

Trouver votre équilibre

Plus que jamais, les gens ont beaucoup plus de rôles différents à jouer. Nous sommes non seulement des travailleurs, mais aussi bien plus que cela : nous sommes des parents, des conjoints, des amis, des aidants naturels auprès de parents âgés, des bénévoles dans notre communauté, etc.

Au-delà des rôles que nous assumons dans notre vie, il est primordial de prendre soin de notre propre bien-être physique et mental. Évidemment, il peut être difficile d'atteindre un équilibre entre toutes ces priorités concurrentes.

Cette pression excessive peut être accentuée par les nouvelles technologies qui, au départ, étaient censées nous faciliter la vie. Ainsi, de nombreuses personnes ressentent le besoin d'être connectées 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, que ce soit par le biais du courrier électronique, du cellulaire et autres appareils électroniques, ce qui rend encore plus difficile l'atteinte d'un équilibre entre le travail et le reste de notre vie.

Parvenir à concilier vie professionnelle et vie personnelle revient à trouver un équilibre entre toutes les sphères de sa vie, ce qui varie d'une personne à l'autre. Mais, bien que la conciliation travail-vie personnelle soit difficile à définir, la plupart d'entre nous savent quand nous sommes en situation de déséquilibre.

Rechercher un équilibre entre notre travail et notre vie personnelle est essentiel, car cela nous aide à nous sentir moins stressés, anxieux et épuisés. Comme résultat, nous nous sentons plus heureux et plus productifs et satisfaits dans notre vie personnelle et professionnelle. Ce mois-ci, nous vous proposons des ressources pour vous aider à déterminer et à atteindre un état d'équilibre qui vous convient.

Nous vous encourageons à participer au webinaire : *Making a Life While Making a Living* (en anglais seulement). Le webinaire aura lieu le 21 Octobre de 12 h 00 à 13 h 00 HNE. Inscrivez-vous [ici](#) pour réserver votre place dès aujourd'hui! Après le webinaire, un enregistrement sera téléchargé sur le site de cybersanté pour les personnes qui n'auront pas pu y assister.

Les ressources suivantes sont également mises à disposition :

- [Comprendre la notion d'équilibre](#)
- [Comment créer de nouvelles habitudes](#) et [un modèle de suivi des habitudes](#)
- [Des conseils pour concilier travail et famille](#)
- [Vous méritez une pause!](#) (en anglais seulement)

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seuls. N'hésitez pas à vous tourner vers les membres de votre famille, vos amis, vos collègues, votre superviseur ou n'importe quel responsable de l'entreprise : nous sommes là pour vous aider. Vous pouvez aussi vous adresser à votre fournisseur du Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF). Nous offrons ce service à nos employés ainsi qu'à leur conjoint ou conjointe ou aux membres de leur famille.

- Composez le 1 877 847-4525
- Courriel : support@resourcesforyourlife.com
- Consultez le site <http://ca.resourcesforyourlife.com>; CODE : BMWeCare
- Téléchargez l'application ICONNECT YOU dans l'App Store ou dans Google Play; MOT DE PASSE : 149301

