

Solutions

Volume 11, 2023

Bien vivre en période d'anxiété

Les terribles nouvelles concernant la guerre et le terrorisme peuvent être extrêmement troublantes, mais les éviter complètement n'est probablement pas la meilleure solution. Pour trouver un équilibre, voici quelques conseils : 1) Planifiez, et pas seulement priorisez, vos pratiques d'autosoins telles que l'exercice, la méditation et les loisirs pour aider à réduire le stress et à promouvoir le bien-être mental. 2) Maintenez un réseau de soutien composé d'êtres chers avec qui vous pouvez partager vos préoccupations et gérer vos émotions. 3) Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler : vos objectifs, vos activités quotidiennes et votre bien-être sont toujours importants ! 4) Si l'anxiété vous semble accablante, parlez à un professionnel de la santé mentale de votre programme d'aide aux employés (PAE). 5) Il existe désormais des applications gratuites qui bloquent d'autres applications et vous permettent d'obtenir des informations ou de planifier un accès uniquement à des heures précises. Certaines vous empêchent même de modifier l'horaire au cas où vous auriez envie d'y jeter un coup d'œil !

Pour en savoir plus : beeboom.com/app-blocker-apps/

Évitez les préjugés inconscients sur le lieu de travail

Nos préjugés peuvent nuire à un lieu de travail positif. Un préjugé est un parti pris appris ou acquis en faveur ou à l'encontre d'une chose ou d'une personne particulière. Une distinction courante est que les préjugés ne sont généralement pas rationnels. Bien que la sensibilisation et l'éducation à la diversité puissent nous aider à contrôler les préjugés afin d'empêcher leur expression nuisible, leur expression inconsciente se produit souvent. Reconnaissez-vous l'une des formes suivantes de préjugés inconscients sur le lieu de travail ? Préjugé de confirmation : tendance à utiliser des incidents, des informations ou des comportements que vous observez pour confirmer une croyance préexistante. Exemple : être témoin d'une erreur sur le lieu de travail commise par un employé plus âgé et utiliser cette expérience pour confirmer le préjugé selon lequel les employés plus âgés commettent davantage d'erreurs. Préjugé implicite : ce préjugé est presque entièrement inconscient et vous pouvez même le nier. Cependant, vous agissez de manière partielle lorsque l'occasion se présente. Exemple : croire inconsciemment qu'un sexe est meilleur en leadership qu'un autre, ce qui influence votre vote pour qu'un membre de l'équipe de travail soit le chef d'équipe, en partie à cause du sexe de la personne. Les préjugés implicites peuvent avoir des effets négatifs sur les pratiques d'embauche et de promotion, et il faut souvent une bonne dose d'éducation et de formation pour sensibiliser les employés et les surmonter. Préjugés sociaux : il s'agit d'attitudes ou de préjugés fondés sur la race, le handicap, le sexe, l'âge, la religion, l'orientation/identité sexuelle ou le statut socio-économique. Exemple : « Toutes les personnes handicapées sont une source d'inspiration. » Les préjugés peuvent conduire à la discrimination, à un traitement inégal, à des conflits et à une baisse du moral.

Obtenez de l'aide pour un deuil complexe

Les appareils technologiques peuvent nuire à la qualité du temps passé en famille. Une « zone sans appareil » (ou deux) Le deuil est une expérience unique pour chacun. Il n'y a pas de « temps adéquat » pour vivre le deuil, mais certaines personnes vivent un deuil prolongé (complexe). Cette expérience peut être intense et débilitante. Si vous êtes incapable d'avancer dans votre parcours de deuil, envisagez de consulter un professionnel. Surmonter un deuil comporte des hauts et des bas, ainsi que de nouveaux horizons, mais le fait de franchir cette étape vers le bien-être peut contribuer à protéger votre santé physique et mentale, ainsi que vos relations à la maison et au travail. Pour plus d'informations, pensez également à commander auprès de votre PAE le kit de ressources gratuit sur le deuil et la perte, dans lequel vous trouverez des informations précieuses pour vous aider à gérer le deuil, la colère, le ressentiment, le blâme et des solutions pour relever les défis.



Souffrez-vous d'un trouble du sommeil lié au travail posté ?

