

# Solutions

Volume 3, 2024

## Utiliser la joie anticipée pour gérer le stress au travail

Se réjouir d'un événement agréable à venir peut créer un état émotionnel positif qui vous aidera à mieux gérer le stress. La biologie est la clé de cette technique de gestion du stress, appelée « joie anticipatoire » ou « anticipation positive ». L'anticipation d'une expérience agréable libère de la dopamine, un neurotransmetteur qui produit une sensation de plaisir et de récompense. Elle améliore votre humeur et neutralise les hormones du stress. Essayez-la. Concentrez-vous sur une activité qui sera bientôt vécue – planifiez-en une dès maintenant – et qui vous apportera joie et enthousiasme. Voyez si cette stratégie détourne votre attention des facteurs de stress et crée une pensée positive. Les résultats sont une réduction de l'anxiété, une amélioration de l'humeur, une motivation accrue et un sentiment d'utilité.



## La pleine conscience où que vous alliez

La pleine conscience est la pratique qui consiste à prêter attention à vos pensées, à vos sentiments, à vos sensations corporelles et à ce qui se passe autour de vous, et ce, tout en étant pleinement présent sans distractions ni critiques de vos pensées. Cela réduit la tension et peut vous revitaliser pendant la journée de travail. Rien de particulier n'est nécessaire pour pratiquer la pleine conscience. Un exemple populaire est la respiration profonde : concentrez-vous uniquement sur votre respiration, inspirez lentement, retenez votre respiration pendant quelques secondes et expirez lentement. La répétition du processus produit le calme. Une autre méthode est la « marche consciente » qui consiste à faire une courte promenade à l'extérieur et à se concentrer uniquement sur les sensations de la marche, le contact des pieds avec le sol et les mouvements du corps. N'attendez pas d'être rentré chez vous pour gérer votre stress. Faites-le en déplacement avec la pleine conscience. Pour en savoir plus : [positivepsychology.com/mindfulness-exercises-techniques-activities](https://positivepsychology.com/mindfulness-exercises-techniques-activities)

## Revisitez les brise-glaces pour une productivité accrue

Les formules brise-glaces ne sont pas uniquement destinées aux conférences hors site où personne ne se connaît. Plus précisément, les brise-glace contribuent à donner un ton positif à tout type de réunion. Ils peuvent favoriser la cohésion de l'équipe et aider votre groupe à vivre dans une atmosphère plus détendue et plus inclusive, ce qui stimule la productivité. Plutôt que de vous plonger dans vos vieilles habitudes ou votre prochaine réunion immuable, essayez une formule brise-glace. Puis essayez-en une nouvelle périodiquement. Et oui, elles fonctionnent aussi pour les réunions à distance ! Essayez celle-ci, qui fera certainement bouger les choses et rire tout le monde avant de passer aux choses sérieuses : chaque membre de l'équipe partage trois déclarations sur lui-même — deux vérités et un mensonge. Le reste de l'équipe essaiera de deviner quelle affirmation est le mensonge. Cette activité encourage le partage d'informations personnelles de manière amusante et engageante. Livre de ressources : “50 Remote-Friendly Icebreakers: Quick and Easy Warmups and Energizers for Better Meeting Mojo”, par Ben Caruthers.

## Évitez le stress lié à une déclaration de revenus faite à la dernière minute

Cette année, évitez la détresse liée à la précipitation lorsque vous déclarez vos revenus à la dernière minute en y consacrant du temps dès maintenant, si vous tergiversez encore. Divisez la tâche en petits morceaux en créant un calendrier ou une ligne temporelle pour chaque tâche : rassembler des documents, organiser des reçus, additionner des éléments, remplir des formulaires. À l'aide de votre smartphone, respectez un calendrier en définissant des rappels et des coups de pouce doux afin de rester sur la bonne voie. Tenez compte des obstacles ou des distractions potentiels et élaborer dès maintenant des stratégies pour les éviter. Rappelez-vous les avantages qu'il peut y avoir à remplir vos déclarations de revenus plus tôt : cela aide. Et faites de l'un de ces avantages une grande récompense pour avoir évité la cohue cette année !

## La meilleure façon d'utiliser une liste de tâches

Pour améliorer l'efficacité des listes de tâches, tenez compte de ces précieux conseils. 1) Notez toutes les tâches de manière « mentale » et hiérarchisez-les plus tard. 2) Divisez toutes les tâches importantes en petites étapes réalisables. 3) Veillez à ce que votre liste de choses à faire ne soit pas trop longue : si vous vous sentez dépassé·e d'un simple coup d'œil à la liste, vous risquez de vous démotiver, de la mettre de côté et de ne pas la terminer. Identifiez les tâches urgentes par rapport aux tâches importantes, et non pas les plus difficiles d'abord et les plus faciles ensuite. 4) Ajoutez des dates butoirs à chaque élément, car votre liste de tâches est un plan d'action, pas seulement un rappel de mémoire.

## Mois de la nutrition 2024

Le printemps est une saison de renouveau et il n'y a pas de meilleure façon de célébrer le Mois de la nutrition qu'en alignant vos habitudes alimentaires sur la fraîcheur de cette saison.

En revitalisant vos habitudes alimentaires, vous nourrirez votre corps, mais aussi votre bien-être général pendant cette période mouvementée de l'année. Profitez du tout nouveau service de conseil nutritionnel en ligne de la FSEAP. Participez à une expérience entièrement en ligne et autonome, et bénéficiez des conseils en ligne d'un·e diététicien·ne professionnel·le. Vous aurez accès à un portail de nutrition en ligne avec des évaluations automatisées, ainsi qu'à des outils et ressources de suivi de la nutrition en ligne (Suivi des objectifs, Suivi du poids, Recettes, Bibliothèque de ressources, Journal de l'alimentation et de l'humeur, etc.) pour vous permettre d'avancer sur le chemin de la réussite. Passez à l'action et connectez-vous avec un·e diététicien·ne agréé·e du FSEAP qui vous aidera à combler la saison de choix sains et délicieux !

