

# Solutions

Volume 10, 2024

## Conseils de terrain contre le stress : prévoir un « temps de réflexion » et décompresser

Le simple fait de s'arrêter pour réfléchir pourrait bien s'avérer l'une des meilleures techniques qui soient pour gérer votre stress. Au cours d'une journée bien remplie, faire une pause pour réfléchir peut vous aider à organiser vos pensées, hiérarchiser vos tâches et clarifier vos objectifs. Cette pause peut vous permettre de prendre de meilleures décisions tout en réduisant l'encombrement mental. (L'encombrement mental est constitué des pensées accablantes, soucis, distractions et informations qui s'accumulent dans votre esprit et rendent la productivité difficile.) Cinq minutes de calme sans aucune distraction peuvent vous aider à prévenir l'épuisement professionnel, vous donner un regain d'énergie et vous permettre de décompresser. Cette semaine, prévoyez des intervalles de réflexion de cinq minutes tout au long de la journée. Voyez ensuite si vous ressentez plus de clarté mentale, de créativité et de satisfaction au travail, et si vous avez l'impression de mieux gérer votre stress.

## Approfondir les relations au travail pour améliorer la satisfaction professionnelle

La plupart des gens arrivent au travail, effectuent leurs tâches et s'en vont. Ils interagissent avec leurs collègues juste assez pour s'en sortir, sans reconnaître la valeur que ces derniers apportent. Ne laissez pas les relations sur votre lieu de travail entre les mains du hasard. Développez-les activement pour améliorer votre bien-être et créer un environnement de travail épanouissant. Vous trouverez ainsi plus de sens à votre travail. Voici comment procéder : recherchez et participez à des conversations sans langue de bois où les idées, préoccupations et commentaires sont échangés librement. Appréciez les efforts de vos collègues et soutenez-les. Collaborez régulièrement à des projets. Participez aux activités de l'équipe. Soyez abordable et «interrogeable», c'est-à-dire ouvert, amical et facile à aborder, de sorte que les autres se sentent à l'aise pour vous poser des questions ou vous faire part de leurs inquiétudes. Apprenez des techniques simples pour résoudre les conflits de manière constructive et prenez l'habitude de célébrer les succès ensemble.

## Vaincre le vol de temps numérique

Le vol de temps numérique est un écoulement de temps qui ne produit pas, ou peu, de productivité sur le lieu de travail. Il résulte d'une attention détournée lors d'une activité en ligne non liée au travail et provoquée par la distraction. Si vous avez déjà été victime d'un vol de temps numérique, vous connaissez la frustration de vous rendre compte soudainement que vous avez de nouveau été distrait par une activité en ligne. Vous pouvez avoir l'impression de n'avoir que peu de contrôle sur la facilité avec laquelle vous vous laissez distraire, mais il peut être plus facile que vous ne le pensez de prendre le contrôle de la situation. Expérimentez ce qui fonctionne pour vous. Faites une recherche sur des applications/outils très spécifiques qui augmentent considérablement la maîtrise de soi sur ce problème précis. Ils vous permettent d'éviter les distractions en ligne, de sorte que vous ne naviguez pas sans réfléchir sur le Web ; à la place, vous restez concentré sur votre tâche. Certains outils retardent même l'ouverture d'une page Web suffisamment longtemps pour vous permettre de vous apercevoir de votre distraction et de revenir à votre travail en cours ! Recherchez sur Google : «applications pour vous aider à vous concentrer».



