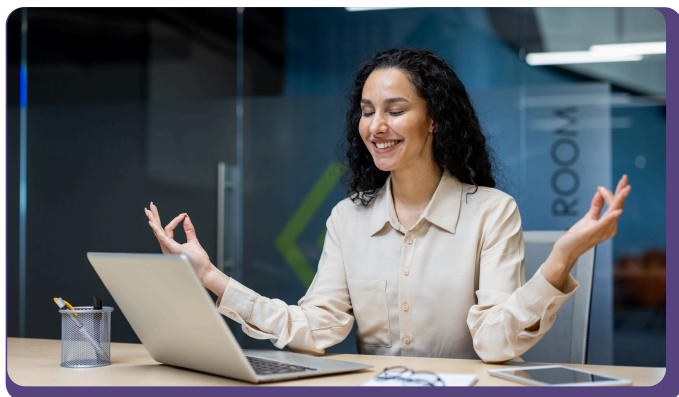




Mois de la sensibilisation au stress



Le mois d'avril est le Mois de la sensibilisation au stress, l'occasion idéale de faire une pause, de réfléchir et de renforcer notre prise en charge de notre bien-être mental. Lorsque le stress semble constant ou accablant, bénéficier d'un soutien adapté fait toute la différence. C'est pourquoi nous sommes ravis de vous présenter les nouvelles fonctionnalités de nos services d'aide aux employé·es (PAE), conçus pour vous aider à surmonter les défis courants de la vie. Nos experts proposent des stratégies pratiques pour mieux comprendre le stress, gérer les pressions quotidiennes et développer votre résilience grâce à des techniques d'adaptation saines. Pour celles et ceux qui soutiennent leurs proches, des conseils spécialisés sont proposés sur la gestion du stress des aidant·es, l'organisation et l'accès aux ressources. Et pour les personnes qui traversent des changements de vie, des informations accessibles sont disponibles pour vous aider à vous sentir soutenu·es et autonomes. Que vous soyez en pleine période chargée, que vous vous occupiez d'autres personnes ou que vous viviez des transitions personnelles, nos services sont là pour vous aider à vous sentir soutenu·es à chaque étape. Faites dès aujourd'hui un pas décisif vers la gestion du stress et l'amélioration de votre bien-être.

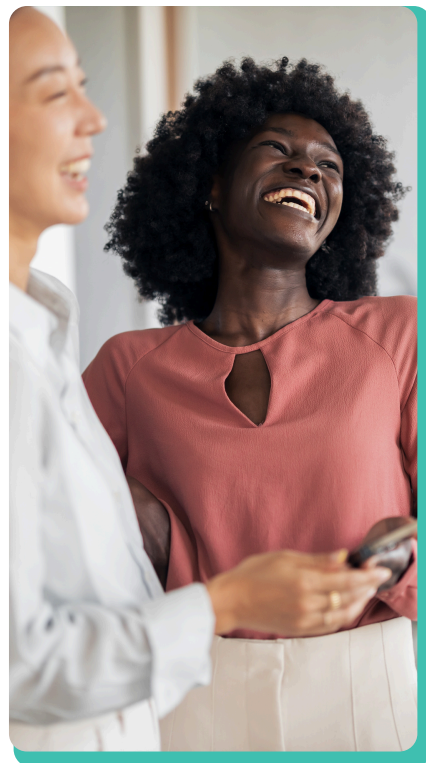
Une meilleure conciliation entre vie professionnelle et vie familiale

