

Solutions

Volume 7, 2024

Conflits parentaux — Aider les enfants à ne pas souffrir

Suivez les pratiques suivantes pour réduire les effets potentiellement néfastes sur les enfants des disputes entre adultes : 1) Évitez les attaques personnelles en vous concentrant sur les problèmes et en évitant les insultes personnelles ou les injures. 2) Lorsque les désaccords sont vifs, essayez d'adopter un ton calme et respectueux. 3) Choisissez un lieu et un moment privés pour discuter des questions sensibles. 4) FAIRE : Démontrer des méthodes saines de résolution des conflits (écoute active, compromis, négociation). 5) FAIRE : Présenter des excuses et faire amende honorable — montrer qu'il est normal de finir sur une bonne note après un conflit. 6) Rassurez les parents en leur disant qu'un conflit ne signifie pas que le foyer est instable ou que les enfants ne sont pas aimés. Conseil : Après un conflit, revoyez ces conseils. Vous serez ainsi mieux à même de gérer les discussions houleuses de manière plus saine. N'oubliez pas que votre PAE est une ressource précieuse pour apprendre à gérer les conflits.

Conseils de terrain sur le stress : Faire de la gestion du stress une routine

La vie comporte naturellement diverses formes de stress, qu'il s'agisse de défis, de responsabilités ou d'événements inattendus, mais il n'est pas nécessaire de ressentir du stress pour pratiquer la gestion du stress. Des pratiques régulières de gestion du stress peuvent vous aider à maintenir un état d'esprit plus calme, à empêcher le stress de s'accumuler et à vous permettre de relever plus facilement les défis. La gestion du stress ne s'arrête pas là. Une gestion efficace du stress peut renforcer les liens avec la famille, les amis et les collègues. Comment? La réduction du stress favorise la patience, l'empathie et la présence dans vos interactions, ce qui favorise des relations plus harmonieuses et plus solidaires. Pourquoi? Un meilleur état émotionnel favorise des liens plus profonds, améliore la communication et aide à résoudre les conflits à l'amiable !

Le désencombrement vous donne un regain d'énergie

Le désordre a-t-il affecté votre espace de travail, et les années passent-elles à l'empiler de plus en plus profondément? Si vous discutez avec des collègues qui ont finalement franchi le pas du désencombrement, la plupart d'entre eux vous diront qu'ils ont retrouvé de l'énergie, qu'ils sont plus enthousiastes à l'idée de venir travailler, qu'ils sont plus créatifs et qu'ils se sont libérés mentalement en ayant davantage envie de s'engager dans la culture professionnelle. C'est beaucoup de promesses pour le désencombrement, mais essayez une expérience de désencombrement si vous n'êtes pas convaincu. Voyez si vous ne bénéficiez pas des avantages susmentionnés ou des avantages suivants : flux de travail rationalisé, concentration accrue, pensée plus claire et «pensée hors des sentiers battus», réduction des distractions visuelles et de la surcharge mentale, environnement plus serein, air plus pur, meilleur sentiment de contrôle et d'ordre, diminution des sentiments dépressifs, réduction de l'accumulation de stress, amélioration de l'image professionnelle. Conseil : à l'aide d'un minuteur de cuisine, à la fin de chaque journée, désencombrez pendant cinq minutes jusqu'à ce que vous ayez atteint votre objectif de désencombrement.



La résilience vue de plus près : Pratiquer l'autocompassion

Le développement de la résilience est un sujet populaire dans le domaine du bien-être. Presque tout ce qui vous aide à développer votre force physique et émotionnelle, ainsi que votre capacité à faire face à l'adversité et à la surmonter, peut être considéré comme une aptitude à la vie quotidienne. La pratique de l'autocompassion est une compétence de renforcement de la résilience que vous avez peut-être négligée ou dont vous n'avez jamais entendu parler.

L'autocompassion ne consiste pas seulement à éviter de se critiquer ou à se traiter avec gentillesse et compréhension comme on le ferait avec un ami. Son objectif est plus vaste. Les personnes qui pratiquent l'autocompassion sont moins submergées par des émotions négatives lorsqu'elles sont confrontées à des événements défavorables. Elles développent des réflexes plus positifs. Cet état d'esprit est à son tour lié à la capacité de maintenir une perspective équilibrée, de ne pas perdre son sang-froid et de résoudre plus facilement les problèmes. Les habitudes de dialogue positif sont des modèles de réaction à ce que nous voyons et entendons autour de nous, de sorte que l'autocompassion sera une nouvelle compétence si vous ne vous engagez pas fréquemment dans un dialogue positif. L'étape suivante consiste bien sûr à éviter de vous réprimander lorsque des erreurs se produisent et à essayer de vous parler avec gentillesse. Il est essentiel de reconnaître que tout le monde fait des erreurs et que les frustrations de la vie quotidienne sont des surprises inévitables auxquelles nous sommes tous confrontés. Paradoxalement, la pratique de l'autocompassion est essentielle si vos premières tentatives pour développer cette nouvelle habitude de résilience personnelle n'aboutissent pas rapidement. Continuez d'essayer.

Le PAE est-il fait pour moi? «Ce n'est pas moi, ce sont mes collègues»

Si vous vous sentez stressé par des interactions avec des collègues ou des clients, le PAE peut être une ressource précieuse. De nombreux employés sollicitent l'aide du PAE pour cette même raison, ce qui en fait l'un des problèmes les plus fréquemment abordés. Le professionnel du PAE vous aidera à vous concentrer sur l'une ou l'ensemble des trois stratégies générales qui conviennent à presque toutes les situations difficiles pour les employés : maintenir le professionnalisme (rester calme, réagir de manière professionnelle et rester concentré sur la situation de travail) ; fixer des limites (définir et communiquer vos limites concernant les comportements inacceptables et les renforcer de manière assertive) ; et rechercher le bon type de soutien de la part du responsable ou de l'organisation, le cas échéant. L'objectif est de vous aider à créer des relations positives et des alliés productifs parmi toutes les personnes avec lesquelles vous interagissez, et le PAE est une excellente source d'aide pour y parvenir.

Responsable pour la première fois

Si vous supervisez pour la première fois, vous découvrirez un flot ininterrompu de conseils, y compris des choses à faire et à ne pas faire, des modes d'emploi, des sites web et de nombreux livres. Superviser d'autres personnes et développer des compétences de leadership pour accomplir le travail sera votre fonction la plus mesurée. Avec l'expérience, vous développerez votre instinct, mais il n'est pas possible de devenir rapidement un excellent superviseur. Évitez les erreurs de débutant, notamment les suivantes : 1) accepter plus de travail, plutôt que de gérer l'achèvement du travail ; 2) ne pas communiquer suffisamment en haut, en bas et autour de soi ; 3) se laisser submerger par les tâches à accomplir qui vous privent de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée ; 4) croire que les autres agiront rapidement et aveuglément sur votre ordre ; 5) ne pas donner l'exemple du type d'employé que vous voulez que les autres soient ; et 6) ne pas apprendre à connaître les personnes que vous supervisez individuellement.

