

# paesf SOLUTIONS

## Retrouvez votre rythme de vie au travail

Les déplacements maison-travail s'accompagnent de limites entre le travail et la maison qui peuvent faciliter l'équilibre entre le travail et la vie privée. Si vous êtes un travailleur à distance, vous devez fixer vos propres limites. Ce n'est pas toujours facile. L'urgence naturelle de terminer le travail ou de retourner au travail peut être omniprésente. Cette dynamique peut vous amener à remettre au lendemain des choses que vous aimeriez mieux faire. Ce schéma se répète ensuite. Si le mode de vie "tout le temps" nuit à l'équilibre entre le travail et la vie privée, votre première réaction sera l'ennui et la frustration de ne pas avoir de loisirs ou d'activités récréatives. Identifiez et utilisez cette prise de conscience pour planifier et entreprendre des activités sociales, récréatives, familiales. Changez le décor et secouez les choses. Vous découvrirez plus d'énergie et d'enthousiasme pour votre travail et un sens plus complet de vous-même.



## Le nouveau régime de restriction calorique fait fureur

Au-delà de la perte de poids, les régimes hypocaloriques pratiqués en toute sécurité peuvent améliorer la longévité et la mémoire, réduire les inflammations et même combattre les infections gastro-intestinales. Comme pour la plupart des programmes de perte de poids et des régimes, il existe des précautions à prendre. Une étude a rapporté que certains participants ont mal géré leur routine alimentaire et ont eu des problèmes de santé comme l'anémie et la perte osseuse. Certaines personnes ayant suivi un régime sont allées trop loin et trop vite dans la restriction calorique (régime choc) et ont subi des lésions rénales, un rythme cardiaque anormal, une déshydratation et des déséquilibres électrolytiques. Assurez-vous de recevoir des conseils appropriés. Consultez un diététiste professionnel par l'entremise de votre PAE pour obtenir des renseignements précis, et parlez à votre médecin pour qu'il comprenne vos objectifs et puisse surveiller vos besoins en matière de santé en cours de route. Vous avez plus de chances d'en retirer les avantages, de réduire les risques, d'être plus responsable et peut-être de ne pas reprendre le poids perdu pour de bon.

Apprenez-en plus: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5315691](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5315691)



## Ne laissez pas les questions juridiques vous intimider

Des soucis juridiques vous empêchent de dormir la nuit? Parfois, il peut être difficile de savoir vers qui se tourner pour obtenir des conseils juridiques. Trouver le bon avocat peut être intimidant et stressant. Votre prestation de PAESF peut vous aider! Le service d'orientation juridique du PAESF met les clients en contact avec des avocats en exercice compétents dans les domaines dont ils ont besoin, pour une consultation de 30 minutes par téléphone ou en personne. Les avocats peuvent vous guider en matière de droit civil, droit de la famille, droit des véhicules à moteur, droit des testaments et successions, droit immobilier, immigration et le droit criminel. Si vous décidez de retenir les services de l'avocat qui vous a été recommandé, un rabais allant jusqu'à 25 % sur les honoraires est offert. Appelez votre gestionnaire de compte du PAE pour avoir accès aux services d'orientation et de consultation juridiques.

## Faire une grande remise à zéro en tant que couple

Lorsque vous vous êtes rencontrés, vous vous considériez mutuellement comme spéciaux, étonnants et merveilleux, mais votre relation a-t-elle perdu de son éclat? Surmonter la monotonie peut être un défi, mais c'est faisable. Oui, cela peut sembler bizarre au début, et il faudra faire preuve de vulnérabilité, mais ce qui fonctionne, c'est de travailler avec un thérapeute de couple qui "se sent bien". Les habitudes de communication, la confiance, la peur d'être blessé, voire embarrassé ou rejeté, les problèmes sexuels, les rancœurs nées des disputes et les problèmes de santé peuvent nécessiter un dépannage. La thérapie de couple peut fonctionner, mais votre volonté d'essayer est essentielle. Commencez par appeler votre PAE pour organiser une première rencontre avec un thérapeute qui vous aidera à cerner les problèmes. Les conseils d'un clinicien peuvent vous aider à résoudre vos problèmes et à imaginer un avenir plus radieux comme couple. Vous serez peut-être surpris de constater que ce processus peut même être passionnant!



## Mois de sensibilisation au stress : Effets psychologiques de la guerre

De nombreuses personnes ont été affectées par le stress de la guerre en Ukraine. Il y a au moins cinq guerres en cours et plus de 50 conflits armés actifs dans le monde. La guerre en Syrie compte 600,000 morts. Il est difficile d'imaginer le traumatisme que vivent les victimes. L'impuissance, l'anxiété et la peur peuvent affecter toute personne ayant une histoire personnelle de traumatisme de guerre ou de tout autre événement mettant la vie en danger. Faites attention à la surexposition aux informations sur la guerre. Les vidéos, les flux d'info, les nouvelles et les médias sociaux sont aussi proches que votre smartphone. Faites attention à ne pas gober n'importe quelle histoire comme immédiatement vraie. La désinformation, ou "psyops", est utilisée en guerre de manière routinière pour manipuler les émotions, et vous pouvez être affecté inutilement. Prenez soin de vous en adoptant des pratiques de santé positives et des exercices de gestion du stress. Si un membre de votre famille, par exemple un enfant, est affecté par les nouvelles de la guerre, ne le découragez pas d'y "penser". Encouragez-le à partager ses sentiments et aidez-le à partager sa réaction. Discutez ensuite des moyens de faire face au stress. (L'empathie est une force de guérison qui aide à remettre les émotions fortes à leur place.) Si vous êtes originaire d'un pays déchiré par la guerre, si vous venez d'un pays voisin ou si vous avez des amis ou de la famille qui s'y trouvent actuellement, votre réaction peut être particulièrement pénible. Mais chaque personne a un style différent pour faire face à un stress ou un traumatisme grave. Ne vous jugez pas et ne jugez pas les autres parce qu'ils ont des réactions émotionnelles différentes aux événements traumatiques. Demandez de l'aide à votre PAE. C'est la meilleure première étape pour vaincre le stress.

Source: [www.medicalnewstoday.com/articles/how-to-talk-to-loved-ones-about-ukraine-stressful-news](http://www.medicalnewstoday.com/articles/how-to-talk-to-loved-ones-about-ukraine-stressful-news).

## Vous êtes un représentant des ventes (peu importe ce que vous faites)

"Chaque employé est un vendeur. " C'est la devise de nombreuses entreprises. Des phrases comme "Répondez au téléphone avec le sourire" peuvent sembler fastidieuses, mais creusez plus profondément. Ce sont des ajusteurs d'attitude. Elles aident à gérer le stress. N'importe quel poste peut, un jour, d'une manière ou d'une autre, être en contact direct avec un client. La plupart des employés le savent et réagissent en conséquence, mais vivre avec une attitude positive est une compétence de vie acquise. Il suffit parfois d'une seule expérience de client désagréable ou peu reluisante pour déclencher une communication stressante et une mauvaise journée, il est donc logique d'adopter une attitude positive. Essayez-le pendant une journée. Vous découvrirez peut-être qu'un style d'engagement volontaire et positif est la clé pour apprécier davantage votre travail.

