

# Solutions

Volume 9, 2023

## Faire face à l'angoisse du dimanche

L'angoisse du dimanche fait référence à ce sentiment d'affaissement ou d'anxiété que certaines personnes ressentent le dimanche soir, lorsqu'elles réalisent que le week-end est terminé et que le lundi matin va bientôt arriver, et avec lui ce qui les attend au travail. Maîtrisez cet état d'esprit en notant vos tâches et vos objectifs pour la semaine. Vous vous sentirez plus maître de la situation et le sentiment d'appréhension disparaîtra rapidement. L'anxiété est souvent réduite par des techniques d'autosoin. Essayez donc de pratiquer une forme agréable de relaxation. Pour plus d'efficacité, intégrez cette méthode à votre routine du soir. Essayez de bloquer vos pensées en les remplaçant par une activité qui vous occupe l'esprit. Planifiez votre lundi dès le vendredi en prenant un peu de temps pour passer en revue votre emploi du temps de la semaine à venir. Vous serez plus enclin à profiter du moment présent le dimanche soir.

## Votre travail a-t-il un sens caché ?

Vous vous ennuyez dans votre travail, vous n'arrivez pas à le quitter et vous êtes incapable de changer d'état d'esprit? Il existe des interventions personnelles que vous pouvez essayer et qui ont fonctionné pour d'autres. Commencez par prendre le temps de réfléchir à vos intérêts, à vos objectifs et à vos valeurs (ce qui compte le plus dans votre vie). Ensuite, cherchez comment ces éléments sont cachés dans le cadre des fonctions essentielles de votre emploi. Ne dites pas trop vite : « Je ne trouve rien ! » Par exemple, accordez-vous de l'importance aux « relations significatives » ? Si c'est le cas, pouvez-vous donner plus de sens à votre travail en encadrant les autres, en étant plus coopératif, en collaborant, en vous engageant avec plus d'empathie et en réduisant votre isolement ? Ces comportements ont des répercussions sur le travail et peuvent mener à des interactions, une coopération, un travail d'équipe et un partage d'idées plus positifs. Une ressource pour vous : « *From Burnout to Purpose: Simple Strategies for a Soul-Fulfilling Approach to Work* », 2022, de Gina Calvano.

## Impressionnez le patron par votre fiabilité

La fiabilité est une compétence non technique appréciée par les employeurs, car les employés fiables obtiennent des résultats constants avec précision et réussite. Elle contribue également à réduire le stress du superviseur en ce qui concerne les résultats, la prévisibilité et la communication en temps opportun. Pour augmenter votre fiabilité, vous devez fournir un travail régulier et de haute qualité et laisser la réponse positive de votre patron vous motiver à être toujours aussi performant. Prenez l'initiative en identifiant les questions ou les problèmes en amont et en les résolvant avant que la direction ne soit obligée de le faire. Adaptez-vous aux changements soudains (« encaissez les coups ») et développez votre capacité à comprendre ce que votre patron a besoin de communiquer, dans quelle mesure et à quel moment il doit le faire.



## Avez-vous déjà ajouté des plantes à votre espace de travail ?

Il a été démontré que les plantes d'intérieur ont un effet favorable sur les fonctions physiologiques et cognitives des individus. Une étude a même montré que leur présence pouvait faire baisser la tension artérielle. L'éclairage des bureaux d'intérieur convient à de nombreux types de plantes, notamment la sansevière, la plante ZZ, la fleur de lune, le pothos, l'aglaonéma et le dracéna. Placez donc des plantes vertes sur votre bureau en recherchant des images de ces plantes pour voir lesquelles vous conviennent le mieux.

Source : les effets des plantes sur [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9224521/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9224521/)

## Conseils sur le terrain en matière de stress : le stress des nouveaux divorcés

La fin de l'été est une période propice aux divorces. Si vous venez de divorcer, un stress important peut naturellement succéder à votre décision, peu importe la difficulté que vous avez eue à la prendre. Le stress émotionnel est fréquent chez les couples divorcés. Il provoque de la peine, de la tristesse et affecte négativement l'estime de soi. D'autres facteurs de stress, tels que les difficultés liées à la coparentalité, les préoccupations financières et les changements dans votre vie sociale, peuvent également être difficiles à vivre. Votre objectif est de créer une nouvelle vie avec de nouvelles habitudes. Ne faites pas cavalier seul et ne restez pas isolé. Faites part de vos difficultés au programme d'aide aux employés de votre entreprise afin d'obtenir le soutien dont vous avez besoin.

## Un kit pour chaque phase de la vie

Saviez-vous que FSEAP propose des kits de ressources complets pour les personnes et les familles qui traversent toutes les étapes de la vie ? Nos kits de ressources sont remplis d'informations éducatives et de ressources d'auto-assistance comprenant des livres, des brochures, des outils d'apprentissage et des jeux populaires et fondés sur la recherche qui favorisent des liens familiaux sains et améliorent votre santé financière et mentale. Explorez des sujets tels que la nutrition, la planification financière, le développement de relations saines, l'utilisation sécurisée des médias, les compétences en matière de communication, le soutien à la santé mentale et des activités pour toute la famille.

Les kits de ressources que nous proposons sont :

- Relations intimes saines
- Préparation à la retraite
- Surmonter l'anxiété
- Faire face à l'humeur maussade et à la dépression
- Vaincre l'épuisement professionnel
- Attendre un bébé
- Votre nouveau bébé jusqu'au tout-petit
- Être parent d'un enfant d'âge préscolaire et scolaire
- Être parent de préadolescents et d'adolescents
- Le deuil et la perte
- Et l'autonomisation financière

Si vous êtes intéressé, ces kits seront envoyés directement sans frais à votre domicile. Il suffit de commander via le formulaire de demande en ligne du portail Web MyFSEAP. Vous pouvez également appeler la ligne de réception de FSEAP. Ils peuvent également être demandés lors de vos rendez-vous avec les conseillers du PAE.

Améliorez votre vie de famille grâce au soutien de FSEAP !

