



Mettre de l'ordre dans son bureau, c'est bon pour la santé

Il peut être difficile de tenir son espace de travail propre. Parfois, il est plus facile de laisser les choses s'empiler et d'essayer d'ignorer le désordre. Il faut du temps et des efforts pour tout ranger. Une fois qu'on a pris la décision d'organiser son espace, cela peut être très stressant, car les choses qu'on veut garder pourraient avoir une valeur sentimentale ou on peut penser qu'on en aura besoin à l'avenir.

Le problème avec un bureau ou un environnement de travail encombré est qu'il peut augmenter le niveau de stress et réduire la capacité de concentration!

Productivité

Un espace de travail propre et dégagé peut favoriser un bon état d'esprit clair et la concentration. Selon le *Journal of Neuroscience*, regarder plusieurs choses à la fois peut surcharger votre cortex visuel, ce qui diminue la capacité de votre cerveau à traiter l'information. Vous concentrer sur une chose à la fois vous permet d'améliorer la qualité de votre travail et d'utiliser votre temps plus efficacement.

Santé émotionnelle

L'encombrement peut avoir d'importantes répercussions sur votre santé mentale et émotionnelle. Lorsque vous conservez des tas d'objets pour ces moments « juste en cas », cela peut alimenter un sentiment de peur face à l'avenir. De plus, lorsque votre espace est rempli d'anciens dossiers, de documents et de souvenirs, il vous fait vivre dans le passé. Ces deux facteurs peuvent vous empêcher d'être tourné vers l'avenir et d'aller de l'avant dans la vie.

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



Mangez mieux!

Bien des gens voient la nourriture comme une source de confort émotionnel. Quand ils sont stressés, ils sont portés à utiliser la nourriture pour mieux se sentir et font souvent des choix malsains. Travailler dans un environnement désordonné peut stresser votre cerveau. Une étude publiée dans le *Journal of Psychological Science* comparait les choix de collation de gens se trouvant dans une pièce bien propre à ceux des gens se trouvant dans une pièce en désordre. L'étude a révélé que les gens dans la pièce propre faisaient des choix alimentaires plus sains. Lorsque vous sentez une baisse d'énergie vers 15 h et que vous prenez une collation sucrée, vérifiez si votre espace de travail est encombré et qu'il a contribué à ce choix de nourriture.

Conseils pratiques pour désencombrer votre espace

- **Déterminez votre tolérance au désordre.** Certaines personnes accomplissent très peu de choses si leur espace de travail est désordonné, tandis que d'autres ont besoin d'un peu d'encombrement pour se sentir inspirées et motivées. Déterminez dans quelle catégorie vous vous situez et organisez votre espace en conséquence.
- **Élaborez des lignes directrices.** Une fois que vous avez déterminé votre tolérance au désordre, établissez des lignes directrices. Par exemple, fixez le nombre de stylos et de crayons que vous garderez sur votre bureau et la durée de conservation de vos dossiers.
- **Attribuez une place à chaque chose.** Utilisez des petits paniers, des organisateurs de documents, des dossiers et des accessoires de bureau pour que chaque chose ait sa place. De cette façon, vous savez exactement où tout se trouve, ce qui vous aidera à travailler plus efficacement. Si vous êtes du genre à mieux fonctionner avec un peu de désordre, désignez un tiroir ou un placard pour confiner le désordre à cet endroit.
- **Rangez les choses à leur place.** Quand chaque chose a sa place, il est facile de ranger un objet que vous avez fini d'utiliser, au lieu de le laisser traîner et de le perdre quelque part dans le fouillis pendant six mois.
- **Ménage mensuel.** Chaque mois, réservez une journée pour nettoyer votre espace de travail. Il se peut qu'il y ait des jours où vous êtes pressé et que vous ne pouvez pas remettre les choses à leur place, ou vous avez peut-être accumulé de nouvelles choses qui n'ont pas encore leur place attribuée; ce ménage mensuel vous permettra ainsi de leur trouver un espace de rangement. De plus, votre ménage mensuel peut vous donner l'occasion de réfléchir à ce qui a fonctionné ou n'a pas fonctionné, et de faire de petits ajustements au besoin.

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



Favoriser la pleine conscience

Au cours des dix dernières années, la *pleine conscience* est devenue une expression à la mode que vous entendrez dans les cabinets de médecins, les écoles et les universités, les hôpitaux, les milieux de travail et dans de nombreux autres endroits. En quoi consiste-t-elle exactement et comment votre quotidien peut-il en tirer avantage? Examinons ce qu'est la pleine conscience et passons en revue les façons simples de l'intégrer à votre vie afin de profiter de ses bienfaits.

Qu'est-ce que la pleine conscience?

