

# paesf

# SOLUTIONS

## Arrêtez une tendance à la baisse avec l'aide de votre PAE

Si vous êtes fier d'être un employé optimiste avec une bonne disposition, la négativité dans le milieu de travail peut toutefois vous affecter quand même et ce, de façons que vous n'aimerez peut-être pas. La négativité est généralement contagieuse comme un virus de grippe et cela peut être une force qui s'autorenouvelle. La bonne nouvelle est que la négativité dans le milieu de travail peut être vaincue. Elle a des faiblesses, la plus importante est de refuser d'y participer. Ce n'est pas facile, bien sûr, et cela requiert une éducation et des employés qui veulent être des agents de changement. Voici comment: prenez la parole lorsque vous décelez de la négativité, et ce n'est pas en la critiquant mais en informant les autres de son impact et en suggérant une approche différente de communication. Faites équipe avec un collègue pour pratiquer ce même changement-agent de rôle. Il n'y a rien de plus efficace que l'influence des pairs et faire une bonne action de votre côté. Notez: si vous vous sentez affecté par la négativité, allez voir votre PAE pour des conseils et du soutien pour renforcer votre résilience et ainsi ne pas succomber à vous limiter à cette tendance autour de vous et ainsi être une force positive qui influence les autres.



## Essayez un jardin d'hiver pour améliorer votre humeur

Pas besoin d'attendre au printemps pour apprécier la verdure de Mère Nature; dégustez-en les récompenses maintenant avec un jardin intérieur. Cet amplificateur d'humeur et de distraction positive est facile et peu coûteux à créer. Faites une recherche d'images sur Google pour des "idées de jardin intérieur" et cela vous donnera des idées pour commencer. L'hiver, avec ses jours plus courts et plus gris, peut être un temps difficile pour ceux qui souffrent de symptômes de dépression. Si vous vous reconnaissez, les plaisirs d'un petit jardin d'hiver intérieur et en regardant les pousses allées de la terre à la table, cela peut être encourageant (Recherchez du counselling si votre déprime continue.)



## N'utilisez pas l'internet comme médecin

Avec l'accès à l'internet au bout de vos doigts, utiliser les ressources en ligne pour des réponses à vos inquiétudes de santé semble être une solution rapide, fiable et peu coûteuse. Que ce soit une irritation cutanée sur votre jambe ou une enflure au cou, les "réponses" aux questions médicales semblent être à un clic près. Mais est-ce que ces réponses sont les bonnes en ce moment? Si non, un délai de bon traitement pourrait engendrer une tragédie. Avec les autodiagnostic en ligne et les recommandations de traitement, de gros risques y sont attachés. Est-ce que cette tache rouge est vraiment la même que celle de l'image de Google? Parlez-en avec votre médecin et ne laissez pas la peur être un obstacle à faire l'appel. Les médecins sont formés dans bien plus que les examens; ils sont formés dans les antécédents médicaux, la prise de décision, la pharmacologie, la psychologie, les indicateurs pronostiques et des douzaines d'autres facteurs. Plusieurs de ceux-ci ou même tous sont peut-être nécessaires pour vous aider.

## Concevoir une stratégie de résolution de conflit

Rencontrez votre équipe pour développer une stratégie de résolution de conflit. En faisant cette étape, vous aurez moins de conflits et ils seront moins intenses et plus facilement résolus. On recommande à la plupart des entreprises d'établir des stratégies d'intervention qui font part d'un système d'affaires standard. Alors il n'y a pas de raison pour vous de ne pas en faire un aussi. Pour faire une métaphore, ceci est une stratégie "en cas d'urgence brisez la vitre". Voici notre point de vue: vous allez avoir des conflits. En concevant d'avance une stratégie, cela vous permet (1) une mise en oeuvre plus rapide lorsque nécessaire; (2) une approche convenue, et les résultats seront plus acceptés par les membres de l'équipe; et (3) une plus grande sensibilisation à rechercher une coopération dès le début pour éviter complètement les conflits. Comment développer une stratégie: demandez à votre PAE pour de l'aide ou insérez la stratégie dans un rôle de facilitateur comme faisant partie de votre stratégie de résolution de conflit.



## Les parents et la prévention contre la violence dans les relations personnelles des ados

N'abordez pas "le sujet délicat" des saines relations personnelles, du respect mutuel, des bonnes manières, et d'un comportement approprié, seulement une heure avant que votre ado va à un rendez-vous amoureux avec un copin-copine. La American Academy of Pediatrics recommande de commencer ces discussions lorsque votre enfant n'est pas encore au secondaire, avant le début des rendez-vous amoureux. Donnez l'exemple aussi aide les ados à pratiquer des relations saines. Les parents ou les gardiens jouent un rôle clé, alors considérez si les abus physiques ou verbaux sont des obstacles à votre capacité de communiquer un message crédible à votre ado. Un conseiller professionnel ou votre PAE peut aider. Si votre enfant est déjà dans une relation amoureuse et que vous n'avez pas encore parlé des relations saines, c'est maintenant ou jamais!

Apprenez-en plus au [healthychildren.org](http://healthychildren.org).



## Ne mélangez pas l'alcool avec les drogues psychoactives

Tout le monde a déjà entendu ceci: "Ne mélangez pas l'alcool avec d'autres drogues." Même si ceci est presque compris universellement, peu de recherche existait sur ce sujet jusqu'à maintenant. Une étude récente a démontré qu'une seule surdose sur cinq surdoses d'alcool non mortelles implique seulement l'alcool. Les autres surdoses combinent l'alcool avec l'usage de drogue. Et de plus, toute drogue psychoactive — la marijuana, les opioïdes, la cocaïne, l'héroïne, et d'autres drogues illégales — augmentent la possibilité d'une surdose d'alcool, et ces surdoses sont plus graves. Et c'était la surprise de ces chercheurs.

Source: [umich.edu](http://umich.edu) [Recherchez: "surdose alcool drogues"]

