



Your monthly dose of workplace wellness support

Brought to you by **Kii Health**

Workplace ergonomics plays a critical role in protecting employee health, productivity, and long-term organizational performance. As work environments continue to evolve—whether employees are on-site, remote, or hybrid—poor ergonomic setups remain a leading contributor to musculoskeletal injuries, discomfort, and preventable time away from work.

For HR leaders, focusing on ergonomics isn't just about physical safety; it's about early intervention, cost containment, and supporting employees before minor strain turns into a disability claim. This month's focus on workplace ergonomics highlights why a proactive, preventative approach is essential to reducing risk, improving employee well-being, and sustaining a healthy, productive workforce.

"Ask an Expert" Events

Every month, we host an "Ask an Expert" event on a pressing health and well-being topic. Encourage your employees to attend so they can gain valuable insights on the topic of the month.



Workplace Ergonomics: Preventing Injuries Before They Happen

"I've been having a lot of pain lately in my neck, back, and shoulders. I don't do anything strenuous outside of work, and I even replaced my mattress recently, so I'm starting to wonder if the way I move—or don't move—during the workday is part of the problem. What can I do to prevent long-term injuries?"

These are the registration pages for the event on **February 11th**. Share the links to these pages in employee communications.

[**REGISTER EN >**](#)

[**REGISTER FR >**](#)



Webinar Recording: Navigating a Challenging Work Situation

In our January *Ask an Expert* webinar, our expert explored how to manage difficult situations (and people) at work, how to advocate for yourself, and strategies for protecting your well-being.

[If you missed the event, watch the video here.](#)

February: Workplace Ergonomics

Trusted, expert-approved content to share with your employees through your newsletters, intranets, e-mails, and more. We offer this content in a copy/paste format so you can easily share it across your internal channels.

Learning to Listen: Tuning into Your Body's Warning Signs

If you've ever tried to take up running, started a challenging DIY project, or powered through an important project at work, you know there can be real merit to "toughing it out." Pushing forward in service of a larger goal or vision – despite discomfort, pain, or fear – can bear pretty sweet fruit, like achieving your goal, building resilience, and strengthening your confidence in yourself.

However, internal signals like discomfort, pain, and fear can also be important warning signs. Consistently ignoring or overriding them, which many of us might be especially apt to do at work, can put us at risk for injury, illness, and burnout. There's a healthier alternative: learning how to tune in and respond more effectively to the signs your body is giving you.

Interoception: An Under-Rated and Essential Skill

When we talk about “tuning in” and recognizing potential warning signs, really what we’re talking about is *interoception*.

Interoception involves sensing, interpreting, integrating, and regulating the signals we get from our internal organs. Basically, it's about noticing and using things like heart rate, hunger, thirst, pain, tension, temperature, and so on to help us recognize how we're doing and act accordingly. We can do this consciously, but it often operates unconsciously; I don't know about you, but I've certainly found myself in the kitchen with the fridge open and a snack in my hand before I even realized I was hungry.

Interoception is essential for getting our basic needs met and keeping our bodies functioning and in balance. Hunger pangs tell us to open the fridge and eat. Shivers tell us to put on another layer. Pain tells us to attend to and protect the source area. When we don't recognize those signals in time, we're more likely to sustain more serious injuries or experience declines in our physical health.

What you may be surprised to learn is that research suggests interoception is also crucial for things like recognizing and managing our emotions, and in turn, for our mental health. Like hunger or thirst, emotions are important signals with a physiological component, and they also help to guide action.

For example, emotion research suggests that we often infer what we're feeling emotionally from what we're feeling in our bodies. That is, the physical sensation actually comes before our conscious awareness and labeling of the emotion. This can help explain why, for example, if you're prone to anxiety, you might find yourself more likely to panic in hot, crowded spaces. In those spaces, your internal temperature rises, your heart rate goes up, your muscles tense, and your system starts to feel overloaded – signals your brain interprets as threatening and anxiety-provoking. These physiological signals of fear are often recognized unconsciously before you even register any accompanying thoughts and worries. Completely unscientifically, I imagine a small creature in our brains that's monitoring a station where all sorts of alarms start going off – and based on those alarms, I imagine that creature feeding our conscious brains theories about what's causing the alarms and what we need to do about it.

