

# paesf SOLUTIONS

## La loi de Parkinson: le cauchemar d'un travailleur à distance

Vous êtes en télétravail de la maison avec une tâche à faire qui prend deux heures à compléter. Vous avez quatre heures de disponible, alors vous planifiez de finir plus tôt, Mais cette tâche vous prend toutes les quatre heures! Qu'est-ce qui est arrivé? Vous êtes probablement victime de la loi de Parkinson. Celle-ci dit qu'une tâche va prendre tout le temps qui lui est alloué pour la compléter. Il semble que le travail s'étend pour remplir tout le temps alloué disponible, mais ce n'est pas cela qui est arrivé — simplement, vous avez rempli ce temps avec des distractions. Les travailleurs à distance sont vulnérables à la loi de Parkinson parce que personne ne les surveille. Pour réagir à ceci, fixez des échéances beaucoup plus courtes que celles dont vous avez besoin. Essayez d'utiliser un chronomètre et faites le sonner toutes les 10 minutes pour vous aider à rester concentré. Vous apprendrez à éviter la panique des échéances, vous augmenterez votre conscience des distractions, et ainsi ferez l'expérience d'une meilleure satisfaction au travail. En dehors du travail, vous profiterez mieux de vos temps de loisirs et de votre productivité.



## Protégez-vous contre le piratage de l'adresse IP

Les programmes de hameçonnage et les virus causent beaucoup de problèmes, mais si votre adresse IP (protocole internet) est volée et que votre ordinateur est piraté, un crime peut arriver et vous serez blâmé. Votre adresse IP, c'est comme vos empreintes digitales sur le web. Suivez les protocoles de sécurité de votre organisme. À la maison, protégez votre adresse IP (un VPN, le réseau privé virtuel, accompli ce rôle). Changez votre mot de passe souvent et faites-le difficile à deviner. Votre mot de passe est le seul obstacle qui peut restreindre d'autres d'accéder à votre appareil.

Source: [www.securitytoday.com](http://www.securitytoday.com) [recherchez "5 ways protect IP"]



## Les élections, la politique et le milieu de travail

C'est de la simple courtoisie d'éviter les discussions politiques au travail. Mais elles ont lieu tout de même. Si les éviter est impossible, les astuces suivantes peuvent prévenir de grands fracas: 1) Apprenez à intervenir. Lorsque la tension monte, déplacez la discussion vers des enjeux de travail. 2) Soyez conscient de vos réactions viscérales. La politique déclenche les réflexes "fuir ou combattre", Ne vous laissez pas entraîner. Cette dynamique est renforcée par la culture, et y succomber peut permettre que cela devient personnel. 3) Évitez une diabolisation ou une mise en accusation de votre collègue. 4) Faites un "redémarrage." Terminez les discussions politiques avec une affirmation verbale que malgré vos différends, vous valorisez vos relations de travail.



## Qu'est-ce qu'une urgence psychiatrique?

Il y a des chances que vous pouvez repérer une urgence de santé physique comme une attaque de coeur, mais pourriez-vous repérer une urgence psychiatrique? Les urgences psychiatriques n'ont peut-être pas de symptômes physiques, mais peuvent être tout autant mortelles. On peut mettre les urgences psychiatriques dans trois catégories: risque de méfaits causés à soi-même, comme planifier et décider d'un suicide; risque de blesser les autres, comme planifier de faire mal à une personne; et les changements de comportement, comme ne pas faire aucun sens, perdre le contact avec la réalité, entendre ou voir des choses qui n'existent pas, ou devenir paranoïaque. Faites le 911 lorsqu'il y a risque de blessure ou de mort, n'ignorez pas les urgences psychiatriques; agir rapidement pourrait sauver une vie. Allez voir une liste des symptômes au [www.aacap.org](http://www.aacap.org) [recherchez "emergency126"].



## Prenez-vous des médicaments contre l'anxiété?

Google a déclaré que les recherches sur l'"anxiété" et les "crises de panique" sont montées en flèche durant la pandémie de COVID-19 (CNN.com 24 août 2020). Avez-vous eu de l'anxiété et des crises de panique cette année? Même si l'anxiété et les crises de panique ne requièrent pas nécessairement des médicaments, les benzodiazépines (Xanax, Valium, Klonopin, Ambien, etc.) sont une classe de médicaments souvent prescrits pour ces conditions. Collaborez étroitement avec votre médecin si on vous propose ces médicaments. Si ceux-ci ne sont pas bien gérés, ils peuvent vous laisser avec une dépendance et votre volonté n'aura aucun effet préventif. Une mauvaise gestion, un sevrage des benzos peut être dangereux aussi — même plus que l'héroïne. Plus vous êtes âgé, plus grands sont les risques de blessures et d'accidents avec l'usage des benzos. Si vous commencez à prendre de la benzodiazépine, commencez déjà à en prévoir la fin. Ces médicaments ne sont pas faits pour un usage à long terme. Considérez plutôt de l'aide psychothérapeutique avec des médicaments pour en améliorer les bénéfices.

Source: [www.nih.gov](http://www.nih.gov) [recherchez "despite risk benzodiazepine use"]

## Sensibilisation au cancer du sein et usage d'alcool

Des douzaines d'études font le lien entre l'alcool et le cancer du sein. 1) L'alcool accroît les risques de la femme d'avoir plus de récepteurs hormonaux positifs pour le cancer du sein. 2) La consommation d'alcool accroît l'oestrogène. 3) L'alcool peut endommager l'ADN des cellules. 4) Consommer trois verres d'alcool par semaine augmente le risque de cancer du sein de 15% à comparer à ne pas boire. 5) La consommation d'alcool augmente le risque de cancer du sein de 10% avec chaque verre d'alcool additionnel consommé par jour. 6) Les adolescents qui prennent de trois à cinq verres d'alcool par semaine ont trois fois plus le risque de développer des masses bénignes dans le sein qui peuvent devenir cancéreuses plus tard dans leur vie. 7) Prendre deux ou trois verres d'alcool par jour accroît le risque de 20% que le cancer du sein va réapparaître après un traitement, à comparer avec ne pas boire.

Sources: [Breastcancer.org](http://Breastcancer.org), [Komen.org](http://Komen.org), [NIAAA.gov](http://NIAAA.gov).

