

Bulletin mensuel

du Programme d'aide aux employé-e-s et à la famille (PAEF)



Centre Labelle Centre

Évaluation et intervention psychosociale
Psychosocial assessment and intervention

Téléphone : 705-335-5588

centrelabellecentre@uhearst.ca

Notre combat pour la concentration à l'ère de la COVID

Cela fait presque un an depuis le début de la COVID-19. Nos routines ont été perturbées et nous avons été obligés de nous adapter. Une des conséquences majeures résultant de cela est un état de fatigue mentale. Il est difficile de se concentrer, comme si nous étions dans un état collectif de distraction quasi constante.

Le fait de devoir adopter de nouvelles routines vous prive de la capacité d'accomplir les tâches automatiquement. Ces adaptations vous forcent à quitter le pilote automatique et tirent parti de votre capacité limitée de mémoire de travail. Vous passez une bonne partie de votre vie à penser délibérément et consciemment, plus comme un novice que comme un expert de votre propre vie, ce qui est épuisant en soi.

D'ailleurs, les émotions peuvent interférer avec le traitement de l'information. Par exemple, lorsque vous êtes anxieux, il est prouvé que cela réduit la capacité de la mémoire de travail,

ce qui rend plus difficile le travail sur tout problème mental nécessitant une résolution consciente des problèmes.

Les perturbations de la vie causées par la pandémie vous obligent à utiliser plus souvent votre capacité limitée de mémoire de travail, à un moment où sa capacité est limitée, surtout si vous êtes plus stressé. Votre niveau d'anxiété augmente ou vous jonglez avec plusieurs tâches et engagements.

Ce qui est frappant dans la vie à l'époque de la COVID-19, c'est que la situation ne cesse de changer. Les gouvernements du monde entier mettent continuellement en place de nouvelles restrictions plus complexes. Restrictions de voyage, instructions d'auto-isollement, listes de symptômes, nouvelles applications pour téléphones intelligents, etc. L'incertitude augmente toujours la charge cognitive. Des facteurs de stress tels que les menaces pour la santé, la peur du chômage et des perturbations du marché de consommation ont entraîné un poids sur la charge cognitive.



*« Courez quand vous le pouvez,
marchez si vous devez le faire, rampez
si c'est nécessaire; n'abandonnez
jamais. »*

- Dean Karnazes

Stratégies pour surmonter la fatigue mentale

Tout d'abord, essayez d'établir de nouvelles routines et de les maîtriser. Ces routines offrent une pause à votre mémoire de travail pour les tâches plus banales, tel que la routine du matin.

Ensuite, il est important de consacrer des efforts supplémentaires à la gestion du stress afin que votre mémoire de travail ne soit pas constamment surchargée par l'inquiétude. Cela signifie bien manger, faire de l'exercice et établir une routine prévisible au coucher, ainsi que trouver du temps pour des activités qui vous détendent. Donnez également à votre cerveau une pause des mises à jour de la pandémie.

Enfin, il est essentiel de soulager votre mémoire de travail en supprimant toute « charge cognitive étrangère ». Cela signifie s'efforcer pour organiser votre temps et être discipliné en ce qui concerne les distractions. Essayez de réserver des temps réalistes, mais dédiés à différentes tâches, que ce soit le travail ou les tâches domestiques. Par exemple, lorsque vous travaillez, n'ayez pas les nouvelles en arrière-plan.

Ressource

Cet article peut vous fournir plus d'information sur la fatigue mentale et la théorie de la charge mentale.

<https://www.bbc.com/worklife/article/20201103-cognitive-load-theory-explaining-our-fight-for-focus>



Recette santé

Brownie au chocolat, aux petits pois et à la patate douce

Ingrédients :

Brownie

- 1 ½ tasse (225 g) de pépites de chocolat noir
- ¼ tasse de purée de pois verts surgelés
- ¼ tasse de purée de patate douce
- 2 œufs
- 1 c. à soupe de beurre, ramolli
- ¼ tasse de sucre
- 2 c. à soupe d'eau
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 2/3 tasse de farine tout usage

Coulis de fraises

- 1 ½ tasse de fraises surgelées
- 2 c. à soupe de sucre
- ½ tasse d'eau



Préparation :

1. Préchauffer le four à 350 °F et placer la grille au centre. Beurrer un moule de 8 pouces de diamètre, puis réserver.
2. Au bain-marie ou au four à micro-ondes, faire fondre les pépites de chocolat.
3. Dans un grand bol, fouetter vigoureusement les 2 purées avec les œufs, le chocolat, le beurre, le sucre, l'eau et l'extrait de vanille de 3 à 4 minutes afin d'obtenir un mélange onctueux.
4. Incorporer graduellement la farine en remuant avec une spatule ou une cuillère en bois, puis verser dans le moule.
5. Cuire au four pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.
6. Pendant ce temps, dans un petit chaudron, à feu moyen, porter les fraises, le sucre et l'eau à ébullition. Réduire le feu, puis laisser cuire en remuant fréquemment afin de réduire les fraises en purée.
7. Retirer le brownie du four, puis verser le coulis de fraises pour servir.