Being able to tune into these physiological signals and accurately recognize how we're feeling emotionally – afraid, angry, sad, etc. – helps us choose how we deal with our emotions. Do we need to run? Stand our ground? Reach out to someone for support? Without accurate interoception, we're less likely to get both our physical and emotional needs met.

Why We Tune Out the Warning Signs

There are a lot of reasons we might not accurately recognize what's going on in our bodies, why we might ignore or misinterpret those signals, or why many people normalize pain or discomfort at work.

Research suggests, for example, that accurately sensing and interpreting our internal signals may be more difficult for those with autism, those living with anxiety or depression, or those who have experienced childhood adversity or trauma.

In the workplace, it can be especially common to ignore bodily signals, due to:

- **Stress:** When we're stressed, the way our nervous system communicates signals to us can get dysregulated. The signals might get garbled, or we might be so fatigued or focused on just getting through the days that we don't stop to check in on our bodies.
- **Workplace Culture:** Workplace pressures and beliefs can create and reward a "tough it out" culture, one that reinforces suppressing or overriding signals of pain, fatigue, or tension. This can be especially hard to shake if you're a bit of a perfectionist; you might ignore or push through your body's signals to achieve (often unrealistic) goals.

In many of these instances, vicious cycles can be created. Ignoring or misinterpreting our bodily signals can, for example, maintain or amplify anxiety and stress, as well as reinforce an unhealthy workplace culture.

Tips for Tuning In

If you've spent weeks ignoring a persistent backache, overriding fatigue, or biting your nails to the quick, it might be time to pay attention to the signals your body is giving you.

If you find it difficult to recognize those signals, these practices can help you get more in touch with your body:

- **Mindfulness:** Practice building awareness with daily guided meditations. A Body Scan meditation (a mindfulness practice that involves breathing and slowly shifting attention to different parts of your body) is a great place to start.
- **Slow breathing:** Do at least five minutes of deep, slow breathing each day. Try exercises like 4-7-8 breathing, diaphragmatic breathing, or progressive muscle relaxation.
- **Gentle exercise:** Add 15 minutes of yoga or stretching to your morning routine. Pay attention to how your body feels as you move.

- **Regular check-ins:** Periodically during the day, check in with yourself. Are you hungry? Tired? Thirsty? Is there any tension or pain anywhere in your body?

Some signals can – or sometimes maybe even should – be ignored, but to prevent issues like injury or burnout, overriding them should be a conscious, time-limited choice. So, before you default to toughing it out, try tuning in. Here are a few techniques to try:

- **Recognize common early warning signs:** There are many ways our bodies can warn us that we're taking physical or mental strain and need to pause and recalibrate. A few common examples include waking up tired or getting tired more easily during the day; changes to your appetite (how much and what kinds of things you're craving); trouble concentrating; persistent pain, tension, or stiffness in your muscles or joints; headaches and jaw pain; disruptions in your usual sleep patterns; and changes in your mood.
- **Track your early warning signs:** While we're all human and operating on similar hardware, our bodies are different, and our individual breaking points are different. Over time, make a point of noticing what your specific early warning signs are. What's the earliest way stress shows up in your body? Where does tension or pain tend to live?
- **Identify triggers:** One of the best ways to catch warning signs early – or even prevent them from popping up by taking proactive steps – is to pay attention to and keep a list of your typical triggers. Do certain movements tend to trigger discomfort? Specific environments (e.g., type of seating, temperature, etc.)? What situations tend to be hardest on your body and mind (e.g., certain kinds of work projects, different workplace or home pressures, specific events, etc.)?

If you find the tuning in difficult or have a hard time knowing what to do once you've recognized potential warning signs, reach out for support through your EFAP. There are professionals who specialize in helping to navigate the mind-body connection, and who can help if you've toughed it out for too long.

