

# paesf

# SOLUTIONS

## Cesser une mauvaise habitude en 2020

Essayez ces cinq principes clés pour maximiser vos chances de succès pour cesser une mauvaise habitude cette année. (1) N'utilisez pas le mot "résolution" mais plutôt "engagement" pour renforcer l'idée de promettre d'atteindre votre objectif. (2) Substituez une bonne habitude pour une mauvaise habitude. Par exemple, au lieu de vous écrouler sur le divan en revenant du travail, tout de suite prenez vos vêtements de sport et partez pour faire de l'exercice. Cette activité de remplacement réduit l'intensité du manque de l'activité que vous avez renoncée à faire. (3) À mesure que vous progressez, même au deuxième jour, aidez-vous en partageant votre énergie et votre plan avec les autres pour le succès. Ceci renforce votre propre engagement à aller de l'avant. (4) Rencontrez quelqu'un qui sera enthousiaste à propos de votre objectif et qui va vous encourager. Le PAE de votre entreprise est une personne idéale pour ce rôle. (5) Préparez, planifiez, et mesurez votre progrès, et gardez ce tableau en pleine vue.



## Surmonter l'anxiété de tous les jours

L'anxiété s'installe lorsque vous percevez une menace. La peur de manquer d'essence vous causera de l'anxiété. Un avis de compression d'effectifs créera de l'anxiété. L'anxiété de tous les jours se gère en trois étapes: (1) identifiez la cause lorsque vous vous sentez anxieux; (2) développez un plan pour supprimer la cause; et (3) l'étape qu'on oublie le plus de faire —élaborez un plan d'urgence pour gérer la menace si celle-ci se matérialise. Mettre en oeuvre cette approche de compétence de vie face à l'anxiété, d'ordinaire, cela réduira votre souffrance. Appliquez-la lorsque l'anxiété s'installe, même pendant la nuit, pour arrêter de mal dormir. Notez que les troubles d'anxiété existent aussi. Trop d'anxiété peut débiliter, alors si la peur, la panique et un sentiment d'être dépassé vous agrippent, allez parler avec votre PAE ou votre fournisseur de soins.



## Améliorez la relation avec votre patron

Essayez ces "meilleures astuces" avec votre patron pour voir si cela va augmenter votre enthousiasme par rapport à votre travail: (1) encouragez votre patron de partager son savoir et son expérience avec vous; (2) traitez votre patron comme s'il était votre meilleur client; (3) demandez de la rétroaction au lieu d'attendre qu'on vous la donne; (4) amorcez le contact pour tenir à jour votre patron sur les projets sur lesquels vous travaillez; (5) n'ayez aucun doute sur les attentes de votre patron à propos de vous; (6) encouragez votre patron à vous déléguer des responsabilités; (7) lorsque vous apportez des problèmes à votre patron, joignez-y des solutions; et (8) informez votre patron de problèmes très tôt pour éviter qu'il ou elle en fasse la découverte surprenante d'une autre façon.

## Devriez-vous consulter un thérapeute?

Si la tristesse, le chagrin, la peur et le conflit sont des expériences humaines communes, quand est-ce le temps de consulter un psychothérapeute? Considérez ces quatre catégories de circonstances suivantes: (1) La peur ou des émotions puissantes qui découlent d'incidents traumatiques et qui entraînent des inquiétudes incessantes ou des idées envahissantes créant de la détresse et qui dérangent les activités et les expériences autrement plaisantes. Pourquoi allez consulter :L'anxiété émotionnelle constante peut contribuer à des maux de tête, une perte de poids, des problèmes de digestion et envenimer nos relations chères. Ceci peut aggraver l'enjeu premier d'inquiétude, et ainsi, causer plus de tort. (2) Ceux qui vous aiment commencent à exprimer leur inquiétude à propos de votre santé et suggèrent du counseling. Pourquoi allez consulter : Souvent, ce sont les autres qui voient les changements dans notre comportement et notre attitude avant que la personne même s'en aperçoive. Toutefois, ces personnes ne verbalisent pas nécessairement leurs inquiétudes immédiatement et peuvent attendre que les symptômes soient plus aigus ou se répètent. (3) Les conflits avec les êtres chers sont trop fréquents et sont plus nombreux que les expériences positives que vous aviez avant. Pourquoi allez consulter: Les conflits fréquents augmentent la rancœur, qui peut contribuer à croire que les différences ne sont pas réconciliables. Les conflits peuvent devenir plus difficiles à résoudre ou ils résistent à une résolution. (4) Vous usez d'alcool ou de drogues pour gérer votre stress. Ce dernier point est délicat parce que le point de départ ce n'est pas une psychothérapie mais une évaluation d'un expert médical en dépendance ou tout autre professionnel pour éliminer une maladie de dépendance. Pourquoi allez consulter : Les problèmes de la vie sont difficiles à résoudre lorsqu'ils sont aggravés par un usage de substance, qui peut indiquer une maladie primaire en cours, en plus des problèmes de détresse.



## Avertissement! Les jeunes personnes se blessent plus souvent

Les jeunes se blessent au travail plus souvent que les travailleurs plus âgés. Ils ont moins de formation et moins d'expérience. Ils ont tendance à hésiter à poser des questions. Et ils prennent plus de risques. On donne parfois aux jeunes travailleurs des tâches plus difficiles, qui requièrent plus de force et cela accroît le risque de blessure. Si vous êtes un jeune travailleur, portez attention à ces observations. Demandez des questions, ne prenez pas de chance, demandez de l'aide pour les tâches difficiles, et si vous oubliez une pièce d'équipement sécuritaire, retournez et allez la chercher.

## Décider d'arrêter d'habiliter

Avez-vous décidé d'arrêter d'habiliter un être cher qui a un problème grave de santé ou un problème chronique? (par exemple, une dépendance)? Habiler, malgré le mal déjà fait, ce n'est pas quelque chose pour avoir honte, parce que c'est une réponse naturelle pour protéger l'être cher des graves conséquences de son comportement. La clé, c'est de faire le changement — d'orienter à un détachement plus sain et innovant qui facilite votre recouvrement d'habiliter et peut influencer le changement pour l'être cher. Obtenez du soutien pour votre décision. C'est très important et cela testera votre résolution. Les groupes de counseling et de soutien peuvent faciliter de beaucoup ce processus. Alors, parlez à votre PAE pour découvrir un groupe d'aide qui correspondra à vos besoins. Aucun autre mentorat ou format d'enseignement a démontré un changement plus rapide ou un certain changement.

