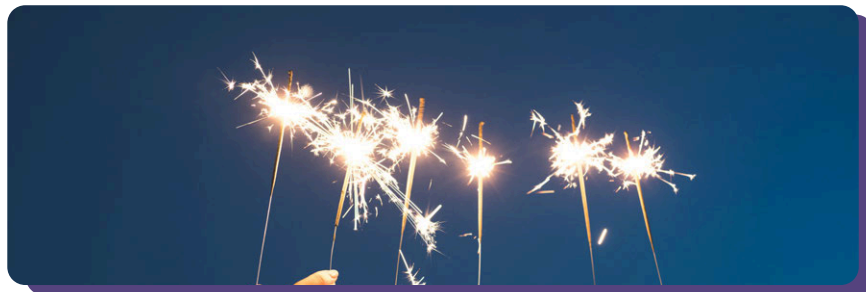




## Réussir votre relance de janvier : les clés du succès

Les résolutions du Nouvel An échouent souvent parce qu'elles sont trop abruptes et extrêmes, ce qui accroît considérablement le risque d'échec. À titre d'exemple : « À partir du 1er janvier, je me lève à 5 h du

matin tous les jours, je fais une heure de sport et je supprime tout sucre ! » Une telle résolution est vouée à l'échec, car elle requiert une motivation initiale ininterrompue, plutôt que de privilégier une approche progressive intégrant pas à pas les nouvelles habitudes nécessaires à la réussite. L'élément central réside dans une méthodologie qui renforce votre confiance par des victoires rapides (point crucial !) tout en consolidant votre motivation.



Ces succès précoces réduisent la résistance au changement, confortent votre désir d'évolution et vous permettent de générer de l'élan. Débutez par des étapes infimes, qui incarnent un changement réel tout en paraissant presque ridiculement faciles à atteindre. Par exemple, entraînez-vous à régler votre réveil à 5 h pour vous lever tôt pendant une semaine, rien de plus. Cela vous semble trop aisé ? C'est précisément l'objectif. La répétition et l'ancrage de l'habitude sont les finalités. Ajoutez ensuite une étape supplémentaire — préparez éventuellement vos vêtements de sport la veille au soir et sortez seulement pour une promenade de 3 à 4 minutes le matin. Augmentez ensuite progressivement la durée des marches. Cette approche incrémentale vous permet d'éviter la tentation de brûler les étapes et de sauter directement à la phase finale. Votre objectif est la formation d'une habitude solide, et c'est potentiellement cette pièce manquante qui explique vos difficultés passées à atteindre vos objectifs de santé.

## Retrouver la synergie avec ses collaborateurs après les fêtes de fin d'année

Il est fréquent que la période des fêtes de fin d'année perturbe les routines professionnelles habituelles. Vous pourriez observer une certaine distance, tant sur le plan physique qu'émotionnel, entre les membres des équipes, jusqu'à ce que chacun retrouve ses marques. Il convient d'agir de manière proactive pour consolider les relations de travail, permettant ainsi au moral et à la productivité de revenir en phase avec les perspectives positives de la nouvelle année. Nous vous invitons à considérer les points suivants :

1) Normalisez cette période de réajustement. Vous pourriez être prêt à vous immerger immédiatement dans vos dossiers, tandis que d'autres auront besoin de plus de temps pour reprendre pied et renouer avec leurs habitudes de travail.

2) Prenez des nouvelles de vos collègues pour évaluer leur adaptation.

3) Accordez-leur une brève période de transition au lieu d'exiger des performances optimales dès la reprise.

4) Ne craignez pas de communiquer clairement sur les priorités et les échéances. Des rappels courtois et respectueux aident l'ensemble du collectif à avancer et à rétablir une vision partagée des objectifs.



