



Movember est dédié à la santé masculine

Movember est une campagne annuelle de sensibilisation qui se déroule en novembre et met l'accent sur la santé émotionnelle et physique des hommes. Elle vise à sensibiliser le public à des questions que les hommes ont tendance à éviter, comme le dépistage du cancer de la prostate et des testicules, et le bien-être mental.



Née en Australie, cette campagne encourage à se laisser pousser la moustache (« mo ») comme symbole, mais son message est universel : briser les tabous liés au dépistage préventif et au traitement précoce. Il n'est pas facile de demander l'aide d'un professionnel, surtout lorsque l'on a appris à rester fort et à garder les choses pour soi. Or, les problèmes de santé mentale peuvent toucher n'importe qui, même les plus forts. (Même les membres des Navy SEALs ont accès à des ressources en matière de santé mentale et sont encouragés à les utiliser.) De nombreux hommes reconnaissent qu'ils ont besoin d'aide, mais se dissuadent eux-mêmes d'en demander. « Je devrais m'en occuper seul. » « Les gens vont le découvrir. » « Ce n'est pas encore si grave. » Retarder l'aide peut aggraver la situation et limiter les options par la suite. Le stress, les conflits, l'épuisement professionnel, les problèmes relationnels : gérer tout cela seul n'est pas une preuve de force. Le véritable courage, c'est de savoir quand demander de l'aide et obtenir une aide gratuite et confidentielle qui vous permet de garder le cap.



Conseil de productivité : utilisez la « règle de trois »

La « règle de trois » est une stratégie de productivité simple qui consiste à se concentrer uniquement sur trois tâches ou objectifs principaux chaque jour pour optimiser votre réussite. Cette stratégie permet de réduire la surcharge mentale tout en augmentant les progrès réels. Au début de votre journée, choisissez trois priorités. Vous concentrez ainsi votre attention, évitez la fatigue mentale liée à des listes de tâches dispersées et ne vous laissez pas distraire par les interruptions.

Que vous terminiez les trois ou que vous ayez du mal à en accomplir une seule, la pratique quotidienne apprend à votre esprit à établir naturellement des priorités, à ignorer les distractions et à se concentrer sur les tâches à forte valeur ajoutée. Les petites victoires deviennent fréquentes, vous reprenez le contrôle de vos journées et votre productivité augmente considérablement. En fait, vous accomplirez régulièrement plus que ce que vous espériez, avec moins de stress. Tel est le pouvoir de la règle de trois.



Les meilleurs conseils éprouvés pour gérer le stress des fêtes

Les fêtes de fin d'année approchent. Bien qu'elles puissent être source de joie, elles génèrent aussi du stress lié aux finances, aux conflits familiaux, au surmenage et, bien sûr, aux déclencheurs émotionnels liés aux visites familiales. Quelles sont les stratégies anti-stress éprouvées, et les appliquez-vous ?

- 1) Fixez des limites dès le début : déterminez ce à quoi vous pouvez réellement vous engager et communiquez vos limites en matière de cadeaux, de dépenses, de repas et de visites.
- 2) Prévoyez des pauses : accordez-vous des moments réguliers pour réfléchir, tenir un journal ou demander de l'aide lorsque vous ressentez de la solitude, du chagrin ou de la tension.
- 3) Simplifiez et déléguez : partagez les tâches liées à la préparation des repas, aux achats, à la décoration, au nettoyage et à l'organisation des divertissements.

Ces trois approches sont incontournables pour réduire la fatigue, éviter le surmenage et profiter davantage de presque toutes les fêtes de fin d'année.

Conseil « Bossologie » : apportez une solution avec le problème

L'une des plaintes les plus fréquentes chez les superviseurs concerne les employés qui apportent des problèmes, mais pas de solutions. Bien peu d'employés prennent l'initiative de recommander des moyens de corriger les problèmes qu'ils soulèvent. Cet écart constitue pour vous une occasion d'améliorer votre professionnalisme et de renforcer votre crédibilité. Vous pouvez vous sentir frustré par un problème récurrent, une situation difficile ou un dilemme sur le lieu de travail, mais vous accroissez le stress de votre supérieur lorsque votre réponse se limite à des plaintes. Lorsque vous identifiez un problème, passez à l'étape suivante. Réfléchissez à des solutions potentielles. Interrogez n'importe quel superviseur : tous remarquent les employés qui non seulement identifient ce qui ne va pas, mais envisagent également ce qui pourrait améliorer la situation. Même si votre idée n'est pas parfaite, votre initiative démontre votre esprit critique, votre maturité et votre potentiel de leadership.

Prenez des décisions éclairées grâce aux services du conseil juridique de votre programme d'aide aux employés.

Saviez-vous que votre programme d'aide aux employés (PAE) offre un accès gratuit et confidentiel à des services de consultation juridique? Que vous achetiez une maison, viviez une séparation, soyez confronté à un litige avec votre propriétaire ou prépariez votre testament, les questions juridiques peuvent sembler insurmontables. Le PAE vous met en relation avec des avocats qualifiés qui peuvent vous fournir des conseils et des orientations d'experts sur un large éventail de questions juridiques personnelles.

Vous bénéficierez d'une consultation gratuite qui vous aidera à comprendre vos droits, à explorer vos options et à aborder les prochaines étapes en toute confiance, sans avoir à vous soucier des frais juridiques élevés. D'autres services à prix réduit peuvent également être proposés si vous avez besoin d'une aide supplémentaire.

N'attendez pas qu'un petit problème devienne un problème majeur. Contactez votre PAE dès aujourd'hui afin de prendre rendez-vous pour une consultation juridique et d'obtenir les conseils fiables dont vous avez besoin pour avancer en toute sérénité et tranquillité d'esprit.

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.