Le trouble du sommeil lié au travail posté (TDSP) touche environ 10 à 40 % des employés, comme les professionnels de la santé, les camionneurs, les premiers intervenants, les pilotes, les agents du service clientèle en ligne, les ouvriers d'usine et les employés du commerce de détail, qui travaillent à des heures irrégulières et non traditionnelles (travail posté). La prévention du TDSP nécessite six à sept heures de sommeil de qualité par nuit, mais de nombreux facteurs de la vie courante peuvent rendre cet objectif difficile à atteindre. La clé est une hygiène du sommeil efficace pour éviter les effets sur la santé associés au TDSP, notamment la résistance à l'insuline et le diabète, l'anxiété, la dépression, la diminution de la densité osseuse, voire la baisse de la fertilité et les troubles neuro-dégénératifs tels que la démence. Conseils : créez un horaire de sommeil et un environnement de sommeil confortable qui limitent l'entrée de la lumière du jour dans la chambre et constituent une température optimale (environ 18 à 20 degrés Celsius) ; évitez de vous exposer aux écrans numériques ou de boire du café ou de l'alcool avant de vous coucher, car ils perturbent le cycle du sommeil ; faites de l'exercice régulièrement quelques heures avant de vous coucher ; et évitez de manger avant de dormir.

Inversez le scénario avec un discours intérieur positif

Le « discours intérieur » est la façon dont nous pensons et raisonnons. C'est la voix intérieure qui influence votre état d'esprit et vos actions. Les mots ou les scripts qu'elle produit sont soit positifs, soit négatifs, mais échappent souvent à notre conscience. Avec de la pratique, vous pouvez prendre le contrôle des messages du discours intérieur, les amener à être positifs, surmonter les scripts négatifs et faire du discours intérieur un super pouvoir. Dans les moments d'adversité, demandez-vous : « Est-ce que mon discours intérieur me soulève ou me tire vers le bas ? » Si c'est négatif, combattez le scénario. Remplacez immédiatement un scénario négatif tel que « je ne peux pas faire ça » par un scénario positif tel que « c'est un grand défi, mais j'ai la capacité innée d'apprendre et de grandir grâce à cette expérience ». Clé : le discours intérieur n'est pas une question de déni ; il s'agit de relever les défis, d'apprendre des échecs et d'anticiper les résultats positifs. Les bénéfices d'une habitude de discours intérieur positif sont énormes : plus de résilience, un bien-être amélioré et des



Le manuel financier : gérer la dette

Être endetté peut nuire à votre bien-être général, et ne pas savoir quoi faire ou comment gérer votre situation financière peut finalement affaiblir vos objectifs à long terme, votre indépendance et votre stabilité future. Même si faire face à la dette peut sembler insurmontable, la bonne nouvelle est que vous pouvez faire des progrès positifs en quelques mois seulement si vous mettez en œuvre et respectez un plan d'action qui a fait ses preuves. De tels plans d'action pourraient inclure cette méthode en six étapes pour obtenir une image plus claire de vos finances, planifier votre budget et allouer correctement les fonds. Les sujets de cette méthode incluent :

- **La connaissance, c'est le pouvoir:** Comment clarifier vos revenus et vos dépenses.
- **Trouver les nombres magiques:** Commencez à épargner de manière appropriée pour vos dépenses mensuelles, annuelles et de loisirs/vacances.
- **Utilisez des tirelires électroniques:** Utilisez différents comptes bancaires pour répartir votre argent.
- **Gérez votre argent:** Définissez une fois et oubliez : configurez des transferts automatiques mensuels pour que vos bases soient couvertes.
- **Arrêtez le saignement:** Le crédit n'est pas votre ami ; utilisez intelligemment les cartes de crédit en vous informant sur les avantages et les inconvénients de vos options de crédit.
- **N'y allez pas seul:** Progressez plutôt que perfection : tout le monde a parfois besoin d'aide, ce n'est pas grave !

Souvent, il est facile de rester coincé dans la pensée « je devrais pouvoir contrôler mes finances » alors que la réalité est que les défis de la situation de chacun sont différents. Rappelez-vous qu'il n'est pas honteux d'avoir besoin d'aide et qu'il existe de nombreuses ressources et techniques intéressantes auxquelles vous pouvez accéder pour accélérer votre progression sur la voie du rétablissement financier.

Pour en savoir plus sur ce plan d'action, suivez le lien ici : <https://www.myfseap-ms.ca/post/dealing-with-debt>

