

Maîtriser l'équilibre **entre vie professionnelle** et vie privée

L'équilibre entre la vie professionnelle et la vie privée se concentre sur la gestion du **temps et de l'énergie** pendant et hors service. Avoir un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée garantit que les agents sont efficaces, réduisent le stress, évitent l'épuisement professionnel et profitent de leur carrière.



CONCENTREZ-VOUS SUR VOTRE OBJECTIF pour aider à éviter le burn-out. Cela peut être accompli en évaluant l'impact de vos routines quotidiennes.



PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS en maintenant de saines habitudes d'exercice, de nutrition et de sommeil.

Les questions à considérer incluent :

De quelle façon mon travail **rend-il la vie meilleure** pour les autres ?

Pourquoi ai-je rejoint le **métier de policier** ?

Comment puis-je ajouter **plus de sens** à ce que je fais tous les jours ?



CONNECTEZ-VOUS AVEC LES AUTRES

en maintenant des relations sociales avec vos proches. Les activités pour rester connecté et améliorer votre équilibre entre vie professionnelle et vie privée peuvent inclure :



Pratiquer des activités créatives et mentales avec votre famille



Participer à une activité de plein air comme la randonnée ou le camping



ÉVITEZ LA SUREXPOSITION

aux médias sociaux et aux nouvelles. Bien qu'il soit important de rester informé, trop d'informations peut devenir accablant.



DEMANDEZ DE L'AIDE AU BESOIN

en parlant à ceux qui vous entourent, tels que vos collègues agents de police, le personnel de commandement, les dirigeants, les aumôniers, la famille, le psychologue ou d'autres personnes à qui vous pouvez vous confier. **Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul.**