Additional Resources

[Short Body Scan Meditation](#) (Video)

[4-7-8 Breathing Exercise](#) (Video)

[Progressive Muscle Relaxation](#) (Video)

Dr. Kayleigh-Ann Clegg is a Clinical Psychologist and Clinical Content Specialist.

FR

Apprendre à écouter : être à l'écoute des signaux d'alarme de votre corps

Si vous avez déjà essayé de vous mettre à la course à pied, de lancer un projet de bricolage ambitieux ou de mener à bien un projet important au travail, vous savez qu'il peut être très utile de « tenir bon ». Aller de l'avant pour atteindre un objectif ou réaliser une vision plus large, malgré l'inconfort, la douleur ou la peur, peut porter ses fruits, comme atteindre ses objectifs, développer votre résilience et renforcer votre confiance en vous.

Cependant, les signaux internes tels que l'inconfort, la douleur et la peur peuvent également être des signes d'alerte importants. Les ignorer ou les négliger systématiquement, ce que beaucoup d'entre nous ont tendance à faire au travail, peut nous exposer à des risques de blessures, de maladies et d'épuisement professionnel. Il existe une alternative plus saine : apprendre à être à l'écoute et à réagir plus efficacement aux signaux que votre corps vous envoie.

L'interoception : une compétence essentielle et sous-estimée

Lorsque nous parlons de « se connecter » et de reconnaître les signes avant-coureurs potentiels, nous faisons en réalité référence à l'interoception.

L'interoception consiste à percevoir, interpréter, intégrer et réguler les signaux que nous recevons de nos organes internes. Il s'agit essentiellement de remarquer et d'utiliser des éléments tels que le rythme cardiaque, la faim, la soif, la douleur, la

tension, la température, etc. pour nous aider à reconnaître notre état et à agir en conséquence. Nous pouvons le faire consciemment, mais cela se produit souvent inconsciemment. Je ne sais pas pour vous, mais je me suis déjà retrouvé dans la cuisine, le réfrigérateur ouvert et un en-cas à la main, avant même de réaliser que j'avais faim.

L'interoception est essentielle pour satisfaire nos besoins fondamentaux et maintenir notre corps en bonne santé et en équilibre. Les crampes d'estomac nous incitent à ouvrir le réfrigérateur et à manger. Les frissons nous incitent à mettre une couche supplémentaire. La douleur nous incite à prendre soin de la zone touchée et à la protéger. Lorsque nous ne reconnaissons pas ces signaux à temps, nous sommes plus susceptibles de subir des blessures plus graves ou de voir notre santé physique se détériorer.

Vous serez peut-être surpris d'apprendre que des recherches suggèrent que l'interoception est également cruciale pour reconnaître et gérer nos émotions, et donc pour notre santé mentale. Tout comme la faim ou la soif, les émotions sont des signaux importants qui ont une composante physiologique et qui aident également à guider nos actions.

Par exemple, des recherches sur les émotions suggèrent que nous déduisons souvent ce que nous ressentons émotionnellement à partir de ce que nous ressentons dans notre corps. En d'autres termes, la sensation physique précède notre conscience et notre identification de l'émotion. Cela peut aider à expliquer pourquoi, par exemple, si vous êtes sujet à l'anxiété, vous êtes plus susceptible de paniquer dans des espaces chauds et bondés. Dans ces espaces, votre température interne augmente, votre rythme cardiaque s'accélère, vos muscles se tendent et votre système commence à se sentir surchargé, ce que votre cerveau interprète comme une menace et une source d'anxiété. Ces signaux physiologiques de peur sont souvent reconnus inconsciemment avant même que vous ne preniez conscience et les inquiétudes qui les accompagnent. De manière totalement non scientifique, j'imagine une petite créature dans notre cerveau qui surveille une station où toutes sortes d'alarmes se déclenchent. À partir de ces alarmes, j'imagine

que cette créature alimente notre cerveau conscient de théories sur ce qui provoque les alarmes et ce que nous devons faire pour y remédier.

