



**CMDSA GUIDE DE DISCUSSION DES CERCLES**  
**ÉQUILIBRE ENTRE VIE**  
**PROFESSIONNELLE**  
**ET VIE PERSONNELLE**



# Programme

## Équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle

### 1. Arrivée; Préparez-vous, rattrapez le temps perdu et commencez (15 minutes)

Avant de commencer la séance, nous tenons à souligner que certaines discussions tenues dans le Cercle ou le contenu communiqué peuvent faire ressurgir des traumatismes passés ou des sensations désagréables; si tel est le cas, veuillez demander l'aide d'un professionnel. N'oubliez pas qu'en cas de besoin, vous et votre famille pouvez obtenir du soutien. Consultez la section sur le soutien dans le présent Guide de Discussion pour obtenir les coordonnées.

#### Aperçu

La vie n'est certainement plus la même depuis deux ans. En télétravail, en mode hybride ou au bureau, la conciliation travail-vie personnelle demeure un enjeu.

Cette semaine, nous parlerons de notre état d'esprit, de nos plus grands défis et des mesures concrètes qu'il est possible de prendre pendant cette période de changement. Commençons sans plus tarder!

### Étape 1: Briser la glace – Choisissez une des activités ci-dessous (10 minutes)

#### Activité n°1 – Cartes de connexion (1 minute ou moins par membre)

- Si je pouvais me défaire d'une tâche au travail, ce serait...
- Si je pouvais me défaire d'une tâche à la maison, ce serait...

## Activité n°2 – Feux de circulation (1 minute ou moins par membre)

Cette activité permet de comprendre comment les membres du cercle se sentent par rapport à l'équilibre entre leur travail et leur vie personnelle.

À tour de rôle, chacun des membres du cercle exprime comment ils se sentent à l'aide des couleurs des feux circulation :

- Vert (bien en général)
- Jaune/orange (sentiments partagés, incertitude, ou acceptable)
- Rouge (mal en général)

Si vous avez envie de le faire, vous pouvez également expliquer brièvement pourquoi vous vous sentez ainsi.

## Étape 2: Une action concrète de la dernière réunion (5 minutes)

Une fois l'activité brise-glace terminée, faites le tour du cercle pour que chacun des membres effectue un retour sur ses actions concrètes. L'action concrète est un engagement que vous avez pris lors de la dernière réunion. L'objectif de l'action concrète est de vous faire sortir de votre zone de confort, de mettre en pratique une nouvelle compétence ou d'essayer quelque chose de nouveau.

(1 minute ou moins par membre)

## 2. Activité de groupe: Participez, inspirez-vous et enrichissez votre boîte à outils (25 minutes)

Discussion de groupe : Trouver un équilibre entre le travail et la vie personnelle

Chaque membre partage ses réponses aux sujets ci-dessous en choisissant l'une des questions du sujet 1 et du sujet 2 et en discutant avec le cercle.. Pour en savoir plus sur ces sujets, consultez la section Ressources du présent Guide de Discussion.

(2 minutes par membre)

Sujet 1 : Bien des choses ont changé dans les deux dernières années. Que pensez-vous de vos conditions de travail actuelles?

- Quels ont été les défis les plus importants à relever en matière de changement dans votre vie professionnelle?
- Y a-t-il des choses qui vous aident à gérer ces changements?
- Quelles ont été les mesures d'accommodement prises par votre employeur?
- Y a-t-il des mesures d'accommodement supplémentaires que vous aimeriez demander?

Sujet 2 : Qu'avez-vous hâte de faire aujourd'hui ou cette semaine?

- Quelles activités agréables êtes-vous toujours en mesure de faire lors de votre temps libre, par exemple, terminer un livre, regarder un film, commencer un projet artistique?
  - Vos activités ressemblent-elles plus à ce qu'elles étaient avant la pandémie?
  - Vous êtes-vous découvert de nouveaux intérêts pendant la pandémie?
- Est-il maintenant plus important pour vous de prendre soin de vous? Si oui, quelle est l'une de vos activités préférées pour le faire?
- Quelle incidence les deux dernières années ont-elles eu sur votre perspective de passer du temps en famille ou entre amis?

### 3. Une action concrète: Appliquez-vous, promettez de vous développer et inspirez les autres (10 minutes)

Discussion de groupe: Mettez en pratique ce que vous avez appris

Chaque membre énonce l'action concrète qu'il s'engage à prendre cette semaine.  
(1 minute par membre)

Des exemples sont donnés dans le Guide de Discussion.

