

Note to translators: DO NOT translate any text in RED

March

New This Month section of optumeap.com

Monthly topic intro copy:

Prendre soin de soi

Copy:

Ces derniers temps, on entend beaucoup parler de l'importance de prendre soin de soi-même, mais n'oublions pas que cela est essentiel pour assurer la santé et le bien-être d'une personne. Ce mois-ci, découvrez pourquoi il est si important de prendre soin de soi. Si vous êtes chargé de prendre soin d'une autre personne, apprenez les étapes à suivre pour bien effectuer votre tâche.

Tile 1 : Not-to -do list



Créer une liste de choses à ne pas faire

Vous avez sans doute déjà entendu dire qu'il était important de savoir dire « non » et de fixer des limites saines, que ce soit dans la vie personnelle ou professionnelle. Créer une liste utile de choses à faire peut être un bon moyen d'apporter de la structure et de gérer le stress. Mais pourquoi ne pas se pencher aussi sur les choses à bannir ?

Dresser votre propre liste de choses à ne pas faire peut vous permettre d'identifier ce qui vous épuise mentalement, physiquement et émotionnellement. Voici un guide pour vous aider à bien démarrer.

Indiquez des choses, des activités et/ou des personnes qui se rapportent souvent aux énoncés de chaque encadré :

Ne m'apporte pas l'attention, le soutien, l'écoute ou la protection que je mérite :

Me fait perdre pied, me trouble, m'angoisse et/ou me stresse :

Me donne l'impression de ne pas être apprécié-e à ma juste valeur :

Me donne le sentiment d'être redevable :

Me fait perdre mon temps, m'épuise ou ne m'intéresse tout simplement pas :

Me met de mauvaise humeur :

Prend trop de temps et/ou coûte trop cher :

À présent, relisez la liste que vous avez créée à la page précédente. Entourez cinq choses que vous ne souhaitez plus faire. Écrivez-les ci-dessous.

Je ne vais pas :

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____

Utilisez ensuite ces cinq énoncés pour formuler des affirmations sur ce que vous pouvez ou allez plutôt faire, et pourquoi.

Je vais plutôt :

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____

Par exemple :

Je ne vais pas passer de temps avec _____.
Vous êtes libre de refuser une invitation.

Je ne vais pas accepter de voyager pour passer les prochaines fêtes de fin d'année en famille. C'est trop cher et trop stressant.

Je vais plutôt profiter de ce temps libre pour faire du sport, car l'exercice me fait du bien et il est bon pour la santé.

Je vais plutôt rendre visite à mes parents à un autre moment après les fêtes, lorsque les tarifs seront plus abordables.

Sources :

National Institute of Mental Health, "Caring for your Mental Health." (Prendre soin de votre santé mentale) <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health> - Consulté le 19 janvier 2023

Harvard Business Review, "Why we continue to rely on (and love) to-do lists." (Les raisons pour lesquelles nous continuons de compter sur (et d'aimer) les listes de choses à faire) <https://hbr.org/2022/01/why-we-continue-to-rely-on-and-love-to-do-lists> - Consulté le 19 janvier 2023

HelpGuide, "Setting Healthy Boundaries in Relationships." (Fixer des limites saines sur le plan relationnel) <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/setting-healthy-boundaries-in-relationships.htm> - Consulté le 19 janvier 2023

Depression and Bipolar Support Alliance, "8 Tips on Setting Boundaries for Your Mental Health." (Huit conseils pour fixer des limites en faveur de votre santé mentale) <https://www.dbsalliance.org/support/young-adults/8-tips-on-setting-boundaries-for-your-mental-health/> - Consulté le 19 janvier 2023

Auteure : Andrea Lieberstein, instructrice eM Life, MPH, RDN, RYT

Ce programme ne doit pas être utilisé pour des besoins médicaux immédiats. En cas d'urgence, appelez les secours ou rendez-vous dans le service hospitalier le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins prodigués par un professionnel de santé. Consultez votre médecin si vous avez des besoins médicaux particuliers (traitement, médicaments, etc.). Compte tenu du risque de conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera fourni sur des questions susceptibles d'entraîner des poursuites contre Optum, ses sociétés affiliées ou toute entité fournissant directement ou indirectement ces services par téléphone (p. ex. : employeur ou assurance santé). Ce programme et ses composantes peuvent faire l'objet de modifications et ne pas être disponibles partout et pour toute taille de groupe. Certaines exclusions et restrictions peuvent s'appliquer.

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved.

