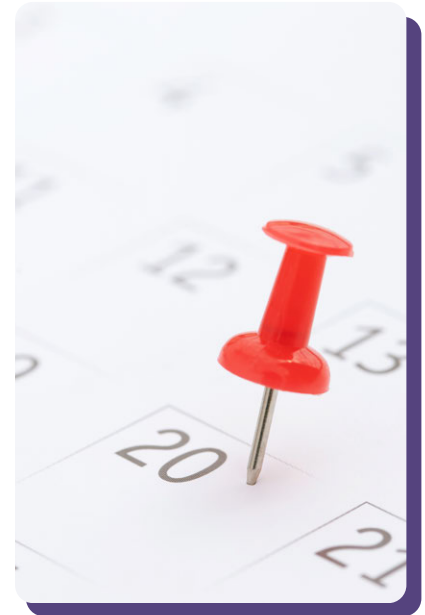


Mettez fin au stress et à l'appréhension liés aux échéances

Appelez cela le stress lié aux échéances, le cycle procrastination-stress ou le syndrome de la dernière minute. Les échéances imminentes peuvent faire dérailler vos projets, vous priver de votre temps, vous détourner de ce que vous aimez le plus et faire naître un sentiment de crainte et d'anxiété à mesure que la pression monte. Prenez donc des mesures pour éviter ce stress. Lorsque l'on vous confie une tâche, faites immédiatement un premier pas : divisez la tâche en plusieurs parties et donnez à chacune d'elles une date limite d'ici à la date finale. Cette mesure réduit immédiatement le stress lié au projet, car elle vous fait passer d'un état d'esprit de débordement à une vision structurée du travail, ce qui vous donne de la clarté et le sentiment de mieux contrôler la situation. En divisant la tâche en parties plus petites, planifiées à l'avance mais gérables, vous évitez l'anxiété liée aux échéances et la productivité causée par les crises.



Des vacances sédentaires, c'est peut-être ce qu'il vous faut!

Pouvez-vous vraiment prendre des vacances dans votre propre ville qui promettent d'être pleines de plaisir et de souvenirs? Souvent connue sous le nom de vacances sédentaires, l'idée d'un budget serré peut sembler peu attrayante à première vue. Mais si vous pouvez assumer le coût d'une location de vacances à proximité et prendre le temps de planifier des excursions quotidiennes — comme essayer de nouveaux restaurants, profiter des festivals locaux, explorer des musées ou des sentiers de randonnée que vous avez longtemps ignorés — vous serez peut-être surpris de constater à quel point les vacances sédentaires peuvent être rafraîchissantes et mémorables. Pour que les vacances sédentaires soient réussies, il est essentiel de faire preuve d'intentionnalité.

Veillez à planifier comme vous le feriez pour des vacances à l'extérieur de la ville et à établir des limites qui vous empêcheront de vous égarer chez vous et de rompre le rythme. Si vous vous remettez à consulter vos courriels, à faire des tâches ménagères ou à vous occuper de votre travail, vous perdez l'état d'esprit « en vacances » qui permet de se reposer et de se ressourcer. Considérez vos vacances sédentaires comme un moment sacré, comme si vous aviez voyagé à des kilomètres de chez vous, et protégez-les avec le même engagement.



Changement organisationnel : s'adapter plus vite, prospérer davantage

Le changement organisationnel est souvent difficile parce qu'il perturbe votre routine, vous impose des incertitudes et des craintes quant à l'avenir, et bouleverse votre sentiment de contrôle sur votre vie au travail et en dehors. Comme vous ne pouvez pas arrêter le changement organisationnel, s'y adapter plus rapidement est l'une des clés pour réduire le stress et en tirer profit. Conseil : Évitez de paniquer ou de lutter contre le changement comme première réaction à la nouvelle; saisissez pleinement la signification du changement. Si vous ne restez pas calme et ne formulez pas une approche délibérée, vous risquez d'aggraver votre sentiment de peur et de rater les occasions d'examiner les opportunités qui peuvent soudainement se présenter. Trouvez un moyen de vous adapter à la nouvelle réalité. Les employeurs remarquent souvent les employés qui réagissent au changement avec maturité et flexibilité et peuvent les favoriser. Il est normal de se défouler, et les collègues de travail restent votre meilleur allié pour gérer vos sentiments, mais le PAE est plus à même de faire preuve d'empathie et de connaître les ressources dont vous avez besoin. Évitez le syndrome de la « façon dont les choses étaient », qui peut freiner votre capacité à vous engager dans le changement et à découvrir la façon dont le changement organisationnel peut vous être utile.

Café sans déjeuner : une habitude matinale risquée

Prendre un café sur le pouce et sauter le déjeuner peut sembler une manière rapide et facile de commencer la journée, mais cette habitude peut ouvrir la voie à des problèmes de santé futurs tels que des déséquilibres hormonaux, un stress métabolique et un risque accru de maladies telles que le diabète de type 2. Votre corps produit naturellement du cortisol, une hormone de stress qui vous aide à vous réveiller. Si vous buvez du café sans manger, votre taux de cortisol augmente. En l'absence d'aliments pour stabiliser la glycémie, une baisse d'énergie survient en milieu de matinée et peut se traduire par de la fatigue, un manque de concentration et de l'irritabilité. Cette habitude devient de plus en plus risquée avec l'âge, car elle peut entraîner des vertiges, une déshydratation ou un évanouissement. La situation est encore pire pour les personnes souffrant d'hypertension artérielle ou de troubles du rythme cardiaque. Protégez votre santé en mangeant quelque chose qui atténue les effets de la caféine. Si vous souffrez d'un rythme cardiaque irrégulier, de vertiges ou d'évanouissements, consultez un professionnel de la santé et faites-lui part de votre consommation de caféine et de vos habitudes alimentaires afin qu'il puisse vous conseiller en fonction de vos besoins spécifiques.

Journée internationale de l'autosoin : prendre soin de soi pour mieux aider les autres

Le 24 juillet marque la Journée internationale de l'autosoin, qui rappelle que donner la priorité à son bien-être n'est pas un luxe, mais une nécessité. Pour les aidants, c'est particulièrement vital. Que vous souteniez un enfant, un parent vieillissant ou les deux, votre capacité à prendre soin des autres dépend de la façon dont vous prenez soin de vous-même. Il peut être difficile de concilier les responsabilités d'aidant et la vie quotidienne. Le stress, l'épuisement professionnel et la fatigue émotionnelle sont courants, mais ils ne doivent pas être la norme. Même de petites mesures pour prendre soin de soi peuvent faire une grande différence : reposez-vous, rechargez-vous et contactez-nous lorsque vous avez besoin d'aide. Votre programme d'aide aux employés (PAE) est là pour vous aider. Si vous devez faire face à des problèmes de garde d'enfants ou de soins aux personnes âgées, ne le faites pas seul. Contactez votre PAE pour une consultation confidentielle et un soutien adapté à vos besoins. En prenant soin de vous, vous vous assurez de donner le meilleur de vous-même et de ceux qui vous sont précieux.

