

Capsule Branchés santé

Vendredi 17 juillet 2020



Pourquoi ne pas profiter de cette période estivale pour prendre congé des médias sociaux ?! Nous vous invitons à relever le défi! Cela semble utopique ? ESSAYEZ PROGRESSIVEMENT. Commencez par des demi-journées puis des journées entières et pourquoi pas une semaine complète ?

- 1- Établissez une zone sans appareil digital tel que votre chambre, salon, etc.
- 2- Savourez vos repas sans appareil. Vous constaterez que tout a meilleur goût !
- 3- Créez des pauses sans appareil pendant vos journées de travail : 15 minutes de vraie pause, deux fois par jour : étirez-vous, marchez et regardez au loin ! Vous retournerez à votre poste de travail tout neuf...ou presque. Ces petites pauses vous apporteront beaucoup de bien et vous motiveront !

Vous angoissez à l'idée de manquer des nouvelles de vos semblables? Essayez de vous libérer ! L'hyper connectivité génère des troubles anxieux de manière sournoise.

De plus, profitez de ce temps de repos pour prendre le temps de décrocher et prendre des résolutions durables :

- Revisitez votre liste de priorités : personnelles, professionnelles et sociales... et éliminez-en !
- Planifiez des soirées pour vous, pour relaxer et faire des activités qui vous tiennent à cœur.

- Apprenez à dire non (à ses enfants, à son entourage professionnel et à soi-même) et se dire « je choisis telle ou telle activité/tâche et non une multitude qui seront faites trop rapidement ».
- Donnez-vous des objectifs personnels de progression dans l'équilibre : méthode des petits pas, une amélioration par semaine ou par mois. Le livre « [À GO, on ralentit](#) » peut vous accompagner pour vous reconnecter à l'essentiel.
- Faites de l'exercice régulièrement, bouger élimine le stress. Aidez-vous en vous fixant un objectif réalisable : Une fois semaine ? Deux fois ? Plus ? Engagez-vous dans cette hygiène de vie qui vous permet d'évacuer !

Soyez rassuré : la période que l'on traverse nous a rapprochés les uns et les autres. La bienveillance de nos pairs nous donne l'autorisation de NOUS DÉBRANCHER. Vous constaterez combien le bienfait est immense et vous permet de mieux vous concentrer !

Votre équipe Branchés santé

Service des pratiques de gestion

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

Source : [Avez-vous pensé prendre une pause des médias sociaux, A7Ressources, 3 juillet 2020](#)