Le travail peut parfois sembler accaparer toute notre énergie. Parallèlement, il n'est pas facile de s'occuper correctement de sa famille, et lorsque l'on ne peut pas être présent, la culpabilité s'installe. La bonne nouvelle, c'est qu'avec un peu de concentration et d'efforts, vous pouvez améliorer la conciliation. Voici quelques astuces pour améliorer la conciliation entre vie professionnelle et vie familiale. Le moment privilégié : réservez chaque jour 5 à 15 minutes pendant lesquelles vous êtes pleinement présent. Par exemple, promenez le chien ensemble, préparez du thé et discutez, ou jouez aux dames. Des tâches ménagères qui font plaisir : vous devez accomplir des tâches ménagères, alors invitez votre famille à vous aider; cuisine, courses ou petits travaux de jardinage. Messages d'affection : lorsque vous ne pouvez pas vous rendre à un événement, laissez plutôt un mot, envoyez un SMS attentionné ou enregistrez un message vocal. (Cette pratique aide également à réduire la culpabilité.) On appelle aussi ces actions des « micro-rituels ». Chacun d'entre eux crée un sentiment de complicité émotionnelle — c'est votre objectif. Faites de ces astuces une habitude.



Une énergie contagieuse : votre humeur compte

La contagion émotionnelle est le processus par lequel les individus absorbent et reflètent inconsciemment les émotions des autres à travers les interactions sociales et l'observation. Dans le domaine du marketing, il est prouvé que les publicités au contenu émotionnel sont partagées plus rapidement. Des études montrent également que les états émotionnels se propagent plus vite que l'information. Ce phénomène a des implications importantes pour la productivité au travail, le moral de l'équipe et l'ambiance de travail. Mettez ces connaissances à profit en gérant votre état émotionnel et en prenant conscience de l'influence qu'il peut avoir sur les autres. Votre ton, vos expressions faciales et votre attitude peuvent affecter vos collègues plus que vous ne le pensez. Si vous vous entraînez à rester calme et à vous concentrer sur les solutions, vous contribuerez à créer un climat de travail positif. Protégez également votre bien-être en prenant conscience de la dynamique de la contagion émotionnelle. La prochaine fois que vous serez confronté·e à de la négativité, rappelez-vous : « Ce sont les problèmes des autres, pas les miens. » Cela vous empêchera d'absorber le stress d'autrui, et, comme si vous placiez votre main dans une rangée de dominos en train de tomber, vous deviendrez le rempart qui interrompt la propagation de la négativité.



Règles de sécurité psychologique pour votre équipe

Vous optimiserez la productivité, la cohésion et la créativité de votre équipe si chacun s'y sent en sécurité sur le plan psychologique. La sécurité psychologique vous permet d'exprimer des idées, de remettre en question ou de corriger sans vous soucier d'être rejeté ou ridiculisé. Utilisez l'acronyme « S.P.E.A.K. » et évaluez régulièrement votre équipe. SPEAK signifie qu'il est possible de signaler les problèmes dès leur apparition sans être accusé de créer des tensions ; de s'opposer en exprimant son désaccord de manière respectueuse sans craindre de représailles ; de reconnaître de manière ouverte ses erreurs en admettant quand on a tort ; de poser des questions « stupides » sans gêne ; et de proposer des idées sans craindre d'être ridiculisé. Développer la sécurité psychologique n'est pas facile, mais avec de la persévérance, vous construirez une équipe plus productive et un meilleur environnement de travail.

Oui, le FSEAP peut faire ça

N'oubliez pas, le FSEAP peut vous aider avec des préoccupations qui ne vous semblent peut-être pas sérieuses. Quelques exemples : 1) Préparation d'entrevue : Vous essayez d'obtenir cette promotion? Faites des jeux de rôle avec le PAE pour clarifier vos forces, pratiquer vos réponses et réduire votre anxiété. Vous serez au sommet de votre art quand viendra le temps de rencontrer les décideurs. 2) Dépistage de la consommation de substances : Est-ce que vous ou un de vos proches vous inquiétez de votre consommation d'alcool ou de drogues? Ils ont peut-être raison. Quoi qu'il en soit, passez un test de dépistage rapide. Vous en aurez le cœur net et saurez quoi faire ensuite. 3) Tension légère et chronique avec un(e) collègue? Ça peut affecter votre énergie et votre concentration. Le PAE vous aidera à apprendre des stratégies de communication, à établir des limites et à développer vos compétences en résolution de conflits. Une bonne entente pourrait s'ensuivre!

