

## D'autres bonnes raisons pour arrêter de commérer

Si vous valorisez un milieu de travail positif, où il y a une tradition de communication ouverte, ce qui réduit les conflits, alors vous devriez valoriser une tradition de ne pas commérer. Le commérage au bureau ronge un milieu de travail positif et voici pourquoi: le commérage produit une réaction en chaîne de secret et de négativité qui ronge la confiance. Lorsqu'une personne fait du commérage, l'autre l'entend et se sent contrainte à ne pas être ouverte ni à partager dans l'avenir, parce qu'elle pense qu'elle pourrait en être la prochaine victime. Le commérage crée un lien de courte durée entre deux personnes, mais ceci vient avec un coût élevé. Au lieu de cela, choisissez de partager des informations optimistes. Vous serez considéré comme une personne agréable à qui il fait bon parler et vous créez des liens d'une façon plus positive.



## Vous endormez-vous avec les médias numériques

Est-ce que votre enfant s'endort sous la lumière de la technologie? Les yeux des enfants ne sont pas complètement développés et la recherche démontre que leurs yeux sont plus sensibles à la lumière que ceux des adultes. Ceci peut affecter le cerveau et perturber les rythmes circadiens (l'horloge biologique). Le manque de sommeil peut contribuer à une fatigue excessive à la fin de la journée d'école, au glissement des notes, aux problèmes de comportement, au manque d'intérêt dans d'autres domaines, à la dépression et un risque accru de suicide. Établissez des consignes dès le début en ce qui concerne l'usage des médias numériques chez vous. Si vous attendez trop tard, ce sera plus difficile à vous faire obéir.

Source: [www.colorado.edu](http://www.colorado.edu) [Recherchez: "enfants, sommeil, média numérique"]

## Soyez un modèle exemplaire d'inclusion dans un milieu de travail positif

"Un milieu de travail positif" nous rappelle une atmosphère détendue, soit des communications honnêtes, un sens de l'humour, du respect et de l'appréciation mutuels et de la valorisation des différences (la diversité) parmi les employés. Mais ces milieux de travail avec de telles valeurs, ne se créent pas spontanément. Et ils ne restent pas ainsi sans y mettre de l'effort, c'est comme entretenir un jardin précieux. Ceci est le travail de chacun des employés. Voici comment vous pouvez jouer ce rôle pour que votre milieu de travail soit aussi productif que positif. 1) Identifiez vos préjugés, pour que ceux-ci influencent moins vos interactions interpersonnelles. 2) Imitiez des comportements "d'inclusion" — repérez des occasions d'aider les autres pour qu'ils sentent qu'ils "appartiennent" et ainsi reconnaissez l'avantage que ceci apporte à votre organisation. 3) Contestez respectueusement les commentaires de genre stéréotypés lorsque vous les entendez. 4) Soyez proactif dans les discussions à propos de ce que veut dire avoir un milieu de travail inclusif. En pratiquant ces comportements, vous deviendrez un agent de changement positif dans votre milieu de travail.



## Avez-vous un membre de votre famille avec des problèmes de santé mentale?

Lorsque des symptômes de maladie mentale apparaissent, les membres de la famille sont souvent en déni, tout en cherchant une façon de gérer des comportements déroutants ou redoutants, surtout comme le trouble bipolaire ou la schizophrénie. Un dépistage et un traitement précoces, c'est primordial, alors recherchez des conseils d'un conseiller professionnel, d'un médecin ou de votre PAE lorsque vous êtes témoin: de pensée confuse, de dépression prolongée (tristesse ou irritabilité) de sentiments entre les extrêmes, de peurs, d'inquiétudes ou d'anxiétés excessives, d'isolement social grave, de changements radicaux dans les habitudes de manger ou de dormir, de sentiments exceptionnellement puissants de colère, de pensées étranges (délires), voir ou entendre des choses qui ne sont pas là (des hallucinations); une incapacité grandissante de gérer les problèmes quotidiens, ou des idées suicidaires.



Renseignez-vous au <https://www.apa.org/helpcenter/improving-care>.

## Travaillez sous pression



La première réaction que la plupart des personnes ont lorsqu'elles pensent à l'idée de travailler sous pression, c'est la peur. Nous avons tous vécu cela, être pris entre l'arbre et l'écorce, et avoir à livrer. Il y a des gens qui travaillent bien sous pression. Il y en a même qui adore cela. La capacité de travailler sous pression est une compétence acquise qui a un but ultime: soulagement de se sentir dépassé et ainsi pouvoir vous concentrer et vous impliquer dans le travail d'une façon efficace. Évitez de vous acharner sur une lourde tâche à faire. Au lieu de cela, découpez cette tâche en petites parties et assignez à chacune de celles-ci une mini échéance. Éliminez toute distraction potentielle. Si vous ne faites pas ça, vous augmenterez la pression encore plus. Utilisez des horloges, des chronomètres ou tout autre appareil pour continuer à vous faire avancer et à rester sur la bonne voie. Vous devez décider quelle partie est la plus importante et faites celle-ci en premier. Commencez avec ce qui est urgent et important. Prévoyez des pauses, même si celles-ci ne sont que de cinq minutes. Ceci va vous aider à passer au travers des étapes du travail plus vite. Considérez une situation de travail sous haute pression comme un défi à relever pour vaincre une échéance. Cette stratégie énergise et crée un esprit compétitif envers votre échéance. Apprenez à vous connaître dans une situation de pression et comment vous y répondez. À l'avenir, prenez des mesures pour éviter la procrastination, si celle-ci a déjà joué un rôle dans votre vie.

## Trop spécial pour être alcoolique?

La honte, liée à l'alcoolisme, a considérablement diminuée. Mais, lorsque ceci frappe de trop près, des êtres chers peuvent se précipiter pour défendre le buveur, en se convainquant eux-mêmes et les autres que leur alcoolique est différent, parce qu'il a toujours eu un emploi sûr, des réussites et des contributions communautaires. Ils peuvent croire que leur alcoolique requiert des soins et des traitements spéciaux et un niveau de respect surélevé, à part des autres. Ce genre d'environnement s'appelle une "unicité terminale", tel que décrit par les Alcooliques Anonymes. Ceci a pour résultat de retarder le traitement et ainsi, permettre à la maladie d'empirer et d'augmenter le risque que l'alcoolique (le toxicomane) ne se rétablira pas. Si vous soupçonnez qu'un membre de votre famille est alcoolique, renseignez-vous sur cette maladie. Poursuivez sans relâche un traitement pour cette personne et appuyez-vous sur ceux qui pourront vous guider dans cette voie.