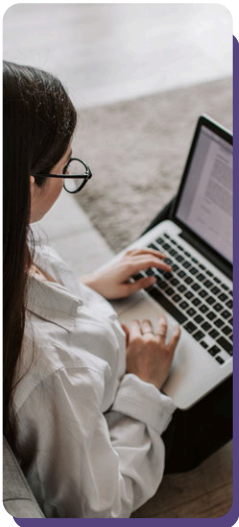
## Ce que vous ignorez sur l'hypertension

L'hypertension touche environ 70 % des adultes âgés de 60 ans et plus, mais elle ne se limite pas à une problématique de santé liée au vieillissement. Près d'un adulte sur quatre, âgé de 20 à 40 ans, présente déjà de l'hypertension. Non traitée, elle constitue un facteur prédictif à long terme de démence et occasionne des dommages cumulatifs aux artères, au cœur, au cerveau et aux reins. De nombreux adultes quadragénaires ont subi des accidents vasculaires cérébraux (AVC) et requièrent, en conséquence de la paralysie, des soins de longue durée. Il est impératif de connaître vos chiffres. Consultez votre médecin traitant régulièrement, et si un traitement médicamenteux est prescrit, ne le négligez pas sous prétexte que vous vous sentez bien.

L'hypertension est généralement asymptomatique. Nombreux sont ceux qui croient qu'un AVC survient uniquement après une journée critique marquée par des relevés de tension extrêmement élevés. Il s'agit là d'une idée reçue. Les vaisseaux sanguins s'affaiblissent progressivement, et un AVC peut survenir même à des niveaux modérément élevés. Ces risques expliquent pourquoi l'hypertension est surnommée le « tueur silencieux ».



## Gérer le stress lié au travail hybride



Bien que votre emploi hybride puisse offrir la merveilleuse flexibilité qui le caractérise, l'expérience démontre qu'il peut également être source de stress de manières inattendues. Ces facteurs de stress incluent l'isolement, la difficulté à maintenir des frontières claires entre la vie professionnelle et la vie privée, ainsi qu'un sentiment constant d'être « toujours disponible », rendant complexe la déconnexion, l'apaisement mental et le fait de profiter pleinement de sa sphère personnelle. De nombreux travailleurs hybrides peinent à séparer les domaines professionnel et privé, laissant le travail empiéter sur le temps personnel, ce qui génère du ressentiment. Au-delà de disposer d'un espace de travail dédié, octroyez-vous des pauses régulières loin des écrans pour vous ressourcer. Établissez des horaires de travail fermes pour prévenir l'épuisement professionnel.

Contactez le programme d'aide aux employés pour bénéficier d'un soutien confidentiel, de ressources pour la gestion du stress, de conseils et d'un accompagnement pour définir des limites plus saines.

## Un nouveau départ pour vos finances

La période des fêtes est peut-être terminée, mais le stress lié aux dépenses excessives peut persister au début de la nouvelle année. De nombreuses personnes ressentent la pression des soldes de leurs cartes de crédit, des factures inattendues ou des dettes persistantes. Le PAESF offre un accompagnement financier confidentiel afin de vous aider à reprendre le contrôle et à commencer l'année sur des bases solides. Les accompagnateurs financiers fournissent des conseils pratiques sur la gestion budgétaire, la gestion de la dette et la planification des dépenses à venir. Ils travaillent avec vous afin d'élaborer des stratégies réalistes qui réduisent le stress et renforcent votre confiance dans vos décisions financières.

Le stress financier peut affecter votre bien-être et votre concentration au travail, mais vous pouvez obtenir de l'aide. Les services sont confidentiels, gratuits et facilement accessibles. Faites le premier pas vers une année financière plus sereine et mieux maîtrisée. Commencez le mois de janvier en toute tranquillité d'esprit en contactant dès aujourd'hui votre PAE.

**Avis important :** Les informations contenues dans les Solutions PAESF sont fournies à seul titre d'information générale et ne sont pas destinées à remplacer les conseils d'un professionnel de la santé ou d'un juriste qualifié. Si vous avez des problèmes spécifiques ou des préoccupations personnelles, contactez votre PAESF pour obtenir de l'aide supplémentaire, poser des questions ou être orienté·e vers des ressources communautaires.