Tile #2: Stretching Video Tile Text

5 minutes d'étirements

Bouger votre corps au quotidien est important pour votre santé physique et mentale. Consacrer cinq minutes de votre journée pour vous étirer constitue un moyen simple mais efficace de réduire le stress.

Tile # 3: Training flyer (PDF):

Formation des membres :

Prendre soin de soi-même : De petits changements pour des résultats positifs



Formation du mois de mars

Prendre soin de soi-même : de petits changements pour des résultats positifs

Nombreux sont ceux qui pensent qu'ils doivent donner la priorité aux besoins des autres par rapports aux leurs. En fait, mettre de côté nos propres besoins est un piège dans lequel il est facile de tomber quand nous avons des parents âgés, des enfants en bas-âge ou des personnes à charge qui dépendent de nous. Quand on y pense, notre santé et notre bonheur sont les fondations de base de notre vie. Et, tout comme une maison, des fondations instables signifient que tout le reste de la structure est instable. Une fois que vous avez saisi ce fait, vous vous demandez : « Mais quand ai-je le temps de penser à moi ? » Nous le comprenons. Dans ce module, nous abordons ces deux problèmes : le besoin de prendre soin de soi-même et le temps que vous pouvez trouver pour le faire.

Les participants vont :

- apprendre les raisons pour lesquelles ils doivent prendre soin d'eux-mêmes, juste un peu plus ;
- explorer de nombreux moyens pour les aider à intégrer les soins de soi dans leur vie quotidienne ;
- découvrir comment développer un plan de soins de soi pour eux-mêmes ;
- discuter de la manière d'aider les autres à développer leur propre plan de soins de soi.

Inscrivez-vous à une séance de formation d'une heure en direct ou utilisez l'option à la demande pour regarder la formation au moment qui vous convient. Les options de formation sont en anglais et sont disponibles à l'échelle mondiale.

Séances enregistrées À la demande (sans questions-réponses) <u>Regarder maintenant</u> Vous manquez de temps ? Regardez le résumé de 10 minutes <u>ici</u>	14 mars 07h00 à 08h00 GMT (avec questions-réponses) <u>S'inscrire maintenant</u>	15 mars 13h00 à 14h00 GMT (avec questions-réponses) <u>S'inscrire maintenant</u>	16 mars 17h00 à 18h00 GMT (avec questions-réponses) <u>S'inscrire maintenant</u>
--	--	--	--

Les places sont limitées pour les options des séances de formation en direct ; par conséquent, une inscription préalable est requise.

La formation du mois prochain sera axée sur le stress et sur la manière de faire face aux situations stressantes. Restez à l'affût des liens d'inscription pour participer à une séance en direct ou utiliser l'option à la demande afin de la

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, veuillez appeler le 911 si vous êtes aux États-Unis, le numéro du service d'urgence local si vous êtes à l'étranger, ou rendez-vous au service des urgences ou au centre de soins ambulatoires le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, une consultation juridique ne sera pas fournie sur des questions qui peuvent entraîner des poursuites judiciaires contre Optum, ses sociétés affiliées ou toute entité par laquelle le correspondant reçoit ces services, de manière directe ou indirecte (par ex., employeur, plan de soins de santé). Ce programme et tous ses éléments, en particulier les services aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles partout et sont susceptibles d'être modifiés sans préavis. Le niveau d'expérience et/ou d'éducation des consultants du Programme d'aide aux employés peuvent varier en fonction des conditions contractuelles ou des exigences réglementaires locales. Des exclusions et des limitations de couverture peuvent s'appliquer.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. Optum est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Toutes les autres marques ou noms de produits sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur qui prône l'égalité.

Tile #4: Article

Are you taking care of yourself?

Soignants : Prenez-vous soin de vous-même ?

Voici pourquoi vous devez le faire ainsi que des conseils pratiques pour vous y aider

Dans de nombreuses cultures à travers le monde, les femmes sont les soignantes principales dans leurs familles, et ce, sur plusieurs générations. Certaines peuvent être tellement concentrées ou chargées de prendre soins des autres que leur propre santé et bien-être n'ont plus la priorité. La même chose est applicable aux soignants. Mais, s'ils ne prennent pas soin d'eux-mêmes, ils peuvent compromettre leur propre santé et leur bien-être.

Le 8 mars, tous les peuples du monde célèbrent la Journée internationale de la femme, qui promeut la réalisation de l'égalité et l'autonomisation des femmes. Pour honorer les femmes dans le monde entier, examinons un moyen très particulier et personnel de les autonomiser et d'autonomiser toute personne dans la vie quotidienne. Donnez-leur assez d'espace pour donner la priorité à leur propre bien-être.