- Merci à tous pour votre participation active au sujet de cette semaine, Équilibre entre le travail et la vie personnelle.
- Nous avons maintenant de nouvelles idées et de l'inspiration pour mieux gérer notre travail et notre vie personnelle. Nous espérons que les informations discutées dans cette séance nous aideront à trouver cet équilibre.
- Vous recevrez un court sondage à remplir après la séance de cette semaine. Vos commentaires nous aideront à améliorer la version 3.0 du programme des CMDSA prévue pour 2023.
- Si vous avez des questions, l'Équipe du Bureau de la diversité et de l'inclusion tiendra une séance de 30 minutes tous les vendredis de 12 h à 12 h 30 (HE). N'hésitez pas à vous joindre à la conversation ici : [https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting\\_MDc0Yml4OTgtMDZiMS00OGUzLTg5ZjctNTcwYWVmZDk2MWVh%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22325b4494-1587-40d5-bb31-8b660b7f1038%22%2c%22Oid%22%3a%22c2d093df-2beb-4796-b59e-3fe19605c039%22%7d](https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_MDc0Yml4OTgtMDZiMS00OGUzLTg5ZjctNTcwYWVmZDk2MWVh%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22325b4494-1587-40d5-bb31-8b660b7f1038%22%2c%22Oid%22%3a%22c2d093df-2beb-4796-b59e-3fe19605c039%22%7d)
- Il s'agissait de notre dernière semaine officielle du programme des CMDSA. Nous vous remercions de votre participation et espérons que l'expérience a été positive et inspirante.
- Comme nous l'avons mentionné la semaine dernière, la fin du programme des CMDSA n'est pas le point final à la conversation. L'Équipe du Bureau de la diversité et de l'inclusion souhaite que tous les Membres du Cercle continuent de s'inspirer des liens créés, d'élargir leur réseau, d'approfondir leurs connaissances et d'être une source d'inspiration pour les autres. L'Équipe du Bureau publiera sur la page wiki du programme des CMDSA certains sujets et certaines ressources en vue d'éventuelles discussions. Toutefois, n'hésitez pas à faire vos propres recherches pour trouver des sujets en fonction des champs d'intérêt des Membres du Cercle.
- Comment devrions-nous célébrer notre réussite?  
*Question de discussion* (1 minute par membre)
- Ce fut un plaisir d'être votre animateur du cercle aujourd'hui. Portez-vous bien, prenez soin de vous et merci encore pour votre participation.

## Une action concrète

« Une action concrète » : une chose concrète que vous ferez avant votre prochaine réunion du cercle.

Exemples :

Atteindre l'équilibre travail-vie personnelle :

1. Établissez un horaire de travail ferme, en commençant et en arrêtant systématiquement le travail à des heures fixes.
2. Accordez la priorité au temps consacré à une activité ou à un intérêt particulier.
3. Modifiez votre environnement/configuration de travail pour améliorer la séparation du travail et de la vie.

Une action concrète :

Consultez les ressources ci-dessous pour des idées et des inspirations intéressantes.

**Notez une action concrète que vous vous engagez à prendre et préparez-vous à en discuter la semaine prochaine :**

## Question de réflexion

Notez 3 idées ou principaux enseignements tirés de la séance.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Ressources

Livres :

1. *Off Balance: Getting Beyond the Work-Life Balance Myth* by Matthew Kelly
2. *Réussir sa carrière et sa vie* par Eric Mortier
3. *Master Your Time In 10 Minutes a Day* by Michal Stawicki
4. *Art de concilier le travail et la vie personnelle* par Guylaine Deschenes
5. *Being Together, Working Apart* by Barbara Schneider

Vidéos :

1. [How to turn off work thoughts during your free time](#)
2. [Want to be more creative? Go for a walk](#)
3. [How burnout makes us less creative](#)
4. [3 rules for better work-life balance](#)
5. [How to make work-life balance work](#)
6. [The importance of work/life balance](#)
7. [Making flexible remote work with family life](#) (Pour accéder aux ressources de la plateforme LifeSpeak, vous devez saisir « canada » comme identifiant, faire défiler l'écran, accepter les modalités et choisir votre ministère du gouvernement du Canada.)

8. [Mieux-Être Canada | Respirer la paix et l'énergie](#)

Articles :

1. [The 21 Best Work from Home Tips in 2022](#)
2. [Jeu-questionnaire sur l'équilibre travail-vie personnelle](#)
3. [Does Exercise Boost the Immune System?](#)
4. [Conciliation travail-vie personnelle : Réponses SST](#)
5. [Telecommuting Work-Life Balance: 15 Problems and Solutions](#)
6. [Telework-Life Balance: Creating a Healthy Home Office | Psychology Today](#)
7. [Coronavirus: Why Exercise is Key For Boosting Immunity/](#)

Sites Web :

1. [Learn the practical skills you need to excel in your career](#)
2. [How to get into a work-from-home mindset](#)
3. [Santé et mieux-être des fonctionnaires](#)
4. [Obtenir du soutien en matière de santé mentale](#)
5. [Why Everyone Needs A Self-Care Day | BetterHelp](#)



## Support

N'oubliez pas que du soutien est disponible pour vous et votre famille lorsque vous en avez besoin. Certaines des discussions dans le cercle ou le contenu partagé peuvent faire ressortir des traumatismes passés ou des sentiments inconfortables; s'il vous plaît demander l'aide d'un professionnel si tel est le cas.

### Programme d'aide aux employés (PAE)

Un PAE fournit des conseils gratuits à court terme pour des problèmes personnels ou liés au travail ainsi que des conseils en cas de crise.

Sans frais : 1-800-268-7708

ATS (pour les malentendants) : 1-800-567-5803

[Programme d'aide aux employés](#)

### Parlons suicide Canada

Parlons suicide Canada offre un soutien bilingue à quiconque fait face au suicide, 24 heures sur 24.

[Parlons Suicide Canada](#)

### Mieux-Être Canada | Accueil

Soutien en matière de santé mentale et de toxicomanie.

Sans frais 1-866-585-0445

[Mieux-Être Canada | Accueil](#)

### Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être

Accès 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 à des conseillers autochtones.

Service offert en français, en anglais et, sur demande, en ojibwé, en cri et en inuktitut.

1-855-242-3310

Clavardage en ligne : [Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être.](#)