



Faire le lien entre le multitâche numérique et le stress

Il n'est que 11 h 30. Vous vous évertuez à effectuer les prévisions de vente trimestrielles, à rédiger un nouveau plan d'affaires et à élaborer le programme de la réunion qui aura lieu demain avec la direction. Vous travaillez au moyen de plusieurs écrans, numérisez des documents, vérifiez vos courriels pour recueillir les dernières nouvelles, faites le suivi de vos fils Twitter et menez des recherches en ligne à la dernière minute tout en participant à une conférence téléphonique avec votre bureau des ventes en Allemagne. Vous ne devez pas pour autant oublier de répondre à un client, à un collègue qui vous appelle au bureau et à votre fils qui vous envoie un texto pour savoir à quelle heure vous serez de retour à la maison. Vous vous sentez incapable de vous concentrer, épuisé et stressé! La technologie n'était-elle pas censée faciliter la vie?

Même si elle a certes transformé la manière d'accéder à l'information et de communiquer, la technologie a fait du multitâche une nouvelle norme. En théorie, accomplir six tâches à la fois devrait sextupler notre efficacité, mais le multitâche peut en réalité réduire notre productivité de 40 pour cent. Il est de surcroît une source de stress.

Le multitâche et le cerveau

Certaines personnes ont le don de mener plusieurs tâches de front, et d'ailleurs leur emploi en dépend : pensons aux contrôleurs aériens, aux premiers intervenants et aux chefs, entre autres. Mais pour les gens comme vous et moi, il est difficile de se concentrer sur plusieurs choses à la fois – le cerveau n'est pas fait pour cela. À l'instar d'un ordinateur qui ralentit, gèle ou plante lorsqu'il doit basculer entre plusieurs fenêtres et programmes, notre cerveau peut avoir du mal à fonctionner lorsqu'on lui demande à maintes reprises de passer rapidement d'une tâche à l'autre.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 844 880-9143 ou travailsantevie.com



À tâches multiples, stress multiple

Lorsque nous effectuons plusieurs tâches à la fois, le cerveau est constamment bombardé d'information et de demandes nouvelles, ce qui déclenche une réaction de lutte ou de fuite. Des hormones et des substances chimiques sont libérées dans le flux sanguin pour l'aider à se préparer à une menace réelle ou perçue. Le cœur pompe plus vite pour accélérer l'afflux de sang vers le cerveau et les muscles, la glycémie augmente, les paumes se couvrent de sueur et les pupilles se dilatent. On se sent alors anxieux ou stressé.

À petite dose, le stress peut stimuler notre créativité et nous aider à respecter des délais très serrés, mais si on y est exposé pendant une longue période, il peut entraîner plusieurs problèmes de santé dont des problèmes gastro-intestinaux, des douleurs chroniques et des troubles de sommeil. Il a d'ailleurs été démontré que le stress à long terme contribue au développement de maladies chroniques, dont les maladies cardiovasculaires et certains cancers.

Le multitâche et les milléniaux

Bien que personne n'échappe aux effets du multitâche numérique, ce sont les milléniaux qui en paient peut-être le prix le plus élevé.

Nés entre 1980 et 2000, les milléniaux forment la première génération issue de l'ère numérique. Ils ont grandi dans un monde multitâche et, maintenant adultes, ils passent sans peine d'une plateforme multimédia à l'autre à raison de 27 fois l'heure. Vivre en mode multitâche numérique toute une vie a-t-il des effets nocifs?

Des recherches indiquent que le multitâche pendant une longue période peut effectivement endommager le développement du cerveau, en particulier les régions qui contrôlent les fonctions cognitives et émotionnelles. Ces résultats pourraient expliquer les raisons pour lesquelles les milléniaux, comme groupe, s'ennuient facilement et s'attendent à être gratifiés et récompensés rapidement en contrepartie de leurs efforts.

On apprend également que l'épuisement professionnel affecte les enfants du millénaire, souvent avant l'âge de 30 ans. Bien qu'ils aient peut-être l'habitude de mener plusieurs tâches de front dans l'univers numérique, ils constatent qu'ils n'en sont pas capables dans la vie réelle.

Atténuer le stress numérique

Que pouvons-nous donc faire pour préserver notre bien-être physique, mental et émotionnel? Voici des suggestions en ce sens :

- Vérifiez vos courriels et le contenu de votre boîte vocale une fois l'heure ou deux fois par jour. Créez des alertes électroniques et vocales indiquant que vous répondrez à un moment précis.
- Utilisez votre calendrier en ligne pour bloquer du temps, et ainsi vous concentrer sur une priorité ou une tâche difficile sans être dérangé.
- Votre corps et votre cerveau ont besoin de pauses régulières pour se reposer et se revigorer. Prendre régulièrement de brèves pauses a pour effet d'améliorer la concentration, mais gardez-vous de les passer les yeux rivés sur les médias sociaux ou votre téléphone intelligent.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 844 880-9143 ou travailsantevie.com



- Prévoyez régulièrement des moments sans technologie. Par exemple, laissez votre téléphone intelligent à la maison lorsque vous sortez avec des amis, ou passez les dimanches après-midi hors ligne.