De nombreuses personnes, femmes ou hommes, estiment qu'il est très important d'être présent pour répondre aux besoins des autres, que ce soit sur le plan professionnel ou personnel.

- Les soignants professionnels, notamment ceux qui travaillent dans les services de soins de santé, d'urgence ou les services communautaires, aident d'autres personnes dans toutes sortes de circonstances ou situations difficiles.
- Les soignants naturels, comme ceux qui prennent soin des membres de leurs familles, sont responsables de la santé et du bien-être quotidiens des autres. Ils s'occupent de ceux qui ont besoin d'aide, de protection et d'attention de manière continue (comme les enfants en bas-âge, les adolescents, les membres de la famille ayant des conditions médicales ou des troubles de la santé mentale, etc.) et de ceux qui peuvent se trouver en situation de crise.

Bien que le fait de prendre soin des autres puisse être très gratifiant, il peut également être très éprouvant sur les plans émotionnel, mental et physique. Les soignants ont besoin de temps, d'espace et de moyens pour cultiver également leur propre santé et leur bien-être.

Sinon, ils peuvent ressentir un stress chronique, un épuisement et/ou une usure de compassion, qui peuvent tous accabler le système d'une personne et nuire à son bien-être physique et psychologique.

- Stress chronique : ressentir un stress constant et persistant durant une longue période, ce qui engendre de l'anxiété, de l'insomnie, des douleurs musculaires, de l'hypertension et un affaiblissement du système immunitaire. Cela peut également contribuer à l'apparition de nombreuses maladies graves, telles que les maladies cardiaques, la dépression et l'obésité.
- Épuisement : il s'agit d'un épuisement physique et/ou émotionnel engendré par une longue période de stress ou de frustration à cause du travail ou de circonstances causant de l'anxiété, de la dépression et un trouble de stress post-traumatique, ainsi que d'autres troubles graves de la santé mentale.
- Usure de compassion : il s'agit d'un épuisement physique et émotionnel qui draine votre capacité à ressentir de l'empathie.

Ces trois facteurs peuvent également compromettre la qualité des soins qu'un soignant prodigue aux autres. Les soignants peuvent commencer à ressentir un manque de force mentale et/ou physique pour s'occuper des besoins des personnes qu'ils soignent. Les soignants peuvent également se sentir de plus en plus impatient, inattentifs et de mauvaise humeur.

Les signes et symptômes communs du stress chronique, de l'épuisement et de la fatigue comprennent notamment :

- Sentiment de dépassement ou d'inquiétude constante
- Difficultés pour s'endormir ou trop dormir

- Prise ou perte de poids
- Sentiment d'anxiété, de nervosité, d'agitation ou d'irritation
- Maux et douleurs, y compris des maux de tête fréquents
- Sentiment d'épuisement, sur le plan mental, émotionnel et/ou physique
- Difficultés à réfléchir et à résoudre les problèmes
- Sentiment de tristesse, de mécontentement et/ou de non-motivation
- Perte d'intérêt dans les activités que vous aimez
- Perte d'espoir ou du sentiment d'avoir un but
- Augmentation de la consommation d'alcool, de drogues ou de substances

L'adoption de mesures proactives de « soins de soi-même » peut aider considérablement les soignants à cultiver leur propre santé et bien-être.

Les soignants peuvent appliquer des mesures proactives pour protéger et cultiver leur propre santé et bien-être, notamment :

- Dormir suffisamment : les adultes ont généralement besoin d'un sommeil de qualité de 7 à 9 heures par jour.
- Consommer des aliments nourrissants : choisissez des fruits, des légumes, des grains entiers et des aliments provenant de sources animales.
- Faire régulièrement de l'exercice : bougez votre corps pendant 2,5 à 5 heures par semaine.
- S'occuper des soins de santé de routine : faites les examens annuels, les vaccins, les tests et les dépistages recommandés en fonction de votre âge, de votre sexe et de votre état de santé.
- Prendre des pauses : détendez-vous et pratiquez une activité que vous avez plaisir à faire.
- Sortir : être dans la nature peut favoriser le calme, la joie et la créativité.
- Demander de l'aide : parlez à un ami, un membre de la famille ou un professionnel pour vous aider à faire face.

Sources :

AARP. 10 ways to deal with caregiver stress (10 moyens de faire face au stress des soignants). [aarp.org/caregiving/life-balance/info-2018/stress-management-tips.html?cmp=RDRCT-085a3473-20200402](https://www.aarp.org/caregiving/life-balance/info-2018/stress-management-tips.html?cmp=RDRCT-085a3473-20200402) Ouvre dans une nouvelle fenêtre.

