

# Prenez soin de votre santé

Éloignez-vous de votre téléphone portable, fixez des limites saines et apprenez à prendre soin de votre santé mentale, émotionnelle, spirituelle et physique.



Selon [Mental Health America](#), le nombre de personnes recherchant de l'aide en ligne pour leur santé mentale a augmenté de 500 % entre 2019 et 2021. Dans l'ensemble, les niveaux d'anxiété, d'idées suicidaires et de SSPT ont augmenté, en particulier chez les Afro-américains. Avant la pandémie, la planification d'événements se classait déjà régulièrement parmi [les emplois les plus stressants](#). Les traits de personnalité de type A permettant aux planificateurs d'être capables d'effectuer plusieurs tâches à la fois et de prêter attention aux détails peuvent également conduire au perfectionnisme, ce qui rend la délégation des tâches difficile. Si l'on ajoute à cela la réalité des équipes réduites et des responsabilités accrues, les conditions sont propices [à l'épuisement professionnel et au désengagement](#).

Vous vous êtes probablement efforcé de prendre soin de votre équipe afin de retenir ses talents. Mais à quand remonte la dernière fois où vous avez cherché à prendre soin de vous-même ? Si vous ne vous en souvenez pas, ou si c'est peu fréquent, il est temps de vous concentrer sur votre propre santé mentale, émotionnelle et physique. "À quel point pourriez-vous être productif si vous aviez suffisamment d'heures dans la journée, si vous dormiez bien et si vous aviez le temps de faire les choses que vous aimez ? Je parie que vous vous épanouiriez personnellement et professionnellement d'une manière que vous n'avez jamais imaginée", déclare Deana Brown Mitchell, conférencière, coach et militante de la santé mentale, lors de sa présentation dans le cadre d'IMEX America.

**Voici quelques suggestions pour chaque domaine de votre santé afin de vous aider (ainsi que votre équipe) à atteindre un équilibre travail-vie privée plus facile à gérer.**



## 4 moyens d'améliorer votre santé mentale

1. Prenez des pauses fréquentes au travail.
2. Déposez votre téléphone et rencontrez des gens dans la vie réelle.
3. Utilisez les jours de maladie comme des jours de santé mentale.
4. En cas de besoin, demandez de l'aide à [l'Espace Mieux-être Canada](#).

## 4 moyens de vous occuper de votre santé émotionnelle

1. Partagez la charge de travail ; délégez, formez et laissez tomber les choses qui vous déplaisent.
2. Associez-vous à des entreprises comme Encore qui offrent des solutions de bout en bout et peuvent gérer les éléments créatifs, de production et technologiques des événements ne relevant pas de votre domaine d'expertise.
3. Créez des limites saines entre le travail et la vie privée. Par exemple, ne vérifiez pas vos courriels après 18 h, avant 7 h ou pendant la fin de semaine ; planifiez l'envoi de vos courriels de façon à ne pas empiéter sur le temps social des autres ; gérez les attentes ; et formez les gens à respecter les limites que vous avez établies.
4. Associez-vous à des fournisseurs d'événements, tels que Encore, qui vous traitent comme un partenaire de collaboration en vue de réduire les frictions au travail, qui prennent le temps de comprendre vos besoins et qui offrent des capacités de service complet.



## 4 moyens de protéger votre santé émotionnelle

1. Célébrez vos succès et les réalisations de votre équipe.
2. Prenez le temps d'être en nature ou de profiter du monde qui vous entoure.
3. Concentrez vos pensées et votre énergie sur vous-même grâce à l'écriture, des activités créatives, la prière ou la méditation.
4. Faites l'inventaire des activités dont vous avez besoin et de celles que vous voulez cesser de faire dans tous les domaines de votre vie.

## 4 moyens d'améliorer votre santé physique

1. Éteignez les appareils électroniques une heure avant de vous coucher, créez des rituels de sommeil et respectez un horaire de sommeil régulier.
2. Pendant les périodes de travail prolongées (plus de six heures), assurez-vous que vous et votre équipe bénéficiez d'une pause dîner ininterrompue de 30 minutes et d'une période de repos d'au moins 10 minutes. Demandez à des volontaires ou à des collègues de vous remplacer pour que vous et votre équipe puissiez prendre ces pauses sur place.
3. Commencez à bouger - toutes les heures, levez-vous et bougez, même si ce sont des exercices de bureau.
4. N'oubliez pas : La nourriture est un carburant. Plus vous mangez sainement, mieux vous vous sentirez.



## Aidez votre équipe à gérer leur santé

Maintenant que vous avez découvert des moyens de gérer et d'améliorer votre santé, partagez ces conseils avec votre équipe. Une autre façon de prendre rapidement le pouls de ce que ressentent vos subordonnés est d'organiser des réunions régulières. Chaque jour, effectuez un bref compte rendu afin de répondre aux questions suivantes :

- > Comment vous sentez-vous ?
- > Quels sont les besoins qui sont ou ne sont pas satisfaits ?
- > Quels sont les obstacles ?

Ces réunions ne devraient pas durer plus de 15 minutes afin que les gens puissent résoudre les problèmes sur le champ et se remettre au travail. L'intégration de cette pratique au quotidien permet de déceler les problèmes potentiels nécessitant une plus grande attention et d'empêcher les petits problèmes de prendre de l'ampleur.





# encore<sup>SM</sup>

DES ÉVÉNEMENTS QUI TRANSFORMENT



[Encore-can.com](http://Encore-can.com)

Parlez à nos experts de votre prochain événement. [Contactez-nous](#) »