



Conciliation Travail et Famille

Questions	Accord	Désaccord
1. Je suis en contrôle de ma vie au travail.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. J'ai des passe-temps ou des intérêts en dehors du travail.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Je trouve le temps de faire tout ce que je veux.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Je suis satisfait de ce qui se passe au travail et positif à cet égard.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. J'ai assez de temps à consacrer à mes proches.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Je me sens à l'aise et détendu à la maison.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Je trouve chaque semaine le temps de faire une activité juste pour moi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. La plupart des jours, je sens que je peux remplir mes engagements.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Je suis capable de rester calme au travail.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. J'utilise tous mes jours de vacances.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. J'ai de l'énergie, même vers la fin de la semaine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Je prends mes pauses-repas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Le travail ne m'empêche pas de participer aux activités familiales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Je ne pense pas au travail quand je suis à la maison.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Ma famille ne me reproche pas de passer trop de temps à travailler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pour combien des énoncés ci dessus avez-vous coché la case « Accord »?

0-5 : Votre vie est déséquilibrée – il est temps d'agir. Vous pouvez prendre des mesures pour changer les choses.

6-10 : Vous réussissez tout juste à conserver un équilibre. Prenez le temps d'apporter des changements à votre vie pour qu'elle reste équilibrée.

11-15 : Excellent! Votre vie est équilibrée. Faites en sorte qu'elle le demeure.

Renonciation

Ce questionnaire n'est pas une épreuve scientifique. Il ne fait que fournir des renseignements généraux. Si vous pensez avoir besoin d'aide, veuillez consulter un professionnel de la santé.

Adaptation de : Association canadienne pour la santé mentale : La santé mentale pour tous [Internet]. Association canadienne pour la santé mentale; © 2013. Jeu-questionnaire sur l'équilibre travail-vie personnelle, © 2013 [environ 3 p.]. Source : http://www.cmha.ca/fr/mental_health/jeu-questionnaire-sur-lequilibre-travail-vie-personnelle/.

Trucs pour une Vie Équilibrée

Stratégies à la Maison

- ✓ Prenez des repas en famille
- ✓ Planifiez les repas
- ✓ Planifiez des activités familiales
- ✓ Prenez le temps de vous détendre en famille
- ✓ Faites participer les membres de votre famille aux tâches domestiques
- ✓ Faites de l'activité physique à la maison
- ✓ Demandez de l'aide à des membres de votre famille
- ✓ Trouvez une garderie à proximité de chez vous

Stratégies au travail

- ✓ Prenez les pauses auxquelles vous avez droit
- ✓ Faites de l'activité physique au travail
- ✓ Restez à la maison si vous êtes malade
- ✓ Utilisez tous vos jours de vacances
- ✓ Adoptez un horaire de travail variable lorsque c'est possible
- ✓ Obtenez le soutien de vos collègues
- ✓ Faites appel aux services du programme d'aide aux employés

Équilibre

- ✓ Pensez aux aspects positifs de votre vie
- ✓ Passez du temps avec des personnes heureuses et positives
- ✓ Réfléchissez aux sources de stress et aux façons d'y faire face
- ✓ Rédigez une liste de tâches pour la journée
- ✓ Organisez votre temps
- ✓ Ne craignez pas de dire NON
- ✓ Fixez-vous des objectifs réalistes
- ✓ Déterminez vos priorités
- ✓ Passez du temps en famille, sans distractions
- ✓ N'apportez pas de travail à la maison
- ✓ Prévoyez du temps pour vous détendre avant de commencer votre journée de travail ou de rentrer à la maison

Certaines de ces stratégies peuvent très bien vous convenir, d'autres pas. Il est important que vous fassiez des essais pour déterminer celles qui fonctionnent le mieux pour VOUS.

Si vous vous sentez accablé, parlez-en à votre médecin de famille, à votre superviseur ou gestionnaire, ou au personnel du programme d'aide aux employés de votre lieu de travail, ou ayez recours à l'une des nombreuses lignes d'aide existantes, comme le Distress Centre 613-238-331.

Pour obtenir des renseignements généraux sur la santé, vous pouvez aussi appeler la ligne d'information de Santé publique Ottawa, au 613-580-6744.