Gérer le multitâche est un jeu qui en vaut la chandelle, peu importe les moyens que vous prenez pour y arriver. Vous serez plus productif, ferez du meilleur travail et accomplirez vos tâches plus rapidement. Vous pourrez également réduire votre stress. Pour découvrir d'autres moyens de vous adapter au monde numérique actuel où tout se déroule à un rythme rapide, communiquez avec votre programme d'aide aux employés et à la famille.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.
1 844 880-9143 ou travailsantevie.com



La vie à la retraite

La retraite n'est pas ce qu'elle était. Les Nord-Américains peuvent maintenant s'attendre à vivre au moins 20 à 30 ans au-delà de 65 ans, et ils comptent bien profiter pleinement de ces années. Pendant cette période de leur vie, ils font du bénévolat et du mentorat, voyagent, retournent aux études et travaillent. Des études révèlent que 53 pour cent des Canadiens et 31 pour cent des Américains continueront de travailler d'une façon ou d'une autre une fois retraités, et certains d'entre eux envisagent même de démarrer leur propre entreprise au moment de la retraite.

Avez-vous commencé à planifier votre retraite?

Avoir les moyens

L'aspect sans doute le plus important de la planification de la retraite consiste à vous assurer d'être prêt financièrement à cette étape de votre vie. La plupart des experts financiers s'entendent pour dire que les éléments clés d'une retraite confortable sont les suivants :

- **Hypothèque payée.** Vous pourrez utiliser l'argent qui était autrefois consacré au paiement de votre maison à différentes fins, notamment pour continuer à investir pour les années à venir, pour payer vos voyages et vos activités et même pour démarrer une entreprise. Le fait d'être propriétaire de votre maison constitue par ailleurs un filet de sécurité financier.
- **Plusieurs sources de revenu.** Si vous bénéficiez de plusieurs sources de revenu, par exemple des rentes des régimes d'État, des placements, de l'épargne personnelle, des revenus de location, une rente au titre d'un régime de retraite d'employeur ou un salaire tiré d'un emploi à temps partiel, vous pourrez non seulement vivre en toute tranquillité d'esprit, mais aussi tenir le coup en cas de ralentissement économique.
- **Budget de retraite réaliste.** Le retraité canadien moyen dépense environ 2 400 \$ par mois tandis que son homologue américain en dépense 3 700 \$ (en incluant les primes d'assurance maladie). Pour savoir si ces chiffres sont réalistes compte tenu de votre situation, essayez de vivre avec ce montant pendant six mois avant la retraite.

Avoir un but

Même si vous jouissez d'une bonne sécurité financière, rien ne garantit que vous serez heureux à la retraite. Tout dépend de ce que vous faites de votre temps. Voici quelques conseils qui vous aideront à planifier en fonction du but que vous vous êtes fixé :

- **Définissez votre vision de la retraite.** Pendant 30 ou 40 ans, votre travail a probablement contribué en grande partie à définir votre identité. Contre toute attente, il pourrait être traumatisant de laisser cette partie de vous-même derrière. Vous pourriez être prêt à mettre une croix sur le stress, les déplacements quotidiens et les longues journées de travail, mais vouloir continuer d'être stimulé mentalement et d'éprouver une satisfaction à savoir que vous apportez une contribution utile. Comment vous définirez-vous à la retraite?

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 844 880-9143 ou travailsantevie.com



- **Établissez des objectifs.** Pour continuer à envisager l'avenir avec enthousiasme, il faut établir des objectifs. La retraite est la période idéale pour entreprendre finalement l'écriture de ce roman, faire un voyage en voiture dans tout le pays, devenir un artiste à temps plein, démarrer votre propre entreprise ou même réorienter votre carrière.
- **Ayez une conversation avec votre partenaire ou votre conjoint.** Vous avez peut-être des idées différentes à propos de la retraite que vous envisagez, et vous devez peut-être parler de votre vision de l'avenir ensemble.
- **Jetez de nouvelles bases avant la retraite.** Une fois que vous aurez défini votre vision de la retraite et établi de nouveaux objectifs, il serait bon de commencer à façonner la vie que vous souhaitez mener pendant que vous travaillez encore. Par exemple, jetez les bases de votre nouvelle entreprise, impliquez-vous dans la collectivité ou apprenez une nouvelle langue en vue des voyages que vous avez planifiés.
- **Pensez à vos relations sociales.** Tirer sa référence semble peut-être un moment de bonheur, mais le travail permet de nouer des liens sociaux et amicaux importants. Commencez à élargir votre cercle social, ce que vous pourriez faire en adhérant à des associations professionnelles et à des clubs ou en faisant du bénévolat, et prévoyez des façons de rester en contact avec d'anciens collègues.
- **Demeurez actif.** Une bonne santé est sans doute l'élément le plus important d'une retraite heureuse et satisfaisante. En vieillissant, il est primordial de demeurer actif physiquement pour préserver notre force, notre endurance, notre souplesse et notre équilibre, et pour maintenir un poids santé et une bonne santé mentale.
- **Maintenez votre vivacité d'esprit.** Peu importe l'âge, le cerveau a besoin d'être stimulé. Suivre des cours, que ce soit pour apprendre une nouvelle langue ou découvrir un nouveau passe-temps, contribue à maintenir la vivacité d'esprit et constitue un excellent moyen de faire de nouvelles connaissances. Ouvrez le journal et remplissez la grille de mots croisés du jour, ou faites des casse-têtes ou jouez à des jeux en ligne pour conserver votre agilité mentale. Ne cessez pas d'apprendre.

Soyez donc prêt. De nos jours, la retraite ne marque pas la fin d'une carrière, mais l'arrivée de possibilités, d'occasions et d'aventures nouvelles. Pour en savoir davantage sur la vie à la retraite, communiquez avec votre programme d'aide aux employés et à la famille.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.
 1 844 880-9143 ou travailsantevie.com

