

Garder l'équilibre au quotidien

Voici quelques astuces pour vous permettre de garder l'équilibre entre le travail et la maison.

Au travail

- » **Organisez-vous** : commencez par classer vos tâches selon leur importance et leur urgence pour vous garder du temps. Prévoyez des moments sans interruption pour rester concentré et efficace. N'oubliez pas d'inclure des pauses dans votre horaire.
- » **Accordez-vous des pauses régulières** : prenez des petits congés pour éviter l'épuisement et variez votre rythme en alternant entre le télétravail et le bureau, si possible, pour changer d'air et voir des collègues.
- » **Déconnectez après le travail** : à la fin de la journée, coupez les notifications et les courriels pour vraiment décrocher.

À la maison

- » **Prendre soin de sa santé** : faire du sport, de la méditation, avoir des loisirs, bien manger, dormir suffisamment, éviter les dépendances, tout cela vous évitera d'accumuler du stress et de l'anxiété.
- » **Déconnecter des écrans** : surveillez votre consommation d'écran pour vous garder suffisamment de temps pour profiter de la vie et préserver votre sommeil.
- » **Maintenir ses liens sociaux** : passer du temps avec des amis, assister à un spectacle, faire du bénévolat ou simplement échanger avec les autres. Ces activités peuvent aider à réduire le stress et à briser l'isolement.
- » **Obtenir du soutien** : faites garder les enfants, impliquez les ados dans les tâches, partagez les responsabilités avec votre partenaire et exprimez vos besoins pour obtenir l'aide dont vous avez besoin.

Prendre conscience des facteurs clés de votre bien-être

Prenez le temps de faire régulièrement le point sur les différents événements de votre journée :



- Vos bons coups, les moments où vous vous êtes senti à votre meilleur.
- Les actions, les personnes ou les situations qui vous ont donné de l'énergie positive.



- Vos moments de doute, où votre valeur a été remise en question.
- Les situations plus difficiles qui vous ont donné le sentiment de perdre le contrôle, qui vous ont angoissé.

Si vous ressentez plusieurs des symptômes mentionnés dans cette brochure depuis plus de 2 semaines, faites appel à une ressource d'aide.



Je demande de l'aide en cas de besoin

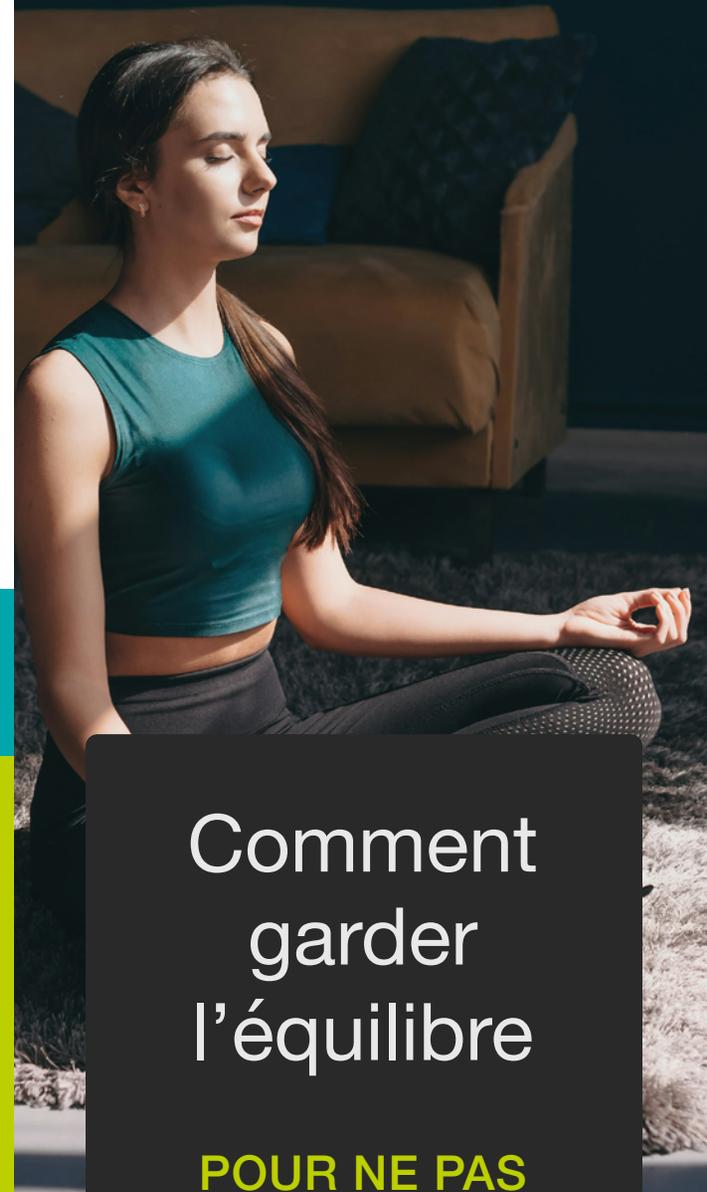
811 : Info-Social
(Choisir l'option 2)

Intervention téléphonique 24 heures par jour, 7 jours sur 7

Un professionnel en intervention psychosociale analysera vos besoins et vous orientera vers les bonnes ressources pour votre situation.

