

# paesf SOLUTIONS

## Conciliation travail-famille: essayez ceci

Avec tout ce qu'il y a à faire dans nos vies, c'est facile de se mettre sur le pilotage automatique et perdre de vue la conciliation travail-famille. Ceci est normal, mais un soulagement provient de l'habitude de vous vérifier vous-même. Voici comment. Périodiquement, demandez-vous: 1) Est-ce que j'utilise mon temps efficacement sur cette tâche, ou est-ce que je pourrais faire des changements pour être plus efficace? 2) Est-ce que je peux déléguer cette tâche? (Par exemple, est-ce que vous pourriez engager quelqu'un pour râcler les feuilles et utiliser ce temps pour autre chose?) 3) Est-ce que j'utilise mon temps pour les priorités de ma vie ou est-ce que je passe mon temps sur des tâches moins importantes? 4) Est-ce que je planifie consciemment mon temps avec ma famille et mes êtres chers ou je laisse les événements arriver, quand ils surviennent? En vous demandant ces questions, vous allez pousser sur le "bouton de réinitialisation" et ainsi accomplir plus dans la conciliation travail-famille.



## Soyez un pro pour désamorcer la tension au travail



Les conflits peuvent coûter beaucoup en temps, en énergie et en productivité. Vous ne pouvez pas les éliminer, mais vous pouvez créer des traditions de communication et d'équipes dans le milieu de travail qui aident à intervenir au plus tôt. La clé c'est de repérer les conflits dans le stade initial de la tension au travail. Par exemple, un collègue sur votre équipe arrive en retard au travail, ce qui fait que les autres doivent travailler plus. Souvent, les employés gèrent et s'adaptent en tolérant de tels comportements. Le ressentiment augmente et une crise surgit. Créez des occasions de communication régulièrement, peut-être à la fin des réunions, pour donner des compliments et des renforcements sociaux et aussi pour discuter des tensions au travail. En faisant cela, ceci renforcera un milieu de travail positif, ajoutera de la valeur parmi les relations entre collègues, capitalisera sur le pouvoir de l'influence sur les pairs et vous permettra de vous sentir plus heureux au travail. Avec le temps, les tensions diminueront en importance et en fréquence, mais gardez la tradition.

## Astuce pour la gestion du temps: optimisez le temps

Les petits moments qui ne sont pas planifiés, ces courtes périodes de temps vides dans une journée occupée, sont des occasions pour être plus productif et accomplir des choses. Prenez avantage de ces petits moments avec une liste de choses toute prête à faire. Les items qui sont importants mais pas urgents sont les meilleurs à avoir — planifier un repas, écrire une lettre, faire faire une clé de rechange, aller pour une coupe de cheveux, mettre de l'air dans vos pneus, allez chercher une carte de souhaits. Ayez du plaisir avec ces petits moments, gardez une liste des tâches accomplies et vous allez voir votre productivité augmenter.



## Soyez moins inquiet à propos des garderies

Confier un enfant à une garderie pour la première fois engendre des sentiments d'appréhension. Vous voulez une expérience saine et fiable, pour que vous puissiez vous concentrer sur le travail et ne pas vous inquiéter toute la journée. Visitez le site Web de la American Academy of Pediatrics, [www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org) [recherchez: "liste de vérification pour enfant garderie "] et aussi au [www.childcareaware.org](http://www.childcareaware.org) [recherchez: "liste de vérification pour centre pour enfants"]. Ces ressources vont vous aider à évaluer rapidement les enjeux des garderies et à savoir quelles bonnes questions poser. Savoir c'est le pouvoir, et vous l'aurez avec ces ressources et avec cela, la tranquillité d'esprit dont chaque nouveau parent a besoin.

## Est-ce que votre corps vous dit, "Assez!"

La fatigue est le résultat d'un effort mental ou physique prolongé; cela peut affecter la performance des gens et nuire à leur vivacité mentale. Ceci entraîne des erreurs graves, des accidents, des pertes. En faisant de longues heures, avec peu de sommeil et une nutrition sommaire, vous pouvez facilement faire l'expérience de la fatigue. Mais seriez-vous assez averti pour vous en apercevoir? Le manque de sommeil est souvent un facteur important pour la fatigue, mais vous sentir fatigué et endormi n'est pas nécessairement un symptôme de fatigue. Au lieu de cela, vous manquez de motivation et d'énergie. Votre corps vous donnera des signaux pour vous faire arrêter. Portez attention à ceux-ci. Il est temps de débrancher, de se reposer et de se dynamiser lorsque vous avez ces symptômes: 1) augmentation d'une incapacité à se concentrer; 2) les émotions varient, surtout

l'irritabilité; 3) les pertes de mémoire dans les conversations — les gens parlent et, un peu plus tard, vous ne vous souvenez pas de ce qu'ils ont dit; 4) l'augmentation des fréquences d'étourdissement, de maladresse, d'oubli et d'égarer des choses; 5) ceux qui vous connaissent peut-être vont dire, "Tu as l'air triste." (La recherche a démontré qu'avoir "l'air triste" est une observation clé des autres envers la personne qui est fatiguée.\*); 6) une augmentation de l'acné et des irritations de peau peut avoir lieu. Lorsque vous êtes fatigué, pensez à l'acronyme "SNL"—augmentez le sommeil, améliorez la nutrition, et lâchez votre stress. Consultez votre médecin, votre PAE ou votre conseiller si vous ressentez de la fatigue fréquemment. Ainsi vous aurez une meilleure évaluation clinique et/ou référence pour en savoir la cause.

\*[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc) [recherchez: 3738045]

## Être préoccupé en regardant l'horloge

Selon une étude récente de la Colonial Penn Life Insurance, 20% des travailleurs passent jusqu'à cinq heures de leur semaine à se préoccuper de l'horloge, en pensant à leurs facteurs de stress et à leurs inquiétudes. À lui seul, l'inquiétude est peut-être le problème le plus coûteux au plan personnel et d'affaires, pourtant pour s'en délivrer, cela semble hors d'atteinte. Lorsque vous vous inquiétez, votre pensée devient coincée dans un cycle de stress, et essaie d'analyser, de repousser ou de trouver une solution pour une menace et ainsi prévenir son effet négatif. Lorsque les craintes sont vagues et vous n'avez pas toute l'information, des inquiétudes deviennent exagérées. Au lieu de souffrir dans ce cycle, contactez votre PAE ou un conseiller professionnel et ainsi trouvez le soulagement que votre pensée ne vous a pas donné.

Source: [www.coloniallife.com/about/newsroom](http://www.coloniallife.com/about/newsroom) [recherchez: "inquiétude"]

