



The Lex Line

Votre journal EAP fourni par The Lexington Group

Travailler sous Pression

La première réaction de la plupart des gens au fait de travailler sous pression, c'est l'appréhension. Nous sommes tous passés par là, entre le marteau et l'enclume avec le besoin d'atteindre les objectifs.

Il y a certainement des individus qui peuvent travailler plutôt bien sous pression. Cela permet à certaines personnes d'exceller. La capacité de travailler sous pression est une compétence acquise avec un objectif général : Le soulagement du sentiment d'être accablé pour vous permettre de vous concentrer et de vous engager dans le travail de manière efficace .

Évitez de vous tracasser avec la grande tâche à accomplir. Au lieu de cela, divisez-la en étapes et donnez à chaque étape une mini-échéance. Utilisez des horloges, des minuteries ou d'autres appareils pour que vous continuiez à aller de l'avant sur la bonne voie, mais décidez de la partie du travail la plus importante à accomplir en premier. Commencez toujours par ce qui est urgent et important. Planifiez de courtes pauses à des moments précis, même si elles ne sont que d'une durée de cinq

minutes. Éliminez toute source de distraction. Ne pas le faire ne fera qu'augmenter la pression. Considérez le travail à forte pression comme un défi. De-vancez une échéance. Puisez dans votre esprit de com-pétition. Prenez des mesures à l'avenir pour éviter la procrastination, si cela a joué un rôle. Apprenez à mieux vous connaître en situations de forte pression, et la ma-nière dont vous y faites face, apportez des ajustements et vous verrez votre efficacité augmenter et votre niveau de stress chuter.

Nous contacter :

1-800-676 HELP (4357)

ÉTATS-UNIS

1-800-567-4343

CANADA

0-800-169-6706

ANGLETERRE

1-800-676-4357

PORTO RICO

1-855-328-1185

CAYMAN ISLANDS

1-800-812-411

IRLANDE

1-800-955-8339

TÉLÉIMPRIMERIE ATS

The-Lexington-Group.com





La **fatigue** est la conséquence d'efforts physiques ou intellectuels prolongés; elle peut avoir une incidence sur la performance des gens et diminuer leur vivacité d'esprit. Cela entraîne des erreurs dangereuses, des accidents, et des pertes. Avec de longues heures, peu de sommeil et une mauvaise alimentation, vous êtes très susceptible d'éprouver de la fatigue. Les symptômes peuvent également inclure un manque de motivation et d'énergie. Lorsque vous êtes fatigué(e), le corps émet des signes vous indiquant d'arrêter. Prêtez-y attention. Il est temps de débrancher, vous reposer et vous régénérer si les symptômes suivants se présentent :

- 1) Incapacité de vous concentrer
- 2) Émotions changeantes, en particulier l'irritabilité
- 3) Manque de mémoire lors de conversations - les gens peuvent parler, et quelques instants plus tard, vous ne vous souvenez pas de ce qu'ils ont dit.
- 4) Incidences d'étourdissement, de maladresse, d'oubli ou d'objets égarés
- 5) Remarques telles que « Vous avez l'air triste. » plus fréquentes Des études ont démontré que « avoir l'air triste » est la principale observation par les autres de personnes qui sont fatiguées.
- 6) Des irritations cutanées et de l'acné peuvent également se présenter

Lorsque vous êtes fatigué(e), concentrez-vous sur « S.A.S. » - augmentez la quantité de votre *sommeil*, améliorez votre *alimentation* et diminuez votre *stress*. Consultez votre médecin ou contactez votre EAP si la fatigue est fréquente pour une évaluation clinique et un suivi des soins appropriés.



Dépendance aux opiacés

De nouvelles études montrent que 75 % des employeurs ont des employés touchés par des problèmes liés aux opiacés. 30 % des travailleurs ont des membres de la famille touchés par l'abus d'opiacés et des problèmes de dépendance, 30 % des employeurs ont des employés qui ont manqué le travail en raison d'opiacés, 22 % des employés éprouvent une performance réduite en raison d'opiacés, 18 % des employeurs disent avoir fait arrêter des employés, et 8 % affirment avoir des employés qui ont fait une surdose. Devant l'ampleur de ces répercussions, il est probable que les collègues soient les premiers à savoir. Si vous rencontrez un collègue pris avec un problème d'opiacés, dites-leur que vous vous inquiétez pour son santé. Recommandez toujours une aide professionnelle pour l'employé, que ce soit le Programme d'aide aux employés ou une autre source d'aide, telle qu'une ligne d'appel téléphonique. Vous pouvez vous attendre à ce que votre offre d'aide soit refusée au début. Cependant, demeurez à l'écoute, soyez disponible, et il demandera peut-être de l'aide.

Sécurité aquatique Astuces pour l'été

Assurer la **sécurité de jeunes enfants** à proximité de l'eau cet été, c'est un emploi à temps plein. Assurez-vous de leur apprendre à nager, et ne laissez jamais de jeunes enfants seuls. Dans de grandes zones de baignade, même sous l'aile vigilante de maîtres-nageurs professionnels, surveillez de près, en particulier si les enfants jouent à proximité « du grand bain ». Plus il y a du monde dans la zone de baignade, et plus il faut être attentif. Personne ne peut superviser votre enfant aussi bien que vous le pouvez. Le risque augmente avec le nombre de personnes; bien qu'elles soient rares, des noyades non détectées et des catastrophes évitées arrivent.