La pratique de la pleine conscience tire son origine de la méditation bouddhiste, mais a été adaptée afin de la dissocier de toute croyance ou tradition religieuse ou spirituelle. La pleine conscience occidentale contemporaine, telle qu'elle est enseignée dans un contexte éducatif et de santé, consiste à être **conscient** de ses sensations et de ses réflexions au moment où elles surviennent, à être **attentif** à celles-ci et à se centrer sur l'instant **présent**.

La pleine conscience peut se pratiquer de façon formelle, comme le yoga ou la méditation, mais elle peut aussi être incorporée à ce que vous faites déjà. À la base, il s'agit d'une pratique qui vise à être pleinement présent dans le moment, peu importe le type de moment.

Pourquoi la pleine conscience est-elle importante?

Les psychologues recherchent activement les bienfaits de la pleine conscience, et il existe maintenant un ensemble de preuves qui confirment à quel point elle est efficace. Voici quelques-unes des façons dont la pleine conscience peut améliorer votre vie :

- elle atténue le stress;
- elle stimule la mémoire et améliore la concentration;
- elle diminue la réactivité émotionnelle;
- elle augmente la capacité d'empathie.

Pour les personnes atteintes de problèmes de santé mentale comme l'anxiété, la dépression et le trouble bipolaire, ainsi que de maladies physiques, dont la douleur chronique, la pleine conscience peut être une forme de traitement efficace lorsqu'elle est combinée à du soutien professionnel.

De nos jours, la pleine conscience est particulièrement importante en raison de la prolifération des technologies numériques. Comme nous sommes toujours connectés et que nous avons accès à tous nos amis et collègues dans la paume de nos mains, il est plus difficile que jamais de vivre le moment présent. Comme nous l'examinerons ci-dessous, l'une des façons d'accroître la pleine conscience est de gérer notre utilisation des appareils mobiles, des courriels et des médias sociaux.

Attitude consciente

Pour aborder quelque chose consciemment, vous devez favoriser une certaine attitude. Voici quelques éléments d'une attitude consciente :

- **Ne portez pas de jugement** - Essayez d'être impartial et de simplement voir les choses comme des faits, plutôt que de les juger comme bonnes ou mauvaises.

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



- **Acceptez** les choses telles qu'elles sont; n'essayez pas de changer quoi que ce soit.
- **Laisser-aller** : En pleine conscience, essayez de ne pas vous concentrer sur les objectifs et évitez d'attacher de l'importance au résultat.
- **Curiosité** : Intéressez-vous à l'expérience que vous vivez. Quelles sont ses qualités sensorielles? Jouez au détective et rassemblez autant d'information que possible sur votre expérience.

Comment pratiquer la pleine conscience

La pleine conscience peut faire partie de votre vie de différentes manières. Comme mentionné ci-dessus, le yoga et la méditation sont d'excellentes façons formelles de la pratiquer. Par exemple, vous pouvez trouver dans votre quartier des séances de yoga ou de méditation données par des professeurs expérimentés ou utiliser des balados, une vidéo ou une application (vous avez l'embarras du choix).

Il existe également de nombreuses façons informelles de cultiver la pleine conscience, comme en observant attentivement et avec curiosité ce que vous faites déjà. Voici quelques exemples de choses que vous faites que vous pourriez faire plus consciemment :

- **Promenade consciente** : Lorsque vous vous promenez ou que vous marchez d'un endroit à un autre, prêtez attention à chaque pas et à la manière dont vous ressentez le rythme de vos pas dans votre corps. Regardez votre environnement et essayez de remarquer des choses que vous ne verriez pas autrement. Plutôt que de penser à l'endroit que vous venez de quitter ou à votre destination, concentrez-vous sur la promenade elle-même.
- **Alimentation consciente** : Souvent, lorsque nous mangeons, nous sommes collés à nos téléphones intelligents, nous regardons la télévision ou nous sommes captivés par une conversation. Choisissez un repas par jour où vous mangerez consciemment. Le déjeuner est un bon choix pour beaucoup de gens. Lorsque vous mangez consciemment, mâchez lentement et portez une attention particulière aux saveurs et aux textures.
- **Respiration consciente** : Prenez quelques instants chaque jour pour pratiquer une respiration consciente. Concentrez-vous sur chaque respiration, sur les sensations dans votre nez et votre gorge, et sur la façon dont l'air entre et sort de vos poumons et de votre abdomen.
- **Déconnectez-vous** : Prenez une pause de votre téléphone et de votre ordinateur et faites quelque chose que vous appréciez, en toute conscience.

Lorsque la pleine conscience fera partie de votre vie, vous voudrez peut-être encourager ceux qui vous entourent à faire les choses plus consciemment aussi. Peut-être que votre famille peut avoir des soupers conscients un soir par semaine, ou vous et vos amis pouvez faire des promenades conscientes régulièrement. Peut-être pouvez-vous inventer de nouvelles façons d'être conscient. C'est ce qui est si incroyable avec la pleine conscience, elle peut s'appliquer à presque n'importe quoi!

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

