

# paesf SOLUTIONS

## Le “présentéisme en ligne”, un risque pour les travailleurs à distance

Le présentéisme signifie “venir au travail malgré une maladie, une blessure, une anxiété, etc., ce qui entraîne souvent une baisse de productivité.” Le présentéisme, c’est aussi “travailler de longues heures à un poste sans en avoir réellement besoin” (dictionnaire.com). Êtes-vous à risque de “présentéisme électronique”? Le présentéisme en ligne peut être une pente glissante qui mène à l’augmentation du nombre d’heures de travail, ce qui a des effets néfastes sur la santé mentale en raison du stress supplémentaire, de l’épuisement professionnel et de la perturbation de l’équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Il peut être difficile de rompre ce schéma une fois qu’il a commencé, alors prenez soin de vous et créez de bonnes habitudes d’équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Quatre-vingt pour cent des responsables des ressources humaines craignent que le travail à distance n’alimente une culture de présentéisme électronique. Au-delà des effets négatifs sur la santé, une autre préoccupation est la perte de travailleurs due au turnover (démission) pour surmonter l’habitude. L’équilibre entre le travail et la vie privée est une compétence qui s’apprend. Faites appel à votre PAE si vous vous sentez piégé par vos propres habitudes de travail.

Explorez le site: [www.theundercoverrecruiter.com/epresenteeism-burnout/](http://www.theundercoverrecruiter.com/epresenteeism-burnout/)



## Faire face à l’anxiété du lendemain

L’anxiété du lendemain, c’est-à-dire la crainte de ce que sera le lendemain, est un facteur d’insomnie. Une étude récente a révélé que plus de 40 % des gens souffrent de cette cause d’insomnie. Et la situation s’est aggravée en 2020 pendant la pandémie. Les experts en efficacité du sommeil recommandent de ne pas considérer le sommeil comme “une activité parmi d’autres”, mais plutôt comme une activité dont vous devez devenir l’expert. Il existe des dizaines de tactiques pour améliorer le sommeil, mais commencez par une visite au PAE et obtenez du soutien pour entamer un parcours de découverte des aptitudes au sommeil. Une évaluation médicale visant à éliminer les causes physiques inconnues pourrait également être recommandée. Consultez la ressource la plus récente, publiée en 2020 (pendant la pandémie) : “The Sleep Workbook : Easy Strategies to Break the Anxiety-Insomnia Cycle”.

Explorez le site: [www.saatva.com/blog](http://www.saatva.com/blog) [recherchez “up all night survey”]



## Conseil pour le service client : Arrêtez le stress avant qu’il ne commence

La communication avec les clients peut réduire le stress ou l’aggraver. Pratiquez ces réponses plus agréables et voyez si vous n’êtes pas plus enjoué par votre travail à la fin de la journée. Ne dites pas “Je ne sais pas”, mais “Je vais me renseigner”. Ne dites pas “Non !”, mais “Ce que je peux faire est...”. Ne dites pas “Ce n’est pas mon travail”- dites “Trouvons la personne qui peut vous aider”. Ne dites pas “Calmez-vous”, mais “Vous avez raison, c’est un problème”. Ne restez pas silencieux, dites “Je suis à vous dans un instant.” Conseil : Lorsque vous êtes seul, entraînez-vous à dire ces phrases à haute voix. Vous développerez des réflexes qui vous permettront d’adopter un ton plus affirmatif. Ce qui, à son tour, incitera les clients à faire de même.

## Le régime alimentaire affecte-t-il la santé mentale?

La nutrition affecte la santé mentale, et les nutriments ayant le plus d'effet sont les vitamines B, la vitamine D, les aliments riches en antioxydants, les acides gras oméga-3 et les fibres. Les informations sur la santé cardiaque et l'alimentation sont plus connues, mais la façon dont la nutrition affecte le cerveau est évidemment tout aussi importante. Votre alimentation souffre-t-elle d'un manque de ces nutriments? (Consultez votre médecin avant d'envisager des compléments alimentaires.) Parmi les centaines de résultats de recherche, certains ont montré les effets négatifs des aliments transformés avant l'âge de trois ans sur le QI d'un enfant ; le soulagement des symptômes de la dépression lié aux oméga-3 ; et le rôle des fibres dans le soutien des microbes intestinaux comme étant important pour la santé du cerveau. Les hommes plus âgés peuvent bénéficier d'une consommation modérée de noix.

Explorez le site: [www.binghamton.edu/](http://www.binghamton.edu/)  
[recherchez "diet mental health"]



## Ai-je besoin d'une aide professionnelle?

Vous pourriez être surpris de la résilience des êtres humains, simplement en considérant les luttes que vous avez menées dans votre vie et dont vous êtes sorti vainqueur. Mais auriez-vous pu surmonter ces obstacles plus rapidement si vous aviez fait appel à un conseiller professionnel? Envisagez de consulter un conseiller professionnel si l'une des situations suivantes fait partie de votre expérience actuelle : 1) Chaque jour est une lutte, et vos propres efforts pour corriger ou réparer un ensemble de défis de vie non désirés s'éternisent. 2) Vous êtes frustré par un comportement ou une réaction émotionnelle dont vous ne parvenez pas à vous débarrasser depuis longtemps. Par exemple, la rapidité avec laquelle vous vous mettez en colère ou l'incapacité de vous débarrasser d'une blessure passée qui vous empêche de faire confiance aux autres ou de profiter de la vie comme vous voyez les autres le faire. 3) Vous avez du mal à vous enthousiasmer pour la vie, à avoir de l'espoir ou à vous sentir plein d'énergie pour un passe-temps ou une activité que vous aimiez autrefois. 4) Vous avez "rechuté" ou recommencé à avoir un comportement que vous pensiez avoir définitivement abandonné. 5) Vous vous sentez submergé par les problèmes, et le fait de vous en préoccuper constamment vous donne l'impression d'être détaché et distrait, incapable de participer pleinement et émotionnellement à la vie qui vous entoure. 6) Vous vous retirez des autres ou évitez les événements sociaux pour faire face au point 5 ci-dessus. 7) Vous êtes dans une relation caractérisée par une lutte et des conflits à long terme, et le fait de faire face aux comportements de l'autre personne n'améliore pas votre bonheur. Vous vous sentez piégé et ne savez pas quoi faire.

## Aider les premiers répondants: Influence des pairs et la prévention du suicide

Chaque année, plus de pompiers et de policiers, ainsi que d'autres premiers intervenants, meurent par suicide que dans l'exercice de leurs fonctions. Heureusement, la proximité familiale entre les premiers intervenants fait de l'éducation par les pairs et de la formation une approche de la prévention fortement encouragée. Comme sur le terrain, il est essentiel de "se soutenir mutuellement", mais aussi de reconnaître les signes de détresse. Si vous êtes secouriste, sauriez-vous reconnaître la détresse d'un collègue au point d'agir? Les signes les plus courants sont l'abus de substances, la violence conjugale, les problèmes juridiques et professionnels, la fin d'une relation intime, les graves problèmes financiers, la dépression, les problèmes de gestion de la colère, l'anxiété et les troubles du sommeil. Votre volonté de demander à un collègue en détresse s'il a des pensées suicidaires est une compétence qui peut lui sauver la vie : "Avez-vous des pensées suicidaires?" Pensez à cette question comme aux "mâchoires de la vie", car elle peut contribuer à sauver une vie.

Explorez le site: [www.theiacp.org](http://www.theiacp.org)  
[recherchez "suicide toolkit"]