Être capable de se connecter à ces signaux physiologiques et de reconnaître avec précision ce que nous ressentons émotionnellement – peur, colère, tristesse, etc. – nous aide à choisir comment gérer nos émotions. Devons-nous fuir ? Tenir bon ? Demander de l'aide à quelqu'un ? Sans une interoception précise, nous avons moins de chances de satisfaire nos besoins physiques et émotionnels.

Pourquoi nous ignorons les signes avant-coureurs

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles nous pouvons ne pas reconnaître avec précision ce qui se passe dans notre corps, pour lesquelles nous pouvons ignorer ou mal interpréter ces signaux, ou encore pourquoi beaucoup de gens normalisent la douleur ou l'inconfort au travail.

Des recherches suggèrent, par exemple, qu'il peut être plus difficile de percevoir et d'interpréter avec précision nos signaux internes pour les personnes autistes, celles qui souffrent d'anxiété ou de dépression, ou celles qui ont connu des difficultés ou des traumatismes pendant leur enfance.

Sur le lieu de travail, il est particulièrement courant d'ignorer les signaux corporels, en raison de :

- **Stress** : lorsque nous sommes stressés, la façon dont notre système nerveux nous transmet des signaux peut être perturbée. Les signaux peuvent être brouillés, ou nous pouvons être tellement fatigués ou concentrés sur le fait de passer la journée que nous ne prenons pas le temps de vérifier l'état de notre corps.
- **La culture d'entreprise** : les pressions et les croyances au travail peuvent créer et récompenser une culture du « courage », qui renforce la suppression ou le déni des signaux de douleur, de fatigue ou de tension. Cela peut être particulièrement difficile à changer si vous êtes un peu perfectionniste ; vous

pourriez ignorer ou passer outre les signaux de votre corps pour atteindre des objectifs (souvent irréalistes).

Dans bon nombre de ces cas, des cercles vicieux peuvent se créer. Ignorer ou mal interpréter les signaux de notre corps peut, par exemple, maintenir ou amplifier l'anxiété et le stress, et renforcer une culture d'entreprise malsaine.

Conseils pour se mettre à l'écoute

Si vous avez passé des semaines à ignorer un mal de dos persistant, une fatigue excessive ou à vous ronger les ongles jusqu'au sang, il est peut-être temps de prêter attention aux signaux que votre corps vous envoie.

Si vous avez du mal à reconnaître ces signaux, ces pratiques peuvent vous aider à être plus à l'écoute de votre corps :

- **Pleine conscience** : entraînez-vous à développer votre conscience grâce à des méditations guidées quotidiennes. La méditation « Body Scan » (une pratique de pleine conscience qui consiste à respirer et à déplacer lentement son attention vers différentes parties de son corps) est un excellent point de départ.
- **Respiration lente** : pratiquez au moins cinq minutes de respiration profonde et lente chaque jour. Essayez des exercices tels que la respiration 4-7-8, la respiration diaphragmatique ou la relaxation musculaire progressive.
- **Exercices doux** : ajoutez 15 minutes de yoga ou d'étirements à votre routine matinale. Soyez attentif à ce que vous ressentez dans votre corps lorsque vous bougez.
- **Écoutez-vous régulièrement** : prenez régulièrement le temps de vous écouter au cours de la journée. Avez-vous faim ? Êtes-vous fatigué ? Avez-vous soif ? Ressentez-vous des tensions ou des douleurs dans votre corps ?

Certains signaux peuvent – voire doivent parfois – être ignorés, mais pour éviter des problèmes tels que des blessures ou un épuisement professionnel, il faut les ignorer de manière consciente et temporaire. Avant de vous résigner à endurer la douleur,

essayez donc de vous concentrer sur votre corps. Voici quelques techniques à essayer :

