

## Le secret de bien se sentir toute la journée

Commencez la journée en complétant une tâche importante que normalement vous auriez remise à plus tard — et qui vous aurait préoccupé toute la journée. Il faut de la pratique pour cette approche de gestion de projet parce que cela ne correspond pas à la façon de penser, qui est de reporter la douleur. Cette façon de faire est la clé du succès de plusieurs pros de productivité et ce qui ainsi réduit le burnout et ce qui accomplit davantage. Cette technique vous permet d'échapper à la sensation de rongement qui vient en pensant à ce que vous devez éventuellement faire. Vous aimerez plus votre travail et le reste de la journée passera facilement.



## L'Organisation mondiale de la santé reconnaît l'épuisement professionnel (le burnout)

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) maintenant reconnaît le "burnout" comme un problème de santé véritable dans sa classification internationale des maladies. Sa définition: "Un syndrome conceptualisé comme résultant d'un stress chronique au travail qui n'a pas été correctement géré." Trois dimensions le caractérisent : "1) un sentiment de manque d'énergie ou d'épuisement; 2) un retrait vis-à-vis du travail ou des sentiments de négativisme ou de cynisme liés au travail; et 3) une perte d'efficacité professionnelle." Est-ce que vous reconnaissez cela? Si oui, parlez-en avec quelqu'un de votre programme d'aide aux employés de votre organisme ou avec un conseiller professionnel.

## Obtenez un meilleur programme de gestion de la colère

Avez-vous de la difficulté à garder votre colère sous contrôle en essayant de réprimer vos pensées pendant des événements qui déclenchent votre tempérament? La répression — essayer consciemment de compacter ou de bloquer des pensées troublantes est un mécanisme de défense naturel mais qui n'est pas très efficace lorsqu'il est utilisé comme unique stratégie de gestion de colère. En fait, cela pourrait contribuer à une réponse encore plus explosive à la colère. Il vous manque deux autres parties — apprendre l'expression saine (parlez de vos sentiments) et avoir des compétences d'intervention — des exercices à pratiquer régulièrement, qui vous réentraînent à comment réagir aux signaux de colère. Parlez-en à votre PAE ou à un conseiller professionnel, obtenez une recommandation pour l'aide dont vous avez besoin et ainsi vous aurez du soulagement et la satisfaction de vous sentir en contrôle de vos réactions aux éléments stressants de la vie de tous les jours.

## Vous ne pouvez pas contrebalancer une mauvaise alimentation

C'est génial, vous avez décidé d'être plus en santé en faisant plus d'exercice et d'entraînement pour améliorer votre niveau de condition physique, mais attendez, allez-vous changer votre alimentation? Un mythe répandu est celui de penser qu'en faisant de l'exercice, ceci va contrebalancer une mauvaise alimentation. Si vous continuez à manger des aliments riches en calories, des matières grasses et des aliments déjà préparés et que vous continuez à aller à des restaurants avec des buffets, ce sera une lutte perdue d'avance. Peut-être vous vous sentirez moins coupable à propos de votre alimentation, mais même une course de deux milles par jour n'améliorera pas une mauvaise alimentation. Mais le contraire est aussi vrai. Une alimentation sans assez de glucides ou de calories peut causer une perte musculaire au lieu de brûler des graisses et vous aurez un manque d'énergie dans votre programme d'exercice. Alors quelle est la solution? Parlez d'exercice avec votre médecin. Demandez une recommandation pour recevoir des conseils en nutrition. Votre intervenant en santé va peut-être vous suggérer un bon livre. Voir un nutritionniste expérimenté serait peut-être mieux. De toute manière, négliger l'alimentation dans un plan d'amélioration de la santé vous mettra à risque d'abandonner une nouvelle habitude de vie pour mieux refaire un meilleur soi.



## Tenir un journal pour un impact maximal

Si vous écrivez tous les jours dans un journal personnel, vous savez déjà que cela vous aide à vous concentrer sur vos objectifs et dirige vos pensées et vos intentions vers vos rêves et vos désirs. Les situations positives qui arrivent dans votre vie sont le résultat de cette concentration. Si vous ne tenez pas un journal, essayez de faire cet exercice et vous verrez si cela vous donne de bons résultats. Écrivez le matin ou après une pause de 30 minutes au travail. N'écrivez pas dans votre journal en regardant la télé ou avec d'autres distractions. Vous pouvez aussi écrire après avoir fait une marche, une balade en voiture ou même après un entraînement. Ce laps de temps vous permet d'être dans un meilleur état d'esprit. Les quatre catégories à mettre dans votre journal — et essayez de faire ceci tous les jours — sont vos idées et vos inspirations soudaines; des déclarations positives que vous allez arriver à vos objectifs, à vos plans et à vos stratégies; et vos appréciations pour les bons résultats qui vous arrivent.

## Vous vous sentez intimidé, vous n'êtes pas certain?

Si vous vous sentez intimidé au travail mais ne savez pas comment réagir, vous questionnez votre réaction ou si vous vous demandez quoi faire, parlez-en à un conseiller ou allez voir votre PAE. Cette étape intermédiaire peut vous aider à voir clair et ainsi suivre les procédures proposées par votre organisme. Le U.S. Centers for Disease Control rapporte que les employés intimidés enquêtent des coûts de santé mentale deux fois plus élevés que ceux qui ne le sont pas. C'est une analyse de rentabilisation sérieuse pour les employeurs, qui maintenant adoptent une attitude ferme sur l'intimidation au travail et sur les interventions. Ne souffrez pas en silence. Trouvez des ressources qui peuvent vous aider à retrouver un milieu de travail positif que vous méritez.

Source: <https://journals.lww.com/joem> [recherchez "mental health bullying"]

