



## Une meilleure routine matinale peut transformer votre journée

Prenez le contrôle de vos matinées afin de réduire le stress, d'éviter de vous précipiter et de commencer la journée sans sentiment de retard. Pour commencer, planifiez de vous lever à une heure régulière. Le soir, préparez vos vêtements et rédigez une courte liste de tâches à accomplir le lendemain. Ajoutez-y une petite corvée que vous pourriez autrement ignorer et qui prend dix minutes ou moins à compléter. Pourquoi ? Accomplir une tâche simple — désencombrer ou ranger une cuisine — vous aide à développer une boucle d'habitude.

La finalisation visuelle d'une corvée déclenche une petite libération gratifiante de dopamine. C'est ainsi que votre cerveau réagit aux petites victoires. Le sentiment d'avoir accompli quelque chose tôt le matin vous aide à anticiper d'autres succès dans votre journée. Cette impression que vous contrôlez l'orientation de votre journée restera probablement avec vous. Votre clarté mentale se transportera au bureau. Au lieu d'être sur les nerfs, réactif et facilement irritable, vous serez davantage axé sur les solutions et plus harmonieux avec vos collègues et clients parce que vous serez plus calme et patient.

Commencer votre journée comme décrit relève de l'« intention », et cela prépare votre cerveau à la concentration et à la productivité. Essayez pendant une semaine. Voyez si vous remarquez les effets domino positifs qu'apportent une routine matinale et une petite corvée.

## Adoptez le bien-être numérique

Le bien-être numérique consiste à fixer de manière volontaire des limites en ce qui concerne le moment, le lieu et la manière dont la technologie est utilisée afin de protéger votre bien-être mental, émotionnel et physique. La « santé mentale numérique » est un domaine d'étude en pleine expansion. Elle examine la manière dont la réalité virtuelle, les téléphones intelligents, les applications, les médias sociaux, l'intelligence artificielle et l'interaction tridimensionnelle affectent le bien-être. Le fait de fixer des limites personnelles à l'utilisation du numérique peut-il contribuer à protéger votre bien-être ?

Cela pourrait-il contribuer à améliorer les relations et la productivité, réduire le stress, diminuer l'anxiété et améliorer le sommeil ?

Des recherches ont montré que le fait de limiter l'utilisation des technologies réduit la fatigue visuelle, améliore la concentration, augmente la productivité et renforce les relations humaines. Cela permet de se reposer et de consacrer plus de temps à ses loisirs et à des activités qui exigent une attention particulière.

Commencez par une limite numérique simple afin d'observer ses effets positifs. Par exemple, faites une promenade dans la nature sans votre téléphone intelligent. Créez une « zone sans technologie » dans votre maison. Observez si vous vous sentez plus calme, mieux concentré et plus connecté au monde qui vous entoure de manière plus saine.



## Surmonter les distractions au travail grâce à la règle des deux minutes

Si vous devez travailler au milieu du bruit ambiant et d'autres distractions, essayez la « règle des deux minutes » pour maintenir votre productivité et réduire la frustration. Attribuée à David Allen dans « Getting Things Done », cette règle suggère de ne jamais reporter une tâche qui prend moins de deux minutes. Dans les milieux de travail bruyants ou distrayants, elle peut être adaptée pour aider à se concentrer lorsque l'attention est limitée. Avec de la détermination, deux minutes d'effort concentré sont réalisables.

Commencez par décider quelle tâche doit être faite maintenant, puis divisez-la en segments de deux minutes. Concentrez-vous entièrement sur chaque segment, en le complétant avant de prendre une courte pause mentale pour vous réinitialiser. Cette approche crée des petites victoires continues, génère de l'élan et vous aide à tolérer les interruptions. Avec le temps, ces petites périodes de travail concentré améliorent la productivité, réduisent le stress et rendent un environnement perturbateur plus gérable.

## La lutte silencieuse de la dépression hautement fonctionnelle

Certaines personnes atteintes de trouble dépressif majeur peuvent ne pas chercher d'aide parce qu'elles ne reconnaissent pas leurs symptômes et semblent bien fonctionner socialement et au travail. Elles peuvent paraître heureuses et joyeuses extérieurement, tout en luttant intérieurement contre une tristesse persistante, une faible estime de soi, de l'anxiété, un sentiment d'inadéquation et du désespoir.

Est-ce que cela vous ressemble ? Les personnes souffrant de dépression atypique ou « hautement fonctionnelle » peuvent éviter de chercher du soutien ou échouer à reconnaître leur état, attribuant souvent leurs symptômes à d'autres défis personnels plutôt qu'à un trouble diagnostiquable. Discutez de vos expériences avec le PAE. Ne laissez pas cette condition obscurcir votre réflexion ou vous empêcher d'obtenir de l'aide. Ne souffrez pas en silence. Le PAE offre un dépistage gratuit et confidentiel. Complétez une évaluation de vos besoins et franchissez la prochaine étape vers le soutien et le traitement.

## Libérer le potentiel au travail : comment l'accompagnement de vie vous aide à vous épanouir au travail

Dans l'environnement de travail effréné d'aujourd'hui, rester concentré, motivé et équilibré peut être difficile. L'accompagnement de vie donne aux professionnels les outils et l'état d'esprit nécessaires pour performer à leur meilleur et s'épanouir dans leur carrière. Un accompagnateur vous aide à clarifier vos objectifs, surmonter les obstacles et créer des stratégies de croissance. Que vous traversiez un changement, visiez une promotion ou fassiez face à l'épuisement professionnel, l'accompagnement fournit soutien et responsabilisation pour vous pousser vers l'avant.

En développant la conscience de soi, la confiance et les compétences en communication, l'accompagnement alimente autant la croissance personnelle que professionnelle. Il ne s'agit pas seulement de résoudre des problèmes — il s'agit de briser les limitations, libérer le potentiel et progresser vers une vie professionnelle plus épanouissante. Les entreprises voient de plus en plus le lien entre le développement personnel et la performance. Investir dans l'accompagnement de vie signifie cultiver une version de vous-même plus concentrée, résiliente et guidée par un objectif.

Prêt à franchir la prochaine étape ? Contactez votre PAE pour apprendre comment l'accompagnement peut soutenir vos objectifs.

