



Trouver un meilleur moment de liberté dans votre semaine de travail

Passez-vous une partie de votre week-end à vous inquiéter ou à redouter votre retour au travail ? Essayez ces stratégies pour gérer vos pensées afin de pouvoir profiter de votre temps libre et commencer votre semaine avec un état d'esprit positif. Utilisez l'espace pour noter les façons d'utiliser la stratégie dans votre propre vie.

Créez des victoires

Faites quelque chose de productif. Il peut s'agir de tâches rapides, comme balayer le sol de la cuisine, ou d'activités plus longues, comme enfin déjeuner avec l'ami que vous souhaitez toujours voir. Les faire vous aidera à ne pas penser au travail et vous donnera un sentiment d'accomplissement. Gagnant-gagnant ! De quelles manières pouvez-vous gagner ?

Donnez un coup de jeune à la journée du lundi

Y a-t-il quelque chose que vous pourriez faire pour que votre retour au travail soit quelque chose de réjouissant ? Par exemple, organiser une pause déjeuner rapide avec un collègue amusant ? Ou planifier une activité que vous aimez pour la fin de la journée, comme votre cours de fitness préféré ou un moment de détente pour lire un bon livre ? Comment allez-vous vous transformer votre lundi ?

Faites-vous du bien

L'activité physique aide à libérer les substances chimiques du « bien-être » dans votre corps et vous remonte le moral. Même 10 minutes peuvent faire la différence. Comment bouger votre corps pour améliorer votre humeur pendant vos jours de congé ?

Changez votre comportement

Parfois, ajuster la façon dont nous abordons notre travail et gérons notre temps peut rapporter gros. Pensez à votre emploi du temps et à votre routine actuels. Y a-t-il des choses que vous pourriez faire différemment pour soulager votre stress ?

Par exemple, peut-être attendez-vous le dimanche soir pour préparer le lundi matin ; pourriez-vous plutôt réserver du temps le vendredi après-midi ? Ou essayez de vous lever 15 minutes plus tôt pour pouvoir prendre votre petit-déjeuner ou faire une rapide séance de yoga pour donner le ton à la journée ? Quels changements, même minimes, pourraient vous aider à mieux vivre vos journées ?

Reformulez vos pensées

Même si nous ne pouvons généralement pas contrôler les pensées qui nous viennent à l'esprit, nous pouvons contrôler ce que nous en faisons. Et nous pouvons nous entraîner à modifier nos schémas de pensée pour les rendre plus utiles. Reformulez activement les pensées négatives concernant votre travail. Par exemple :

- Au lieu de : « Je redoute d'aller travailler demain. » Essayez : « Je vais travailler demain et tout ira bien. »
- Au lieu de : « Comment vais-je pouvoir faire tout ça la semaine prochaine ? » Essayez : « Chaque dimanche, je m'inquiète de savoir comment je vais faire le travail de la semaine suivante, mais chaque semaine, je le fais. »

Quelles pensées récurrentes pouvez-vous reformuler pour qu'elles soient plus positives ?

Attendre quelque chose avec impatience

Réfléchissez intentionnellement à ce que vous attendez avec impatience la semaine suivante, ainsi qu'à ce dont vous êtes reconnaissant. Cela peut vous aider à vous débarrasser des sentiments moroses et à garder en tête les aspects positifs de votre vie. Qu'attendez-vous avec impatience ? De quoi êtes-vous reconnaissant ?

Fixer des limites

Dans certains cas, il est utile de se donner un temps déterminé pour travailler sur son travail pendant ses jours de congés. Il peut s'agir d'une demi-heure pour passer en revue les e-mails non lus et repérer ceux que vous devez traiter lundi. Ou pour noter vos priorités de la semaine. Quel est le temps minimum dont vous auriez besoin pour vous organiser, et quel est le meilleur moment ?

Faire des améliorations

Que pourriez-vous faire pour améliorer votre travail et vous faire sentir plus impliqué et plus satisfait ? (Mieux adapter le poste à vos qualifications, trouver un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie privée et réduire les déplacements, utiliser de nouvelles technologies pour rationaliser les processus, autre chose ?)

Défendez vos intérêts

Pouvez-vous parler à votre superviseur de la réalisation de ces changements ? Gardez à l'esprit que votre superviseur ne peut pas comprendre ce que vous pensez. Et il est généralement dans l'intérêt de votre employeur d'investir pour que vous restiez un bon employé, plutôt que d'en trouver un nouveau. Une fois qu'il sait ce que vous ressentez et ce à quoi vous êtes confronté, il peut choisir de vous aider. S'il ne le fait pas ou ne peut pas le faire, vous pourrez alors prendre une décision éclairée sur ce qu'il convient de faire.

Explorez vos options

Bien sûr, beaucoup dépend de votre situation particulière, mais tous les emplois ne vous conviennent pas. Si vous vous sentez régulièrement déprimé, stressé ou inquiet à cause de votre travail, il est peut-être temps de faire un changement. Quel genre de travail voulez-vous ? Et que pouvez-vous faire pour commencer à le trouver ? (Contactez les contacts de votre réseau, mettez à jour votre CV, obtenez votre diplôme, autre chose ?)



Obtenez un soutien en matière de bien-être émotionnel

Parfois, nous ne savons pas pourquoi nous ressentons ce que nous ressentons ni comment y faire face sur le moment ou à long terme. Si vous avez des idées noires continues ou récurrentes et que vous vous sentez souvent déprimé, consultez un professionnel de la santé mentale pour obtenir de l'aide. Il pourra vous aider à comprendre ce qui est à l'origine de vos sentiments et à prendre des mesures pour les gérer.

Sources :

Association américaine pour l'anxiété et la dépression, "How to Beat the Blue Monday (and Beyond) Blues)". Consulté le 17 février 2024.

Cleveland Clinic, "How to Fight Off the Sunday Scaries". Consulté le 17 février 2024.

LawCare, "Working in the law - do you dread going to work?" Consulté le 17 février 2024.

Premiers soins en santé mentale, "How to Ward Off the Sunday Scaries". Consulté le 17 février 2024.

Université du Queensland, "Sunday scaries: 6 ways leaders can conquer the dread." Consulté le 17 février 2024.

© 2024 Optum, Inc. Tous droits réservés.

WF12834910 143606-022024