- **Reconnaître les signes avant-coureurs courants** : Notre corps peut nous avertir de nombreuses façons que nous sommes soumis à un stress physique ou mental et que nous avons besoin de faire une pause et de nous recentrer. Voici quelques exemples courants : se réveiller fatigué ou se fatiguer plus facilement pendant la journée ; des changements dans votre appétit (la quantité et le type d'aliments dont vous avez envie) ; des difficultés à vous concentrer ; des douleurs, tensions ou raideurs persistantes dans vos muscles ou vos articulations ; des maux de tête et des douleurs à la mâchoire ; des perturbations dans vos habitudes de sommeil ; et des changements d'humeur.
- **Surveillez vos signes avant-coureurs** : bien que nous soyons tous humains et dotés d'un fonctionnement biologique similaire, nos corps sont tous différents, tout comme nos limites individuelles. Au fil du temps, prenez soin de repérer vos signes avant-coureurs spécifiques. Comment le stress se manifeste-t-il le plus tôt dans votre corps ? Où la tension ou la douleur a-t-elle tendance à se manifester ?
- **Identifiez les déclencheurs** : l'un des meilleurs moyens de détecter les signes avant-coureurs à un stade précoce, voire de les prévenir en prenant des mesures proactives, consiste à prêter attention à vos déclencheurs habituels et à en dresser la liste. Certains mouvements ont-ils tendance à déclencher une gêne ? Certains environnements (par exemple, le type de siège, la température, etc.) ? Quelles situations ont tendance à être les plus difficiles pour votre corps et votre esprit (par exemple, certains types de projets professionnels, différentes pressions au travail ou à la maison, ou des événements spécifiques, etc.

Si vous avez du mal à vous adapter ou à savoir quoi faire une fois que vous avez identifié les signes avant-coureurs potentiels, demandez de l'aide à votre PAEF. Il existe des professionnels spécialisés dans l'accompagnement de la connexion entre le corps et l'esprit, qui peuvent vous aider si vous avez trop longtemps résisté à ces signaux.

Ressources supplémentaires (en anglais)

[Méditation par balayage corporel court](#) (vidéo)

[Exercice de respiration 4-7-8](#) (vidéo)

[Relaxation musculaire progressive](#) (vidéo)

La Dre Kayleigh-Ann Clegg, psychologue clinicienne et spécialiste du contenu clinique.

Selected References / Références sélectionnées

- Greenwood, B. M., & Garfinkel, S. N. (2025). Interoceptive mechanisms and emotional processing. *Annual Review of Psychology*, 76.
- Hatfield, T. R., Brown, R. F., Giummarra, M. J., & Lenggenhager, B. (2019). Autism spectrum disorder and interoception: Abnormalities in global integration?. *Autism*, 23(1), 212-222.
- Rusinova, A., Aksiotis, V., Potapkina, E., Kozhanova, E., Akimov, V., Ossadtchi, A., & Volodina, M. (2025). Interoceptive training enhances emotional awareness and body image perception: evidence from improved heartbeat detection and psychological outcomes. *bioRxiv*, 2025-06.
- Schaan, V. K., Schulz, A., Rubel, J. A., Bernstein, M., Domes, G., Schächinger, H., & Vögele, C. (2019). Childhood trauma affects stress-related interoceptive accuracy. *Frontiers in psychiatry*, 10, 750.
- Schulz, A., Schultchen, D., & Vögele, C. (2021). Interoception, stress, and physical symptoms in stress-associated diseases. *European Journal of Health Psychology*.
- Tan, Y., Wang, X., Blain, S. D., Jia, L., & Qiu, J. (2023). Interoceptive attention facilitates emotion regulation strategy use. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 23(1), 100336.
- Ueno, D., Kimura, K., Ohira, H., & Narumoto, J. (2025). Exploring the interplay of interoception in emotion, cognition, and mental health. *Frontiers in Neuroscience*, 19, 1676040.

- Weng, Helen Y., Jack L. Feldman, Lorenzo Leggio, Vitaly Napadow, Jeanie Park, and Cynthia J. Price. "Interventions and manipulations of interoception." *Trends in neurosciences* 44, no. 1 (2021): 52-62.

2026 Content & Webinar Calendars

[Click here to download](#) our *Ask an Expert* webinar calendar for 2026. Make sure to register yourself and share with your employees to encourage participation.

[Click here to download](#) our content calendar for 2026. Please note this calendar is designed to support you with your internal communications and planning; it is not intended for distribution.

Brought to you by **Kii Health**