. Comme les enfants sont de retour à l'école, vous trouvez peut-être le temps d'effectuer un peu de rangement. Il est plutôt stressant de chercher des choses qui ne sont plus à leur place, sans compter la perte de temps. « Une place pour chaque chose et chaque chose à sa place », un sage conseil qui vous permet d'éliminer une source de stress importante. En rangeant les vêtements d'hiver, glissez un billet de cinq dollars dans la poche de votre manteau et une pièce de deux dollars dans les mitaines des enfants. L'hiver prochain, chacun sera agréablement surpris de ce petit cadeau.

Ravivez votre vie de couple. Prenez quelques jours de congé - si vous n'avez pu prendre des vacances pendant la semaine de relâche – ou si vous vous êtes occupé uniquement des enfants – pourquoi ne pas vous évader quelques jours avec la personne que vous aimez? Même s'il ne s'agit que d'une soirée, les bons moments passés en couple vous procurent un répit dans un horaire familial chargé et raniment la flamme de votre relation amoureuse. Profitez de la fin de la semaine de relâche. Retenez les services d'une gardienne et offrez-vous un forfait dans un centre de villégiature ou un hôtel près de chez vous où vous aurez l'occasion de vous détendre dans un spa et de participer à des activités. Sinon, offrez-vous au moins une sortie en amoureux, au restaurant ou au cinéma.

Relevez le défi. Brisez les mauvaises habitudes. Après l'Action de grâces, il y a eu les fêtes, puis les blues de l'hiver et les bonnes résolutions non tenues. Quelle que soit la mauvaise habitude que vous aviez décidé d'abandonner, vous aviez toujours une bonne excuse pour maintenir le statu quo! Cependant, il n'est pas trop tard. Au contraire, c'est peut-être le moment par excellence. Vous voulez cesser de fumer? Fixez une date et efforcez-vous de réaliser ce but. Vous mangez trop? C'est le printemps et l'été est à nos portes. Vous avez donc la possibilité de perdre ces quelques kilos qui vous permettront de vous sentir plus à l'aise dans votre maillot de bain.

Votre consommation d'alcool vous tracasse? Réduisez votre consommation et remplacez l'alcool par des activités plus saines (ou buvez de huit à dix verres d'eau chaque jour).

Retrouvez vos amis. Renouez des liens avec les amis que vous avez perdus de vue ou négligés en raison du temps et de la distance. S'il n'est pas toujours possible de se réconcilier, reprendre contact avec une personne qui vous était chère peut vous faire énormément de bien. Une carte ou un courriel disant simplement « je ne t'ai pas oublié » peut vous aider à maintenir le contact. Mieux encore: fixez-lui un rendez-vous et prenez un café ou un dîner ensemble. La prochaine fois qu'il vous viendra à l'esprit de lui donner un coup de fil, faites un pas de plus et composez son numéro. Cela exige peu d'efforts, simplement un peu d'attention.

Repensez vos finances personnelles. Redressez votre situation financière - la saison des impôts est à nos portes et, bien qu'elle soit parfois douloureuse, c'est le moment idéal pour réviser votre plan financier et remettre vos finances en ordre. Les difficultés financières constituent l'une des principales sources de stress. Cette année, investissez dans votre tranquillité d'esprit : passez quelques minutes avec votre conseiller en planification financière et reprenez le contrôle de vos finances. Peut-être réussirez-vous à économiser quelques dollars en prévision de la semaine de relâche du printemps prochain!

Il est facile de vous laisser submerger par les exigences quotidiennes de votre travail et de votre vie personnelle. Souvenez-vous de ralentir et de vous accorder du temps uniquement pour vous; ces stratégies vous aideront à prendre les moyens d'organiser votre vie et de reprendre le dessus.

© 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.