

Solutions

Volume 5, 2025

Semaine de sensibilisation à la santé mentale

Du 5 au 11 mai, c'est la semaine de sensibilisation à la santé mentale ! Mais pourquoi s'arrêter à une seule semaine ? Célébrons-la en expérimentant cet exercice de positivité sur 30 jours.

Instructions : Le soir, avant de vous endormir, prenez quelques instants pour noter un moment positif de la journée et 60 secondes pour le ressentir à nouveau. [Les recherches démontrent](#) que cet exercice favorise la « neuroplasticité du cerveau ». Il s'agit de sa capacité à se « recâbler » et, dans ce cas, à adopter une attitude mentale plus positive, c'est-à-dire plus optimiste, plus résiliente et plus équilibrée sur le plan émotionnel. En savoir plus.



Découvrez le JOMO, la « joie de manquer quelque chose »

Le FOMO, la « [peur de rater quelque chose](#) », est une anxiété causée par la perception que les autres ont une vie plus excitante que la nôtre. Les médias sociaux sont souvent à l'origine de cette peur, mais il existe un revers de la médaille, appelé « JOMO » — ou la « joie de rater quelque chose ». Il s'agit d'une réaction consciente au sentiment d'être contrôlé·e par les médias sociaux, qui encourage à les éteindre, à récupérer du temps pour soi et à se concentrer sur les bienfaits de cette action pour la santé mentale. En cas de FOMO, arrêtez-vous. Faites une pause. Reconnaissez la situation, puis identifiez les aspects positifs de votre vie et soyez reconnaissant·e. Si possible, essayez d'aller au magasin ou de faire une sortie sans technologie, pour vous sentir pleinement présent·e dans le monde réel.

Constituer des équipes : quand le manque de fiabilité frappe

Il n'est pas rare d'avoir dans son équipe un membre qui n'est pas fiable, mais la plupart des collègues se retiennent trop longtemps de s'affirmer, d'espérer un changement, une amélioration des performances ou un suivi des engagements. Cela vous rappelle quelque chose ? L'affirmation de soi crée souvent des tensions, et il est compréhensible que vous craigniez de perdre l'harmonie du groupe, que vous ayez peur des conflits ou que vous ne vouliez tout simplement pas porter le fardeau émotionnel de la confrontation avec un·e collègue. Mais l'évitement risque de nuire à votre équipe.

Solution : Créez des traditions et des valeurs communes que votre équipe s'engage à respecter, afin que l'affirmation de soi, lorsqu'elle est nécessaire, soit perçue comme un engagement envers ces valeurs, et non comme une attaque personnelle. Si vous procédez ainsi, vous augmenterez la productivité et la responsabilisation, renforçant ironiquement la cohésion. Si vous avez des difficultés en ce moment, rencontrez-vous et mettez-vous d'accord sur cette tradition d'affirmation de soi. Il sera possible de s'exprimer plus tôt avec respect. Vous éliminerez les frustrations persistantes et vous sentirez plus heureux·se au sein de votre équipe, avec moins de crainte de devoir relever des défis.

Maintenir des limites saines entre le travail et la maison

Même les employé·es convaincu·es de la nécessité de maintenir des limites saines entre le travail et la vie privée ont du mal à appliquer leurs principes. [Les études montrent](#) pourtant que le respect de ces limites est bénéfique pour vous et votre employeur. La productivité n'en souffre pas ! En fait, le respect des limites peut favoriser la productivité au travail en réduisant l'épuisement professionnel et le roulement du personnel, en améliorant la concentration et en créant un environnement de travail plus positif. Voici cinq limites que la plupart des gens ont du mal à respecter. Si vous reconnaissez l'une d'elles et que vous êtes prêt·e à changer, contactez votre PAESF pour explorer les prochaines étapes qui vous permettront de mieux observer certaines limites, ou toutes :

- Ne pas répondre aux communications professionnelles en dehors des heures de travail ;
- Avoir un endroit réservé à la maison pour travailler – non, ce n'est pas seulement pour éviter les distractions, mais aussi pour entraîner votre cerveau à « s'allumer pour le travail », améliorant ainsi votre productivité ;
- Prendre une vraie pause déjeuner, plutôt que de manger à son bureau ou de la sauter complètement ;
- Dans la mesure du possible, dire poliment que l'on ne peut pas accepter plus de travail ou au moins négocier des délais ;
- Faire en sorte que la première étape lorsque vous arrivez à la maison soit d'enlever vos vêtements de travail.

Là encore, ce rituel n'a pas pour seul but de vous rendre plus à l'aise. Il permet à votre cerveau de déstresser et de reconnaître que la journée est terminée. En savoir plus.



Conseils de terrain sur le stress : Gérez le stress au jour le jour

« Prenez les choses au jour le jour. » Ce dicton courant signifie de « rester concentré·e sur le présent » pour gérer le stress, mais de nombreux conseils connexes peuvent aider à maximiser cet état d'esprit, vous évitant ainsi de tomber dans la spirale de la peur, de la perte de sommeil et de l'épuisement professionnel.

Pensez-y :

- Évitez d'être submergé·e en restant dans le présent. Reconnaissez toujours vos facteurs de stress actuels, mais ne vous occupez que de ce qui se trouve devant vous.
- Limitez les pensées catastrophiques et les « et si » en vous concentrant sur ce qui peut être fait maintenant.
- S'ancrer dans l'instant présent et agir avec détermination, même si ce n'est qu'à petite échelle. Cela réduit l'anxiété et le risque d'imaginer les pires scénarios.
- Laissez tomber ce que vous ne pouvez pas contrôler. Renforcez la résilience en affrontant chaque situation au quotidien.
- Pratiquez l'autocompassion, car elle muselle votre critique intérieur.

Commencez la journée avec un objectif simple, celui de vous concentrer sur le moment présent, et réalisez que les défis d'aujourd'hui renforcent votre résilience pour les obstacles de demain.

Avis important : Les informations contenues dans les Solutions PAESF sont fournies à seul titre d'information générale et ne sont pas destinées à remplacer les conseils d'un professionnel de la santé ou d'un juriste qualifié. Si vous avez des problèmes spécifiques ou des préoccupations personnelles, contactez votre PAESF pour obtenir de l'aide supplémentaire, poser des questions ou être orienté·e vers des ressources communautaires.