## Ne sapez pas votre assertivité

De nombreuses personnes désireuses de s'affirmer davantage sapent souvent leurs tentatives d'affirmation de soi. Par la suite, elles ne comprennent pas pourquoi leurs besoins ou préoccupations n'ont pas été pris au sérieux. Quand l'assertivité se mêle à l'incertitude et à la peur des conséquences d'une attitude trop directe, vous perdez l'efficacité de votre message et ne parvenez pas à atteindre votre objectif en matière de communication. Reconnaissez-vous l'un de ces « faux pas » en matière d'affirmation de soi? 1) L'hésitation et l'imprécision : « Si c'est possible, et si vous avez le temps — pas forcément aujourd'hui, mais pouvons-nous discuter de mon évaluation de performance? » Voilà mieux : « J'aimerais discuter de mon évaluation. Quel est le meilleur moment pour vous rencontrer? » 2) Formuler une question au lieu d'une affirmation : « Est-ce que je peux proposer une autre idée, afin que tout le monde y réfléchisse? » Voilà mieux : « Je pense que nous devrions envisager une autre approche pour ce projet. » 3) Faire plaisir aux autres ou éviter les conflits : « J'ai quelques observations à faire sur les conclusions de votre rapport ». Voilà mieux : « J'ai remarqué des inexactitudes dans votre rapport; examinons-les ensemble pour nous assurer de son exactitude. » Les déclarations initiales ci-dessus pourront certes être perçues comme assertives, mais dans chaque cas, leur niveau d'assertivité est réduit, ce qui peut entraîner une communication inefficace, de la confusion, des retards dans la résolution des problèmes, ainsi qu'un risque accru d'affaiblir — et non d'améliorer — vos relations au travail. Vous avez des difficultés à communiquer avec quelqu'un au travail? Votre programme d'aide aux employés peut vous aider. Ce sont des professionnels de la communication.

## Le lieu de travail soutenant : compétences en santé mentale pour les responsables

Les responsables sont en première ligne de la crise actuelle de la santé mentale sur le lieu de travail. L'épuisement professionnel, l'anxiété, la dépression, la solitude et les maladies mentales sont en hausse. La seule solution est de se préparer et d'agir dès maintenant pour répondre aux besoins de vos employé·es en matière de santé mentale. Et ce n'est pas aussi difficile que vous le pensez. Le programme «Lieu de travail soutenant» aide les responsables à acquérir les connaissances et la confiance nécessaires pour créer un environnement de travail qui favorise le bien-être mental. Il s'agit notamment de fixer des limites et des lignes directrices, d'examiner des scénarios et des démonstrations, mais aussi de développer des compétences en matière de santé mentale. Ce programme est né d'une série d'ateliers en personne — l'un de nos programmes les plus appréciés — qui ont été optimisés pour un apprentissage en ligne flexible, accessible et adapté à chaque rythme. Ce cours en sept modules permet aux responsables d'acquérir des compétences concrètes à partir du contenu du cours, de cadres et de stratégies déjà mis en œuvre, et dont l'efficacité a été prouvée sur les lieux de travail de tout le pays. À l'issue du programme, nous vous remettons un certificat de milieu de travail soutenant que vous pourrez ajouter à votre portfolio et à votre curriculum vitae et qui démontrera que vous êtes un·e meneur·se compétent·e pour les milieux de travail d'aujourd'hui. Contactez votre PAESF pour commencer dès aujourd'hui.

## Trouvez plus de sens et d'énergie dans votre travail

Une étude Gallup a révélé que 40 % des employés estiment que leur santé mentale est affectée négativement par leur travail. La gestion du stress est importante, mais l'amélioration arrive aussi par un plus grand «engagement». Pourriez-vous apprécier davantage votre travail malgré les aspects que vous n'aimez pas? Si c'est le cas, les recherches montrent que vous aurez plus d'énergie, que vous trouverez un nouveau sens à votre travail, que vous vous sentirez plus positif et en contrôle, et que vous aurez plus d'espoir et de productivité. Vous êtes également moins susceptible de vous épuiser. Aider les employés à s'engager davantage est un sujet brûlant dans le monde du travail. Si vous n'avez pas encore exploré cette idée, vous êtes peut-être sur la bonne voie pour découvrir une nouvelle énergie et une meilleure santé mentale au travail. Consultez la ressource ci-dessous pour commencer.

Apprenez-en plus: [www.greatergood.berkeley.edu/article/item/how\\_to\\_be\\_more\\_engaged\\_at\\_work](http://www.greatergood.berkeley.edu/article/item/how_to_be_more_engaged_at_work).

