

## Comment le PAE peut vous aider: surmonter les séquelles émotionnelles d'un conflit

Vous avez eu un échange houleux avec un collègue et vous avez ruminé toute la journée, vous sentant en colère et distrait. Ce stress et cette négativité persistants sont connus sous le nom de réverbération émotionnelle : les séquelles émotionnelles d'un conflit.

Si un conflit sur le lieu de travail vous pèse, pensez à faire appel à votre programme d'aide aux employés (PAE). Il y a de fortes chances que vous subissiez la réverbération, c'est-à-dire que vous repassiez le conflit dans votre esprit avec des pensées intrusives. Cette situation peut diminuer votre motivation et votre productivité, voire entraîner un trouble du stress lié au travail. Le PAE peut vous aider à traiter ces sentiments et à discuter de la résolution des conflits. Grâce à son soutien, vous retrouverez votre concentration et votre productivité.

## Réveillez-vous en vous sentant revigoré

Consultez un médecin spécialisé dans les troubles du sommeil si vous avez des problèmes de sommeil. Toutefois, si vous dormez bien — ou pensez le faire — mais que vous ne vous réveillez pas avec cette sensation de fraîcheur, essayez les trucs de sommeil suivants :

1) Allez au lit en même temps tous les soirs pour que votre rythme circadien produise un meilleur sommeil. 2) Faites en sorte que votre chambre soit fraîche, sombre, calme et sans animaux de compagnie. (Des mouvements subtils peuvent ne pas vous réveiller mais perturber votre sommeil profond.) 3) Établissez une routine nocturne (sans technologie) pour signaler à votre corps qu'il se prépare à dormir. 4) Ne vérifiez pas l'heure au milieu de la nuit; vous risquez de déclencher des préoccupations stressantes qui peuvent retarder le retour au sommeil. 5) Oubliez le « dernier verre ». L'alcool est sédatif et peut produire un effet rebond qui nuit à un sommeil plus profond. Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) [recherchez « sommeil »].

## Des moyens faciles de ménager votre cœur

Pour garder un cœur en bonne santé, il ne suffit pas de faire de l'exercice et de suivre un régime alimentaire sain. Considérez les conseils et pratiques suivants, cliniquement démontrés et étudiés, qui ont un effet positif sur la santé cardiaque; ils sont tous faciles à mettre en œuvre et certains pourraient vous surprendre :

1) Pensez aux escaliers et aux petites promenades. Il y a de fortes chances que des occasions d'avoir un cœur en bonne santé se présentent à vous tous les jours. Saisissez-les. Même une promenade de dix minutes est bénéfique pour la santé cardiaque. 2) Lavez-vous les mains. La grippe, le rhume, la pneumonie et d'autres maladies sont difficiles à supporter pour le cœur, mais en vous lavant les mains plusieurs fois par jour, vous réduisez de 20 % le risque de contracter une infection virale, selon les CDC, et de 50 % si vous travaillez dans un établissement de santé. 3) Ajoutez un fruit à votre alimentation chaque jour. 4) Restez hydraté·e pour maintenir une bonne fonction cardiovasculaire. 5) Limitez le temps passé devant un écran. Tout le temps que vous passez devant un écran n'est probablement pas lié au travail.



En réduisant votre temps devant les écrans d'une heure, vous améliorerez votre santé cardiovasculaire en restant moins longtemps assis. (Indice : regardez le point 1 ci-dessus.) 6) Écoutez de la musique plus apaisante et détendez-vous avec elle. 7) Pratiquez des exercices de respiration profonde plusieurs fois par jour pour faire baisser la tension artérielle. 8) Réfléchissez aux aspects positifs de votre vie : il existe un lien avec l'amélioration de la santé cardiaque. Pour en savoir plus : [www.health.harvard.edu/healthbeat/10-small-steps-for-better-heart-health](http://www.health.harvard.edu/healthbeat/10-small-steps-for-better-heart-health).

## Arrêtez d'interrompre!

Quel est l'aspect de la communication au travail que vous trouvez le plus ennuyeux? Si c'est le fait d'être interrompue, vous n'êtes pas le/la seule. Près de 30 % des employés reconnaissent que l'interruption est le problème le plus courant et le plus frustrant dans les conversations. Si vous avez l'habitude d'interrompre les conversations, essayez d'appliquer les principes de l'« écoute active ».

(La clé de l'écoute active est de comprendre qu'il s'agit plus d'un comportement que d'une « écoute ». Il est également essentiel d'éviter de préparer un contre-argument ou un rejet pendant que vous écoutez.) Étapes : accordez toute votre attention, éliminez les distractions et établissez un contact visuel avec l'orateur. Ensuite, montrez votre engagement en hochant périodiquement la tête ou en démontrant verbalement (par exemple, « hmmm... ») que vous êtes « à l'écoute » de ce qui est dit. Cette preuve de réflexion et de pensée donne à l'orateurice le sentiment d'être validée. Ensuite, donnez votre avis en posant des questions, en paraphrasant ou en faisant d'autres commentaires pendant une pause (par exemple, « Avez-vous dit que l'autre conducteurice a brûlé le feu rouge? »). Enfin, répondez. Pour en savoir plus: [preply.com/en/blog/bad-communication-habits/](http://preply.com/en/blog/bad-communication-habits/)

## Soyez votre meilleur Valentine

L'amour de soi consiste à se valoriser, à s'apprécier et à prendre soin de soi. Il est essentiel à l'épanouissement personnel et au bonheur, et crucial pour des relations satisfaisantes. Mais il est souvent mal compris. Avez-vous un sens aigu du respect et de l'acceptation de qui vous êtes?

L'amour de soi comporte cinq éléments. L'autocompassion : vous êtes bienveillant·e envers vous-même quand les choses ne vont pas bien et vous évitez de vous autocritiquer sévèrement; les limites : vous fixez des limites pour protéger votre temps, votre énergie et votre bien-être émotionnel; le dialogue positif, vous remplacez les pensées négatives par des pensées positives, en reconnaissant les effets néfastes que le dialogue négatif peut avoir sur votre santé mentale; l'acceptation : vous acceptez vos imperfections et ne les qualifiez pas ou ne les considérez pas comme des détracteurs qui vous rendent moins digne d'amour et de respect; et les priorités : vous ne vous sentez pas coupable de répondre à vos besoins, même si les autres ne sont pas d'accord. Pour en savoir plus sur ce sujet, consultez plus de 60 000 titres de livres connexes!

## Trouver du soutien avec le coaching santé

Le service de coaching santé de PAESF consiste à vous mettre en contact avec des coachs certifiés qui adoptent une philosophie de bien-être holistique. Nous croyons qu'il faut travailler en profondeur, en nous concentrant sur vos objectifs spécifiques, votre degré de préparation, vos valeurs, vos croyances, votre rythme et vos priorités, afin de réaliser de petites étapes significatives.

Nos coachs sont là pour vous guider dans les changements positifs de votre mode de vie, qu'il s'agisse de vous plonger dans la méditation, de gérer votre poids, d'améliorer votre alimentation ou de maîtriser la gestion du stress. Nous adaptons notre approche à vos besoins, en alliant des évaluations, des outils de santé et de bien-être, des exercices et un coaching individuel personnalisé. Cette expérience de coaching spécifique, associée à des outils en ligne et à des cahiers d'exercices de bien-être, garantit non seulement un parcours positif, mais aussi une transformation durable. Notre rôle est de vous aider à vous approprier votre voyage vers le bien-être ! Contactez votre PAE dès aujourd'hui pour plus d'informations.

