

Solutions

Volume 8, 2024

Agir afin de gérer le stress financier

Obtenez l'aide du PAESF si vous subissez du stress financier. Vous commencerez à ressentir un soulagement grâce à ce premier geste de prise en charge. Le PAE vous orientera vers la bonne source d'aide. N'attendez pas. Téléchargez un outil de budgétisation afin de mieux contrôler vos revenus et dépenses. Ne jouez pas avec les chiffres dans votre tête. Mettez tout sur papier : vos revenus dans la première colonne, la liste des paiements prévus dans la deuxième colonne et un relevé des dépenses réelles dans la troisième colonne. Évaluer votre budget chaque jour. Peu souvent mentionné, votre plan d'intervention personnel doit inclure des activités liées à la santé et au bien-être afin de surmonter les effets néfastes du stress. Trouver des centaines de façons d'économiser de l'argent en tapant sur Google « Les 100 façons d'économiser de l'argent ». Une tonne d'idées apparaîtra sur la page. Téléchargez une feuille de calcul et une calculatrice de budget : <https://www.mymoneycoach.ca/budgeting/budgeting-calculators-tools/budgeting-spreadsheet>

Gérer les personnalités difficiles

Il existe un millier d'ouvrages consacrés à la gestion des personnes difficiles. Presque tous traitent des compétences, des étiquettes, des interventions et des stratégies d'adaptation. Mais il existe une compétence primordiale qui permet de réduire les problèmes liés aux personnalités difficiles : il s'agit de votre capacité à établir une base de confiance avec vos collègues. La grande majorité des problèmes rencontrés sur le lieu de travail sont liés à la communication, et la création d'une base de confiance qui permet de développer une bonne communication. Les questions et problèmes sont abordés plus rapidement et plus fréquemment. Il en résulte une plus grande transparence, un lieu de travail plus positif, une diminution de la peur parmi les travailleurs, moins de méfiance, moins de gaspillage d'énergie et un retour d'information constructif plus apprécié. Consultez la fiche-guide sur l'établissement d'une base de confiance à l'adresse : <https://www.entrepreneur.com>. (Recherchez « infographie sur l'instauration de la confiance ».)

Conseil de gestion du stress : enrichissez votre vie sans attendre

« J'aimerais beaucoup apprendre l'italien... Faire du bénévolat à l'hôpital pour enfants serait très satisfaisant... Un jour, j'apprendrai le piano... ». Commencez dès maintenant! Pratiquez les activités satisfaisantes dont vous rêvez plutôt que d'attendre le moment idéal. Ces activités enrichissantes peuvent être source d'épanouissement et de joie et améliorer directement le bien-être et la productivité, tout en prévenant l'épuisement professionnel. Lorsque vous êtes plus heureux et plus satisfait, votre productivité augmente, car un état d'esprit positif favorise la créativité, de meilleures compétences en matière de résolution de problèmes et une plus grande concentration. Cela vous permet d'être plus engagé dans votre travail. Commencez, si vous le souhaitez, par la plus petite chose possible et apportez de l'équilibre à votre vie bien remplie.



Rentrée des classes : prévenir les intimidations à l'école

De nombreux parents s'inquiètent des intimidations à l'école. Une intervention et prévention précoces sont possibles grâce à une communication proactive qui encourage l'ouverture d'esprit avec les parents, mais il peut être nécessaire d'approfondir doucement la question car certains enfants résistent à l'idée de parler de leur victimisation. Cette résistance s'explique par la crainte de représailles de la part de l'agresseur, par la gêne ou la honte d'avoir été victime d'intimidation, ou encore par la crainte que le parent ne recommande une action qui aggraverait le tourment de l'enfant. Certains peuvent penser que l'aide des parents est inutile. Enfin, le désir d'indépendance de certains enfants peut les pousser à garder le silence et à faire face aux intimidations par leurs propres moyens. Connaître ces raisons de garder le silence peut vous aider à interroger plus efficacement votre enfant afin de prévenir la victimisation par les intimidations. Ressource : <https://www.bullyingcanada.ca/>

Préparer mentalement une meilleure journée

Il arrive souvent que notre humeur ou notre état émotionnel soit dicté par ce qui se passe autour de nous à un moment donné, et que nous réagissions à chaque situation au fur et à mesure qu'elle se présente. Cependant, nous avons le pouvoir de faire des choix sur la manière dont nous nous sentons et dont nous réagissons. Prendre du temps avant le travail et se préparer mentalement pour la journée est une occasion parfaite de mettre en pratique cette compétence de vie. Cela vous permet de travailler comme vous êtes vraiment, avec un état d'esprit positif et non forcé. Voici comment procéder : 1) Consacrer 15 minutes à la méditation attentive pour faire le vide dans votre esprit et visualiser des attentes et des résultats positifs pour la journée. 2) Faites des exercices de respiration profonde. Les exercices de respiration profonde améliorent l'attention et la concentration. Ils vous calment et aident les messages visualisés à s'ancrer dans l'esprit et à se sentir plus sûrs. 3) Écouter des balados de motivation. Les balados (ou cassettes) de motivation vous font passer des pensées négatives aux pensées positives et peuvent vous faire envisager des possibilités qui améliorent votre humeur. 4) Créer sa propre liste de lecture de chansons motivantes. Cela fonctionne parce que les chansons motivantes libèrent des neurotransmetteurs comme la dopamine, qui améliorent l'humeur. 5) Réfléchir sur la gratitude, c'est-à-dire sur ce dont vous êtes reconnaissant. Cette pratique a de nombreux avantages, mais l'un d'entre eux se manifestera au travail par une perspective plus optimiste, où les défis sont perçus comme des opportunités. (C'est ce qu'on appelle avoir un « état d'esprit de croissance. ») 6) Enfin, ne laissez pas votre journée se dérouler simplement. Faites preuve d'intentionnalité. Cela signifie que vous ne planifiez pas seulement ce que vous voulez accomplir, mais aussi comment vous aimeriez vous sentir aujourd'hui, en prenant en charge votre humeur et ce qu'il en advient.

Service de soutien à l'abandon du tabac

Il peut être incroyablement difficile d'arrêter de fumer, et de plus en plus difficile de maintenir un mode de vie plus sain. C'est pourquoi FSEAP a mis en place un programme complet afin de vous aider à arrêter de fumer. Notre service d'aide à l'abandon du tabac fournit :

- des informations visant à soutenir la décision d'arrêter de fumer ou de maintenir une vie sans tabac,
- des informations sur les possibilités de traitement de la dépendance à la nicotine,
- des conseils cliniques ou un accompagnement (si nécessaire) afin d'aider les fumeurs à atteindre leurs objectifs d'abandon du tabac et à rester sur la bonne voie.

Contactez le PAESF dès aujourd'hui pour faire ce premier pas important. Un spécialiste de l'accueil de PAESF mènera un processus d'accueil au cours duquel il posera quelques questions afin de déterminer les options de services d'abandon du tabac qui conviennent le mieux à vos besoins.

