



Parlons-en. **paesf**

Solutions

Volume 11, 2024

Conseils de terrain sur le stress : la magie du « temps pour soi »

Le « temps pour soi » est la période que vous réservez à la détente et à l'épanouissement personnel – gestion du stress, exercice physique, méditation, ou rien du tout. Pour se ressourcer, il convient de se détacher des facteurs de stress et des responsabilités. Ne laissez pas votre temps libre arriver par hasard, lors d'une accalmie dans votre emploi du temps. Faites-en plutôt une partie intégrante de votre journée ou de votre semaine. Il peut réduire le stress, prévenir l'épuisement et vous donner un coup de fouet, sachant que quelque chose d'agréable, d'amusant, d'épanouissant et d'exaltant – rien que pour vous – sera bientôt à portée de main. Cette technique de gestion du stress est appelée « anticipation » ou « anticipation positive ». Une activité agréable à venir soulage le stress en vous donnant quelque chose à attendre avec impatience. Cela vous procure un soulagement émotionnel et une motivation dans le présent pour vous aider à tolérer le stress actuel de manière plus efficace.

Intervenir dans l'épuisement parental

Tout comme l'épuisement professionnel, l'épuisement parental est un état d'épuisement physique, mental et émotionnel chronique. Cependant, sa cause provient des exigences incessantes de l'éducation des enfants. Au milieu de l'automne, quand les activités domestiques, professionnelles, scolaires et communautaires s'enchaînent tous azimuts, il peut sembler presque impossible de reprendre son souffle. L'épuisement parental peut se manifester par un détachement émotionnel vis-à-vis de vos enfants, un pilotage automatique des routines quotidiennes, une irritabilité accrue ou un sentiment d'inadéquation, comme si vous ne parveniez pas à être le parent que vous voulez être. Il se peut également que vous trouviez plus difficile de vous joindre à vos interactions avec les enfants. Parlez à votre PAE de l'épuisement et de la maîtrise de la spirale descendante, et découvrez des solutions que vous pouvez utiliser maintenant et à l'avenir.

Mettez fin à la procrastination avec la règle des cinq minutes

La « règle des cinq minutes » est un outil qui vous permet d'arrêter de procrastiner et de vous atteler à une tâche que vous remettez à plus tard. L'idée est de ne prendre que cinq minutes pour commencer une tâche ou progresser dans une décision. Le fait de se fixer une limite de temps petite et gérable réduit le sentiment d'accablement qui accompagne souvent les tâches ou les choix plus importants. En fait, vous sortez de l'impasse dans laquelle vous vous trouvez. Une fois la tâche entamée, il se peut que vous la poursuiviez au-delà des cinq minutes. La règle des cinq minutes peut être utilisée pour les décisions, petites ou grandes, sujettes à la « négligence décisionnelle », qui est une forme plus grave de procrastination pour des choses telles que la rédaction d'un testament ou la consultation d'un médecin pour un symptôme grave ou un problème de santé.

Conseils en matière de diversité et d'inclusion : reconnaissez vos préjugés inconscients

Améliorez votre environnement de travail en prenant conscience de vos « préjugés inconscients ». Ces préjugés sont des hypothèses ou des jugements automatiques sur les autres, souvent influencés par des expériences passées, des stéréotypes ou des croyances que nous avons assimilés au fil du temps. Les reconnaître peut favoriser un lieu de travail plus inclusif et plus positif. Il peut être difficile d'identifier ses propres préjugés, car ils sont souvent automatiques et inconscients. Cependant, il existe sur le lieu de travail quatre interactions quotidiennes où vous avez plus de chances de remarquer des pensées ou des actions biaisées lorsqu'elles se produisent :

- 1) Lorsque vous écoutez un·e collègue, accordez-vous moins ou plus de valeur à ses commentaires en fonction de ses différences?
- 2) Lorsque vous organisez une réunion sociale, évitez-vous d'inclure les personnes qui diffèrent de ce qui est dominant dans votre groupe – ou si elles sont incluses, vous sentez-vous mal à l'aise et moins authentique dans vos interactions sociales?
- 3) Lorsque vous fournissez un retour d'information à un·e collègue ou membre de l'équipe, faites-vous des éloges plus ou moins constructifs en fonction de ses différences?
- 4) Lorsque vous travaillez avec d'autres personnes, formez-vous une équipe ou un groupe de travail avec ceux qui vous ressemblent le plus?

Protégez votre bien-être émotionnel en tant qu'aidante familiale

Si vous êtes l'aidante d'un proche, l'épuisement physique peut vous préoccuper, mais négligez-vous l'importance de votre bien-être émotionnel? Vous vous concentrez souvent sur les tâches physiques telles que l'alimentation, le bain et les soins médicaux. Cela peut créer un sentiment de « vision en tunnel de l'aidante », où le fardeau émotionnel qui pèse sur vous est facilement négligé. Pour prévenir l'épuisement et préserver votre santé, contactez votre programme d'aide aux employées afin d'obtenir des conseils sur la gestion du stress et rester au mieux de votre forme pour celles et ceux que vous aimez. Parmi les symptômes de l'épuisement, on peut citer le détachement, l'indifférence ou l'incapacité à nouer des liens émotionnels, ou encore le sentiment de ne faire que répondre aux besoins de l'être cher. Vous pouvez vous sentir prise au piège, impuissante ou dépassée par les exigences de la prise en charge. Ces émotions sont normales, mais il est essentiel de les reconnaître rapidement. L'essentiel est d'éviter d'atteindre un point d'épuisement émotionnel qui vous ferait perdre l'envie de vous occuper de votre proche – une des possibles issues malheureuses de l'un des rôles les plus difficiles et les plus gratifiants de la vie. Recherchez du soutien quand vous en avez besoin et n'oubliez pas que prendre soin de vous est aussi une façon de prendre soin de votre proche.