Visitez le : www.quebec.acsm.ca
ou contactez votre ACSM locale

Experts : Amélie Seidah PhD, psychologue - Marc-André Dufour, psychologue
Contenu adapté de Good vibes stratégie



Comment
garder
l'équilibre

**POUR NE PAS
SE BRULER**



Association canadienne
pour la santé mentale
Division du Québec
La santé mentale pour tous

Les signes de l'épuisement

Votre travail ou votre vie de famille vous prend tout votre temps (ou peut-être les deux), et vous avez peur de vous épuiser? Voici quelques signes courants d'épuisement pour vous aider à réagir rapidement.

> Symptômes physiques



Problèmes
sommeil



Fatigue



Problèmes
cardiovasculaires



Variation de poids



Manque de
concentration



Maux de tête
douleurs au dos

> Symptômes psychologiques



Déprime



Colère / irritabilité



Sentiment
incompétence



Perte confiance
en soi



Pensées suicidaires



Perceptions
négatives

> Symptômes comportementaux



Isolement



Violence /
agressivité



Désengagement
émotionnel



Dépendance
aux substances



Absentéisme au
travail



Baisse de
productivité



Éparpillement

Je fais le point sur ma santé mentale

Comme de nombreuses personnes, la conciliation vie privée – vie professionnelle n'est pas toujours évidente et il est important de s'accorder des moments de pause pour évaluer votre situation.

Voici un petit **quiz**
pour voir comment
se porte votre
santé mentale :



Quels sont les avantages de s'arrêter pour faire le point sur soi ?

Lorsque des émotions difficiles ou de l'anxiété se font sentir, il peut être tentant de les **éviter** en :

- » travaillant plus,
- » planifiant de nouveaux projets (achat, rénovation, voyage, déménagement, etc),
- » consommant de l'alcool de façon excessive,
- » abusant des écrans,
- » s'entraînant excessivement

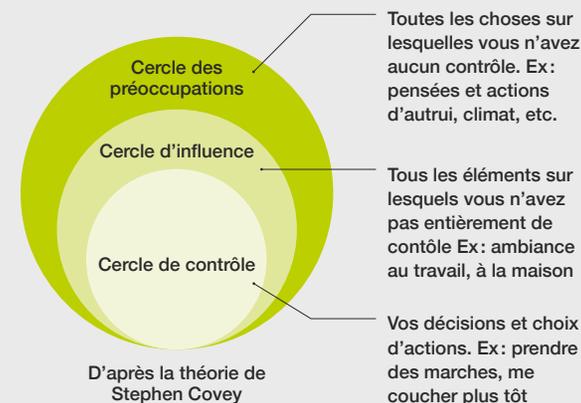
Les nombreux moyens que l'on met en place pour fuir ses émotions douloureuses finissent parfois par **épuiser** davantage. En fait ces habitudes peuvent nous empêcher de traiter nos émotions, qui nous apprennent des choses importantes sur nous – même.

Apprendre à connaître vos **propres signaux d'épuisement** pour mieux vous en occuper vous aidera à **garder l'équilibre** malgré les péripéties de la vie.

Je m'outille pour ne pas me brûler

Mettre son énergie là où on a du contrôle

De nombreuses préoccupations peuvent traverser votre esprit et, à vouloir **tout gérer**, vous risquez de gaspiller votre énergie et de vous **épuiser**. Prenez un moment pour réfléchir à ce sur quoi vous avez du contrôle et où il vaut mieux concentrer **votre énergie**.



Apprendre à dire "non"

Pour éviter l'épuisement, il est important d'apprendre à mettre vos limites, car cela est essentiel pour votre équilibre.

Oser s'affirmer avec de l'inconfort : Sachez que ce n'est pas parce que vous vous sentez coupable que vous l'êtes. C'est peut-être simplement parce que vous n'êtes pas habitué à vous mettre au cœur de vos décisions.

Exprimer ses besoins : N'hésitez pas à dire à votre entourage ce qu'il vous faudrait pour aller mieux **"Quand... je me sens... J'aimerais..."**. En étant précis sur vos besoins, ils sauront comment vous aider.

Déléguer : Faites le point sur les tâches que vous pouvez confier à des tiers pour vous alléger et voyez-le comme une opportunité pour les autres de se développer et d'apprendre plutôt que comme une faiblesse de votre part.