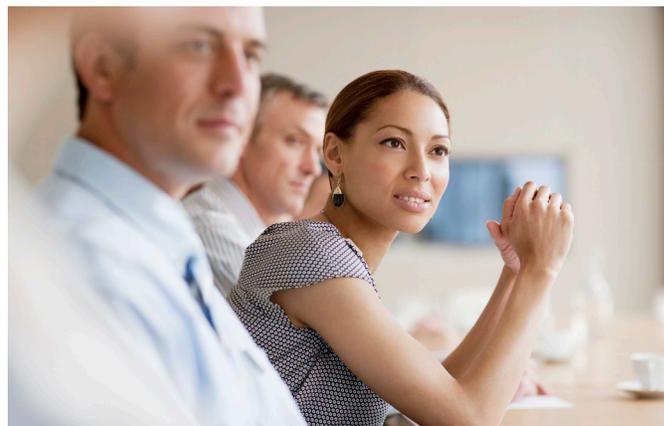


Aller au-delà d'une "Stratégie de survie"

Nous sommes tous différents psychologiquement, ainsi un incident qui crée du stress aigu pour une personne peut ne pas en affecter une autre. Détrompez-vous et ne pensez pas que votre crise requiert que vous vous endurcissez ou que vous "insistez" à continuer comme vous vous imaginez d'autres le font. La honte de demander de l'aide peut conduire à une souffrance inutile. Fait: Demander de l'aide réduit la période de détresse et résout les problèmes plus rapidement, et la plupart du counselling n'est pas à long terme. Une ou deux sessions vont peut-être suffire pour résoudre le problème auquel vous faites face.



Rendre les conversations de famille plus joyeuses pour le Temps des Fêtes

Le sondage annuel sur le stress en Amérique rapporte continuellement de la tension dans les familles causé par leurs différences idéologiques et le temps des fêtes a une réputation très vive pour ces conflits, même autour de la table. Essayez de suivre ces astuces pour vous aider à rendre vos réunions de famille un peu plus joyeuses: 1) changer les conversations qui semblent aller vers un conflit, et les changer à des idées qui rapprochent et qu'on est d'accord; 2) si vous êtes fâché à cause des nouvelles, évitez de déplacer votre tension sur les personnes chères; 3) donnez-vous le défi d'être une personne qui désengage la tension, pas une personne qui l'aggrave; et 4) pratiquez-vous à savoir comment vous allez réagir à un conflit et ainsi cela va améliorer d'une façon dramatique votre capacité d'agir calmement et d'éviter des réflexes instantanés.

Source: apa.org [recherchez "stress-conversations"]



Maintenir une haute énergie au travail

Qu'est-ce qui peut vous empêcher de vous sentir énergétique au travail? En fait, c'est plus qu'éviter les pommes de terre au dîner ou des goûters sucrés qui résultent dans une baisse d'énergie très rapide. Découvrez un plan personnel pour rester plein d'entrain au travail. Pendant une semaine, écrivez sur une carte trois-à-cinq quatre observations: 1) à quelle heure de la journée vous sentez vous le plus énergétique et motivé; 2) à quelle heure de la journée vous sentez vous le moins énergétique et motivé; 3) qu'est-ce que vous avez fait juste avant ces périodes; et 4) quels comportements ou influences semblent avoir affectés ces états d'énergie. Pour compléter votre plan, faites une recherche en ligne sur "les façons d'améliorer l'énergie au travail": des fringales de grains de citrouille jusqu'à aller se coucher à une telle heure. Maintenant, comparez tous ces "outils énergétiques" pour voir lesquels conviendraient le mieux avec votre propre rythme ou cycle. Expérimentez et affinez votre plan énergétique personnel. Plus tard, considérez si vous avez fait l'expérience d'une amélioration globale dans votre satisfaction au travail comme résultat. Vous pourriez être agréablement surpris.

Maîtrisez votre stratégie de soins personnels

Les soins personnels, ce n'est pas seulement à propos de bien dormir, de bien manger ou de prendre du temps pour soi comme avec un massage. Plutôt, c'est un processus conscient d'être attentif à vos besoins physique, émotionnel et spirituel, mais avec un objectif en tête – de bâtir une résilience qui vous permet d'être plus capable de rebondir de l'adversité et de gérer mieux le stress. Pour pratiquer cette forme stratégique de bien-être, concentrez votre attention sur: 1) la forme physique et le bien-être émotionnel (comment vous gérez vos pensées, vos sentiments et vos croyances pour vous engager dans la pensée positive); 2) être sensibilisé à vos émotions et aux émotions des autres avec qui vous interagissez et utilisez cette sensibilisation pour prendre de meilleures décisions et pour mieux communiquer; 3) savoir comment créer des émotions positives. Est-ce que marcher dehors pour 15 minutes améliore votre humeur? Est-ce que prendre cinq minutes pour ranger votre bureau vous remonte le moral? Lorsque vous arrivez à la maison après le travail, est-ce que vous allez au piano pour jouer et est-ce que cela vous inspire? Apprenez ce qui vous fait du bien, ce qui optimise positivement votre humeur, et faites-le régulièrement; 4) avoir quelqu'un en qui vous pouvez vous confier et remettre en question des défis. Votre PAE peut être une source de soutien; 5) bien manger et bien dormir; et 6) avoir des façons constructives de gérer le stress émotionnel —un passe-temps, des pratiques spirituelles, du réseautage, des activités de loisir. En examinant cette liste, voyez-vous des occasions pour améliorer votre stratégie de soins personnels?



Surmonter les craintes d'argent

S'inquiéter à propos de l'argent, cela arrive souvent, mais si vous vous sentez dépassé, faire face à cette crainte est une priorité. Les craintes à propos de l'argent —comme financer une éducation universitaire pour votre enfant, la retraite, payer les taxes, les factures tardives — supposent un manque d'engagement à un plan défini, un budget, et une gamme d'autres outils, des conseils, et des interventions qui pourraient changer votre vie. Ce plan devrait vous énergiser, vous redonner un nouveau sentiment de contrôle et vous donner la capacité de suivre vos progrès vers vos objectifs. Se sentir autonomiser par ces étapes proactives est ce qui vous redonnera la tranquillité d'esprit qui vous manquait, et aussi vous aidera à mieux dormir. Cette voie commence par une première étape. Allez voir le PAE de votre entreprise pour connaître les ressources et d'autre aide.

Allez voir votre PAE pour du stress aigu

Les PAEs font plus qu'aider les employés à résoudre des problèmes. Ils possèdent aussi des compétences d'écoute et d'empathie, et un soutien émotionnel qui soulage de l'anxiété que vous pourriez ressentir, causé par une crise de vie, des temps difficiles, ou même des circonstances personnelles sombres. N'écartez pas aller demander de l'aide à votre PAE, même si vous croyez que "le PAE ne peut pas rien faire pour moi dans cette situation." Ne vivez pas dans la crainte, dans le manque de sommeil, de vous sentir physiquement malade, ou si vous expérimentez un pressentiment constant d'apocalypse en le "faisant tout seul." Au lieu de cela, entrez en partenariat avec votre PAE pour du soutien qui pourra vous aider à passer des temps difficiles.

