



Micro-pauses : gestion du stress en 30 secondes

Les micro-pauses sont de courtes pauses intentionnelles dans votre travail, d'une durée de 30 secondes à 5 minutes. Elles interrompent l'accumulation de stress physique et mental. Prenez-les tout au long de la journée pour vous recentrer, réduire la tension et améliorer vos performances.

Étirez-vous, restez debout, marchez, respirez profondément ou buvez de l'eau à petites gorgées. Cette pratique semble simple, mais de nombreuses personnes sautent les micro-pauses parce qu'elles sont absorbées par l'intensité de leur travail. Le fait d'être en mode « tout le temps » réduit la conscience du besoin de se ressourcer. Les micro-pauses permettent de prévenir l'épuisement professionnel et d'augmenter la productivité.

Réglez une minuterie sur votre téléphone si nécessaire, ou faites une pause lorsque vous remarquez un brouillard mental, un oubli, une irritabilité, une impatience, une fatigue oculaire, une tension corporelle, un affaissement ou un assoupissement.



Le bien-être personnel est important pour le service à la clientèle

Il existe un lien entre le bien-être personnel et votre capacité à fournir un excellent service à la clientèle. En retour, une expérience positive du service à la clientèle vous aide à vous sentir plus enthousiaste et motivé pour faire votre travail. Prendre soin de votre santé mentale et de votre bien-être est essentiel à la satisfaction au travail et vous rend plus résistant lorsque vous faites face à des clients difficiles. Voilà ce qu'il faut retenir : considérez votre bien-être personnel comme une responsabilité professionnelle qui vous rapportera beaucoup, non seulement parce qu'il vous donnera plus d'énergie, mais aussi parce qu'il vous permettra de relever les défis du travail.

Le bien-être est souvent invoqué pour la forme, mais il influe sur votre capacité à vous concentrer, à répondre aux émotions, à rester patient, à mieux écouter, à éviter l'épuisement professionnel et à agir de manière professionnelle dans les situations tendues. Il s'agit non seulement des clients externes, mais aussi des collègues et des équipes que vous soutenez, c'est-à-dire vos clients internes. Vous êtes prêt à faire preuve d'une plus grande détermination en matière de bien-être?

Concentrez-vous sur les cinq domaines suivants :

- Le bien-être mental et émotionnel : gérer le stress et entretenir un état d'esprit positif;
- Le bien-être physique : dormir suffisamment, s'hydrater et manger sainement;
- Le bien-être social : créer un soutien et des relations positives;
- La conciliation de la vie professionnelle et de la vie privée : créer des limites entre l'énergie consacrée à votre travail et votre temps personnel; et
- L'alignement des valeurs : clarifier les objectifs et la direction à prendre en fonction de votre situation actuelle et de vos objectifs.



Conseil de résilience : optimisez votre énergie

Être productif n'est pas seulement une question d'objectifs, d'organisation, de motivation et de gestion du temps. Il s'agit aussi de gérer l'énergie dont vous disposez pour accomplir vos tâches. L'énergie physique, l'énergie émotionnelle et l'énergie mentale sont vos trois « sphères d'énergie ». Nourrissez-les, reconstituez-les et soyez conscient de leurs périodes de pointe. C'est l'art de l'optimisation énergétique. L'objectif est d'aligner les tâches sur les moments de la journée où les sphères d'énergie sont les plus fortes afin que vous puissiez travailler efficacement et conserver votre élan. Lorsque l'énergie est faible dans un domaine — par exemple, la clarté mentale — il est plus judicieux de passer à une tâche nécessitant un mouvement physique. Par exemple, reportez un projet à demain matin si c'est habituellement le moment où votre énergie mentale est la plus forte. Pour l'instant, alors qu'il vous reste 30 minutes dans votre journée, redressez votre bureau afin de vous préparer pour le lendemain, lorsque votre énergie physique sera plus disponible. Faire attention à l'optimisation de l'énergie peut aider à éviter le surmenage, à réduire les erreurs et à augmenter la productivité. Essayez ceci : au cours de la journée, notez et évaluez votre énergie sur une échelle de 1 à 10 : physique, mentale et émotionnelle. Les tendances révéleront vos pics. Une fois que vous les connaîtrez, vous les utiliserez probablement pour accomplir plus de choses.

Le pouvoir de décision

Être décisif signifie que vous pouvez prendre une décision, mais aussi la prendre au bon moment et en toute confiance. L'esprit de décision est une compétence non technique qui peut être perfectionnée, et plus vous vous entraînez à prendre des décisions, moins vous aurez d'hésitations. Les dirigeants efficaces se distinguent par leur esprit de décision. Les employés qui font preuve d'esprit de décision réduisent les délais, passent à l'action, modèlent des comportements positifs pour leurs pairs et ont tendance à exceller dans la recherche de la clarté, ce qui se traduit par de meilleures décisions. Il est plus facile d'être plus décisif si vous intervenez lorsqu'il y a des obstacles comme la peur de l'échec, la réflexion excessive, le perfectionnisme et la peur de ne pas être reconnu. La connaissance de soi est essentielle. Le simple fait d'examiner ces obstacles affaiblit leur emprise. En nommant les coupables, vous reprenez le contrôle. Rappelez-vous qu'aucune décision n'est exempte de risque et d'incertitude : vous ne savez peut-être pas ou ne devinez peut-être pas ce qui va se passer. Apprendre à tolérer cette situation fait partie du voyage, même pour les plus grands leaders. Avez-vous besoin d'aide? Adressez-vous à votre PAE.

Soutien à vos adolescents et jeunes adultes

À l'occasion de la Journée internationale de la jeunesse, nous encourageons les parents et les soignants à prendre un moment pour réfléchir aux défis auxquels les jeunes sont confrontés, et à se rappeler que votre PAE est là pour soutenir les personnes à votre charge. Que votre adolescent ou jeune adulte soit à l'école secondaire, qu'il commence l'université ou qu'il réfléchisse à ses prochaines étapes, il a accès à une gamme de soutiens confidentiels et professionnels conçus spécialement pour lui.

Qu'il s'agisse de conseils en matière de santé mentale, de TCCi guidée par un thérapeute pour aider à gérer le stress, la dépression ou l'anxiété, ou de programmes d'accompagnement qui peuvent favoriser des habitudes saines et des performances optimales, le PAE offre une aide utile et pratique. Si votre enfant fume, il peut se mettre en contact avec des spécialistes formés pour élaborer un plan personnalisé et rester motivé pour arrêter. Un accompagnement en matière de nutrition et de santé est également disponible pour les aider à alimenter leur corps et leur esprit dans le cadre d'un emploi du temps scolaire ou sportif chargé.

Et pour ceux qui se sentent incertains quant à la vie après le lycée, le PAE propose un accompagnement professionnel pour explorer les voies des études supérieures, fixer des objectifs et renforcer la confiance en l'avenir. Tous ces services sont gratuits, confidentiels et faciles d'accès.

Avis important : Les informations contenues dans les Solutions PAESF sont fournies à seul titre d'information générale et ne sont pas destinées à remplacer les conseils d'un professionnel de la santé ou d'un juriste qualifié. Si vous avez des problèmes spécifiques ou des préoccupations personnelles, contactez votre PAESF pour obtenir de l'aide supplémentaire, poser des questions ou être orienté·e vers des ressources communautaires.

