

Apprenez à neutraliser les facteurs de stress

Apprenez à gérer (neutraliser) les déclencheurs de stress et vous contrôlerez mieux votre réaction émotionnelle. Un journal vous aidera à découvrir ce qui crée systématiquement de l'irritabilité : la congestion routière, une échéance imminente, des dépenses imprévues ou des problèmes de communication avec des proches.

Neutralisez ces déclencheurs en commençant par reconnaître votre réaction : irritation ou ressentiment soudain, sentiment de ne pas être respecté, rejeté ou ignoré, jugement, envie d'argumenter, de critiquer ou de se retirer. Cette prise de conscience est la moitié de la bataille. Elle vous permet de prendre plus facilement le contrôle de votre réaction.

Découvrez ensuite ce qui fonctionne pour vous : compter jusqu'à dix, lâcher prise, en rire, faire une promenade, recadrer la situation ou respirer lentement. Neutraliser les déclencheurs est une compétence essentielle qui renforce la résilience. Essayez-la pour améliorer vos relations et rendre votre vie professionnelle et familiale plus épanouissante.



Mois du vieillissement en bonne santé : les principaux regrets des adultes face au vieillissement



Qu'est-ce que les personnes âgées de 60, 70 et 80 ans disent qu'elles auraient aimé faire plus tôt pour améliorer leur santé? Les recherches sur le vieillissement et les regrets peuvent vous inciter à vous préparer à un avenir plus sain. Les éléments suivants ont été fréquemment mentionnés : Ne pas prendre plus au sérieux la santé des articulations, que ce soit par la musculation, le traitement précoce des douleurs au genou ou au dos, ou le maintien de la souplesse; Ne pas avoir travaillé son équilibre et la prévention des chutes; avoir reporté les soins oculaires ou auditifs, ce qui a limité la conduite automobile et les relations sociales; Et avoir négligé les dépistages médicaux : les personnes atteintes de diabète, d'hypertension ou de cancer se rendent compte que ces maladies auraient pu être mieux gérées si elles avaient été détectées plus tôt. Les regrets les plus fréquemment cités étaient d'avoir négligé les amitiés ou manqué des occasions de se réunir alors que les amis étaient encore actifs; de ne pas avoir préparé son domicile pour vieillir chez soi; ou de ne pas avoir accepté plus tôt les aides à la mobilité, qui auraient pu prévenir les chutes et l'isolement qui s'ensuivait.

L'exercice physique et la créativité peuvent contribuer à atténuer le stress financier

Le stress financier et le poids de ne pas avoir de solution immédiate peuvent être accablants. Il est facile de penser que la seule réponse est « plus d'argent ». Pourtant, des études montrent que l'exercice physique et les activités créatives aiguisent la concentration, renforcent la résilience et stimulent les capacités de résolution de problèmes, autant d'éléments qui peuvent indirectement améliorer les perspectives financières. Sous l'effet du stress, la motivation pour ces activités disparaît souvent. Il peut sembler contre-intuitif de se concentrer sur elles lorsque des problèmes financiers exigent des réponses urgentes, mais ces habitudes peuvent justement servir de catalyseurs au changement. L'exercice physique réduit les hormones du stress, améliore le sommeil et aiguisé la concentration, vous donnant la clarté nécessaire pour réfléchir de manière stratégique à vos finances. Les activités créatives font appel à vos capacités de résolution de problèmes et vous encouragent à adopter de nouvelles perspectives. En conclusion, ne mettez pas votre vie entre parenthèses. Même de petits gestes, comme dix minutes d'exercice physique ou une autre activité saine, peuvent vous redonner le sentiment de contrôle et d'élan. Cette énergie renouvelée se prolonge souvent et vous aide à relever les défis financiers avec résilience. L'ironie est que, même si ces activités ne rapportent pas directement de l'argent, elles développent un état d'esprit qui rend les solutions possibles. Essayez ceci : si vous êtes accablé financièrement et que vous vous sentez coincé, choisissez une habitude saine cette semaine (exercice physique, journal intime ou passe-temps) et observez comment cela change votre perspective sur les défis financiers.

Le rôle méconnu du lieu de travail dans la prévention du suicide

Septembre est le mois national de la sensibilisation au suicide, et le lieu de travail peut jouer un rôle important dans la prévention du suicide. Nous passons une grande partie de notre vie au travail et, par conséquent, notre entourage remarque souvent les changements dans notre humeur, notre comportement et nos performances, parfois avant même les personnes extérieures à notre milieu professionnel. Ces observations précoces peuvent ouvrir la voie à un soutien. Ajoutez à cela un lieu de travail accueillant qui encourage les employés à demander l'aide du PAE pour les questions de santé mentale, tout en facilitant cette démarche, et vous créez une base solide pour la prévention. De nombreuses personnes ayant survécu à une tentative de suicide font état d'une prise de conscience commune en matière de prévention. Beaucoup ne pensaient pas que leurs problèmes personnels étaient si graves jusqu'à ce qu'ils s'aggravent. D'autres pensaient qu'ils devaient résoudre leurs problèmes par eux-mêmes. Ainsi, une sensibilisation visant à faire comprendre que tous les problèmes ne peuvent pas être résolus « par soi-même » aurait joué un rôle clé dans la prise de contact. Conseil : brisez l'isolement. Si vous remarquez qu'un collègue est en difficulté, abordez-le en privé avec bienveillance plutôt qu'avec jugement. Vous pouvez lui dire : « J'ai remarqué que vous sembleriez stressé, souhaitez-vous en discuter? » Le simple fait d'écouter, sans ressentir le besoin d'« apporter une réponse », contribue à réduire l'isolement, un facteur important dans la diminution du risque de suicide.

Retour à l'école : accompagnement de carrière pour la croissance et la planification des études

À l'approche du mois de septembre et alors que les familles se préparent pour une nouvelle année scolaire, c'est également le moment idéal pour réfléchir à la croissance à long terme, tant pour les employés que pour leurs personnes à charge. L'accompagnement de carrière soutient la planification des études, le développement de carrière et le renforcement des compétences afin d'aider les individus à atteindre leur plein potentiel. Pour les employés, l'accompagnement peut les aider à définir des objectifs professionnels clairs, à identifier les opportunités d'avancement interne et à développer des compétences en adéquation avec les parcours de carrière internes. Pour les personnes à charge qui se préparent à des études supérieures, l'accompagnement fournit des conseils sur le choix de l'établissement, des programmes et de la future carrière en fonction des points forts et des intérêts. Cet avantage aide les familles à prendre des décisions importantes avec l'aide d'experts, ce qui réduit le stress et renforce la confiance. Contactez le PAESF pour bénéficier de l'accompagnement de carrière afin de planifier l'avenir, d'évoluer dans votre rôle et d'aider vos personnes à charge à aborder leur avenir avec clarté et détermination.

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.

