

Feuille de travail sur l'équilibre

Remarque à l'intention de l'animateur : Servez-vous de cette feuille de travail pour amorcer une discussion sur **l'équilibre**, l'un des 13 facteurs se répercutant sur la santé mentale des employés. Assurez-vous de faire preuve d'ouverture en encourageant les participants à répondre aux questions et à exprimer leur opinion librement. Les cadres suivants se prêtent bien aux discussions en groupe : une réunion d'équipe, un déjeuner-conférence, une séance d'orientation de nouveaux employés, une rencontre avec la direction ou une réunion syndicale.

Matériel conseillé : ordinateur portable, haut-parleurs, projecteur avec écran, tableau de papier avec marqueurs, tableau noir ou tableau blanc.

Déroulement conseillé :

Visionnez la vidéo une première fois au www.tempsDENparler.ca.

Lisez la définition de **l'équilibre** :

Selon [Au programme](#), **l'équilibre** est présent dans un milieu de travail où l'on reconnaît la nécessité d'assurer un équilibre entre les exigences liées au travail, à la famille et à la vie personnelle.

Posez les questions suivantes aux participants :

1. Réfléchissez à un moment où vous avez eu de la difficulté à maintenir un **équilibre** travail-vie. Quelles stratégies avez-vous adoptées ou auriez-vous pu adopter pour gérer cet équilibre à ce moment?
2. Pourquoi **l'équilibre** travail-vie est-il aussi important?

Visionnez la vidéo une deuxième fois.

Posez les questions suivantes aux participants :

3. Qu'est-ce qui aurait pu être fait autrement dans le scénario mettant en scène Liliana?
4. Quelles stratégies pourraient contribuer à améliorer **l'équilibre** travail-vie des employés dans VOTRE milieu de travail?
5. Notez différents moyens que VOUS pourriez mettre en œuvre pour favoriser votre **équilibre** travail-vie.