American Psychological Association. Are you experiencing compassion fatigue? (Resentez-vous une usure de compassion ?) [apa.org/topics/covid-19/compassion-fatigue](https://www.apa.org/topics/covid-19/compassion-fatigue). Consulté le 18 janvier 2023.

American Psychological Association. Stress won't go away? Maybe you are suffering from chronic stress. (Le stress ne disparaît pas ? Il se peut que vous souffriez de stress chronique) [apa.org/topics/stress/chronic](https://www.apa.org/topics/stress/chronic). Consulté le 18 janvier 2023.

Cambridge University Press. Caught in the middle in mid-life: Provision of care across multiple generations. (Pris au piège en milieu de vie : provision de soins à travers plusieurs générations) [cambridge.org/core/journals/ageing-and-society/article/caught-in-the-middle-in-midlife-provision-of-care](https://www.cambridge.org/core/journals/ageing-and-society/article/caught-in-the-middle-in-midlife-provision-of-care). Consulté le 18 janvier 2023.

Centers for Disease Control and Prevention. How much sleep do I need? (Combien d'heures de sommeil me faut-il ?) https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html. Consulté le 18 janvier 2023.

International Self-Care Foundation. What is self-care? (Que signifie prendre soin de soi-même ?) [isfglobal.org/what-is-self-care/](https://www.isfglobal.org/what-is-self-care/). Consulté le 19 janvier 2023.

Mayo Clinic. Caregivers stress: Tips for taking care of yourself (Stress des soignants : conseils pour

prendre soin de soi).

mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784.

Consulté le 18 janvier 2023.

National Health Service (NHS). Insomnia (L'insomnie). nhs.uk/conditions/insomnia/.

Consulté le 18 janvier 2023.

National Institute for Health Care Management (NIHCM). It's OK to not be OK (C'est OK ne pas être OK).

nihcm.org/publications/its-ok-not-to-be-ok-physician-burnout-and-mental-health.

The American Institute of Stress.

stress.org/military/for-practitionersleaders/compassion-fatigue. Consulté le 18 janvier 2023.

Nations-Unies. Journée internationale de la femme, le 8 mars. un.org/en/observances/womens-day.

Consulté le 19 janvier 2023.

U.S. Department of Health and Human Services (Ministère de la santé et des services humains des États-Unis). Preventive Care (Soins préventifs).

health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/preventive-care.

Consulté le 18 janvier 2023.

U.S. National Institute of Health. Informal caregiver burnout? Development of a theoretical framework to understand the impact of caregiving (Épuisement du soignant naturel ? Élaboration d'un cadre théorique pour comprendre l'impact de la prestation de soins).

ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6689954/. Consulté le 18 janvier 2023.

Organisation mondiale de la santé. Physical activity (Activité physique).

who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity. Consulté le 18 janvier 2023.

Organisation mondiale de la santé. Healthy diet (Régime alimentaire sain).

who.int/initiatives/behealthy/healthy-diet. Consulté le 18 janvier 2023.

Client facing materials

Tile # 1: Member communication

Prendre soin de soi

Parler de soins personnels est à la mode, mais c'est aussi crucial pour la santé et le bien-être d'une personne. Ce mois-ci, découvrez pourquoi il est si important de prendre soin de soi et les mesures proactives que vous pouvez prendre pour y parvenir.

Vous trouverez dans le kit d'engagement de ce mois-ci les éléments suivants :

Comment dresser une liste de choses à ne pas faire pour fixer des limites saines ?

Formation sur les soins personnels et sur la façon dont les petits changements produisent des résultats positifs

Vidéo d'étirement de 5 minutes pour déstresser

Article pour les soignants avec des conseils pour prendre soin de soi

[Voir le kit d'outils](#)

À quoi s'attendre chaque mois :



Sujets récents – Restez au courant d'un contenu actualisé qui se concentre sur un nouveau sujet chaque mois



Plus de ressources - Accédez à des ressources supplémentaires et à des outils d'auto-assistance



Bibliothèque de contenu – Accès permanent à vos contenus préférés



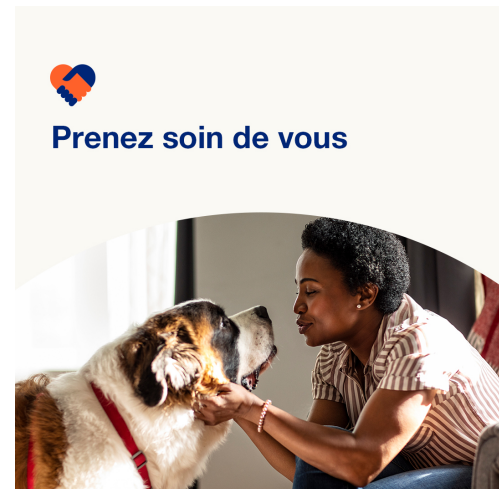
Assistance pour tous – Partagez les kits d'outils avec les personnes dont vous pensez qu'elles trouveront les informations utiles.

