ISO-info

Mars 2014

SOUFFREZ-VOUS DE LA PHOBIE DU LUNDI?

ISO-SANTÉ
Ergothérapie • Kinésiologie
Physiothérapie • Nutrition • Psychologie

Comment percevez-vous les lundis ? Lorsqu'arrive le dimanche soir, êtes-vous motivé et heureux de reprendre le travail ou bien vous êtes plutôt déprimé ou anxieux ?

Débutons par une statistique surprenante ! Selon une enquête menée par Monster[1], 61 % des salariés dans le monde déclarent souffrir de troubles du sommeil dans la nuit du dimanche au lundi ! Les plus zen face à la perception de leur semaine de travail sont les Espagnols, les Danois et les Norvégiens. Les Nord-Américains font partie des gens qui ont le plus de difficulté à trouver le sommeil !



DÉCOUVREZ QUELQUES CONSEILS DE NOTRE PSYCHOLOGUE !

CE MOIS-CI…

Phobie du lundi ou exagération ? p.1

Sommeil, activité physique et anxiété p.2

COURS EN GROUPE! p.3

PHOBIE?

Une majorité de personnes trouvent le lundi pénible, stressant, etc. De là à parler de phobie, il y a une marge. En effet, il faut préciser que cette « phobie du lundi » n'est pas répertoriée comme une pathologie. Ne pas ou mal dormir le dimanche reflète surtout un état d'anxiété dit d'anticipation. Autrement dit, du stress par appréhension de la semaine à venir. Au lieu de s'endormir paisiblement le dimanche, on se met à réfléchir, à regretter, à appréhender la semaine qui vient.

En fait, il faut se poser la question : « Qu'est-ce qui génère en moi cette appréhension ou ce dégoût du lundi ?

On peut y découvrir, par exemple, qu'on n'est pas reposé, qu'on n'a pas eu le temps d'en profiter, qu'on n'a pas envie de retrouver des obligations, une discipline et des contraintes. Habituellement, ce type d'anxiété ou de déprime disparait une fois dans l'action, c'est-à-dire, en reprenant le travail. Vous pourriez aussi découvrir un malaise plus profond, lié au milieu professionnel : des conflits, une trop forte pression quant aux résultats ou une frustration liée à son travail.

RETROUVER LE SOMMEIL

Après avoir évalué la situation, la prochaine étape est de trouver vos solutions. Si votre expérience vous semble modérée, les conseils pour diminuer le stress et augmenter la satisfaction au travail sont tout à fait indiqués. Voici quelques exemples :

- Se préparer à sa semaine en établissant le vendredi sa liste de tâches ou d'actions à accomplir;
- S'assurer de délais raisonnables dans ses échéanciers;
- Faire de l'activité physique, particulièrement le dimanche;
- Apprendre une technique de relaxation;
- S'octroyer des petits plaisirs, quotidiens. Vous pourriez par exemple vous offrir un bon repas le midi du lundi ou vous offrir un massage à la fin de la journée;
- Créer et s'impliquer : Dans des liens de qualité au travail ou dans un projet stimulant.



BOUGER POUR RELAXER !

Il existe certainement des moyens afin de développer votre capacité à dominer votre anxiété. Voyez comme l'activité physique peut réellement vous aider sur le plan psychologique.

- Des études démontrent que l'activité physique est associée à une importante réduction des états dépressifs et anxieux, dans la population générale comme dans des sous-groupes ayant un diagnostic psychiatrique d'anxiété ou de dépression[3].
- La littérature soutient les effets positifs de l'exercice sur l'anxiété, et ce, peu importe la nature de l'exercice. Les effets les plus positifs sont notés lorsque les personnes adhèrent à des programmes d'activités physiques pendant plusieurs mois.
- L'activité physique n'a pas à être très vigoureuse pour procurer des bienfaits. L'analyse d'un certain nombre d'études a révélé des baisses importantes d'anxiété après des activités d'intensité moyenne.
- Une activité aérobie de 20 à 40 minutes réduit l'anxiété pendant deux à quatre heures.

SI L'ANGOISSE EST PLUS PROFONDE…



- Tentez de trouver du sens à ce que vous accomplissez en établissant vos objectifs de vie, besoins, intérêts et aptitudes et regardez comment cette organisation peut y répondre.
- Parlez-en à une personne qui pourra vous aider à voir plus clair dans votre expérience (psychologue, médecin). Vous pourriez trouver des voies de passage en changeant votre perception.

CONCLUSION

En résumé, il n'est pas «anormal» de ressentir un certain stress la veille de notre retour au travail. Cependant, si la situation nuit à votre sommeil ou crée une anxiété importante, il devient important de rechercher des solutions. Dans les cas majeurs, n'hésitez pas à consulter un professionnel qualifié !

Références :

1. Certaines informations de l'article sont adaptées de :
   - http://www.finyear.com/La-phobie-du-lundi-une-maladie-mondiale_a5375.html
   - http://www.doctissimo.fr/html/psychologie/dossiers/developpement-personnel/13573-phobie-lundi.htm
   - http://www.medicalorama.com/html/psychologie/phobie-lundi
   - "Vive le lundi ! Connaître le bonheur au travail" de Jean-Paul Guedj
2. http://info.monster.fr/BarometreMonsterLedimanchesoirpassezvousunemauvais-120403322/article.aspx
3. Le dossier de la recherche. Exercice, anxiété et dépression. Repéré dans : http://www.cflri.ca/pdf/f/dr9407.pdf

PROMOTION MARS 2014*

COURS DE GROUPE EN MILIEU DE TRAVAIL

Bougez sur votre lieu de travail avec nos professeurs.
Zumba, Bootcamp, Yoga, Stretching, Tonus, etc. !

480$ par session de 8 semaines (régulier 560$).

* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les soumissions demandées d'ici le 31 mars 2014. Tous les tarifs excluent les taxes applicables. Certaines conditions s'appliquent.



ISO-SANTÉ
EST FORMATEUR
ACCRÉDITÉ
PAR EMPLOI-QUÉBEC

NOS PROFESSEURS ANIMENT PLUS DE
100 COURS PAR SEMAINE !

Produit par l'équipe de ISO-SANTÉ pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTRÉAL ET AILLEURS AU QUÉBEC
1-888-572-1190

ESTRIE
819-569-0971

OUTAOUAIS
819-635-6678