* OMS, « Santé mentale des adolescents ». <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> Consulté le 3 novembre 2022

Optum

Tile # 2: Social posts

Veillez trouver ci-dessous la suggestion d'un texte à publier sur les réseaux sociaux (options d'image en pièce jointe) pour vous aider à promouvoir le thème de la santé et du bien-être de ce mois « Prendre de soin de soi » auprès de vos membres. N'hésitez pas à le partager sur vos plateformes de communication interne ainsi que sur vos propres comptes LinkedIn, le cas échéant.



Ces derniers temps, on entend beaucoup parler de l'importance de prendre soin de soi-même, mais n'oublions pas que cela est essentiel pour assurer la santé et le bien-être d'une personne. Ce mois-ci, découvrez pourquoi il est si important de prendre soin de soi, et plus particulièrement si vous prenez soin de quelqu'un d'autre, et quelles étapes vous permettent de réussir à le faire. Visitez le site optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

Apprenez ce mois-ci à créer une liste de « chose à ne pas faire » afin d'améliorer votre concentration sur les objets, les activités et les personnes qui vous dynamisent. Obtenez-la ici : Visitez le site optumeap.com/newthismonth. #employeehealth #wellbeing

Soignants : prenez-vous soin de vous-même ? Ce mois-ci, découvrez pourquoi il est important de vous mettre en premier et obtenez des conseils pratiques sur la manière de le réaliser. Visitez le site optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

Comment publier sur LinkedIn :

- Ouvrez votre compte LinkedIn.
- Sélectionnez le texte que vous préférez (y compris le lien) ci-dessus. Faites un copier-coller.
- Choisissez votre image préférée et ajoutez-la à votre publication (enregistrez l'image sur votre disque et sélectionnez « Ajouter une photo ») avant de passer à l'étape 4.
- Cliquez sur « Publier ».

Tile # 3: Manager podcast

Mars :

[« Prendre soin de soi-même : Apporter de petits changements pour obtenir des résultats positifs dans la culture du lieu de travail ».](#)

Vous ne pouvez pas donner ce que vous n'avez pas. Les dirigeants sont soumis à un stress considérable dans le cadre d'une semaine de travail typique. Lorsqu'un dirigeant est épuisé, il perd sa capacité de répondre aux besoins de l'équipe. Son efficacité diminue parallèlement à l'augmentation du stress. Les dirigeants doivent donc apprendre à prendre soin d'eux-mêmes en établissant des limites, en apprenant à se ressourcer, à pratiquer la gentillesse vers les autres et vers eux-mêmes et à acquérir d'autres compétences. Les dirigeants qui visionnent ce podcast apprendront des idées créatives pour améliorer leurs soins de soi et développer une culture de travail qui encourage également les employés à prendre soin d'eux-mêmes. Une équipe plus saine est une équipe plus forte.

Conseils pour une bonne nuit de sommeil

- Soyez physiquement actifs durant la journée.
- Détendez-vous avant de vous mettre au lit en lisant un livre ou en pratiquant une autre activité reposante.
- Créez un environnement de sommeil confortable.
- Réduisez ou bloquez le bruit et la lumière.
- Désactivez le son de vos appareils et réglez-les sur le filtre de lumière bleue, mode nuit ou mode sombre.
- Dormez 7 à 9 heures et réveillez-vous tous les jours à la même heure.

Conseil bonus !

Si vous vous sentez constamment fatigué durant la journée, même après avoir passé suffisamment de temps au lit durant la nuit, vous pourriez avoir un trouble du sommeil. Consultez un médecin ou un spécialiste du sommeil pour obtenir de l'aide.

Sources :

Mind.org. How can I improve my sleep? (Comment améliorer mon sommeil ?)

mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/sleep-problems/tips-to-improve-your-sleep/. Consulté le 18 janvier 2023.

AgeUK. Getting a good night's sleep (Bien dormir).

ageuk.org.uk/information-advice/health-wellbeing/mind-body/getting-a-good-nights-sleep/#skipToContent. Consulté le 18 janvier 2023.

Sleep Foundation. Healthy sleep tips (Conseils pour un sommeil sain).

sleepfoundation.org/sleep-habits Consulté le 18 janvier 2023.