

## Apprendre aux enfants à mieux résoudre les problèmes

Si vous êtes le parent d'un jeune enfant, voici une "formule" pour enseigner la résolution de problèmes: 1) Encouragez l'enfant à expliquer la situation pour laquelle il faut trouver une solution ou une réponse. 2) Posez des questions qui suscitent la pensée critique et les solutions. 3) Aidez l'enfant à décomposer le problème en petites parties. S'attaquer à une partie à la fois. 4) Laissez l'enfant faire un remue-méninges pour trouver des réponses. 5) Guidez l'enfant vers la solution. 6) Félicitez-le pour ses efforts. 7) Dites que les erreurs sont des outils d'apprentissage et qu'elles sont acceptables. 8) Organisez une discussion après l'événement et réfléchissez aux étapes de la résolution d'un problème. Pour plus d'occasions d'apprendre le processus de résolution de problèmes, créez des problèmes. Exemple: "Je ne sais pas quoi faire pour le dîner, mais voici ce que nous avons dans le réfrigérateur."



## Mieux vivre dans la "génération sandwich"

La "génération sandwich" désigne les adultes qui élèvent des enfants de moins de 18 ans tout en s'occupant de parents âgés. Faites-vous partie de ce groupe privilégié? Si c'est le cas, les principaux facteurs de stress peuvent être les suivants: trouver du temps pour soi - dormir, manger sainement et faire de l'activité physique - fixer des limites avec un temps et des ressources énergétiques limités, stress financier, besoin de soutien émotionnel, et se demander quelles sont les ressources disponibles pour vous aider. "Vivre mieux" tout en faisant face à ces facteurs de stress importants exige une action consciente de votre part... mais votre PAE est là pour vous aider à chaque étape du processus. Contactez le PAESF dès aujourd'hui pour recevoir de l'information, du soutien et des outils pratiques pour faire face à l'un de ces facteurs de stress difficiles.

## Trouvez plus de sens et d'énergie dans votre travail



Une étude Gallup a révélé que 40 % des employés estiment que leur santé mentale est affectée négativement par leur travail. La gestion du stress est importante, mais l'amélioration arrive aussi par un plus grand "engagement". Pourriez-vous apprécier davantage votre travail malgré les aspects que vous n'aimez pas? Si c'est le cas, les recherches montrent que vous aurez plus d'énergie, que vous trouverez un nouveau sens à votre travail, que vous vous sentirez plus positif et en contrôle, et que vous aurez plus d'espoir et de productivité. Vous êtes également moins susceptible de vous épuiser. Aider les employés à s'engager davantage est un sujet brûlant dans le monde du travail. Si vous n'avez pas encore exploré cette idée, vous êtes peut-être sur la bonne voie pour découvrir une nouvelle énergie et une meilleure santé mentale au travail. Consultez la ressource ci-dessous pour commencer.

Apprenez-en plus: [www.greatergood.berkeley.edu/article/item/how\\_to\\_be\\_more\\_engaged\\_at\\_work](http://www.greatergood.berkeley.edu/article/item/how_to_be_more_engaged_at_work).

## Mois de la prévention de la violence dans les fréquentations

La violence dans les fréquentations chez les adolescents suscite de vives inquiétudes car des recherches récentes montrent qu'il existe une forte corrélation avec la violence domestique plus tard dans la vie. Les parents sont en première ligne pour assurer l'éducation et la sensibilisation. Ils doivent garder l'œil (et l'oreille) sur les signes d'abus. De nombreux adolescents ne savent pas ce qui constitue un comportement abusif. Ils comptent sur leurs parents pour les informer, mais 80 % des parents ne pensent pas que la violence dans les fréquentations est un problème grave. Voici pourquoi: de nombreux adolescents ne reconnaissent pas qu'ils ont été victimes de violence par crainte d'être embarrassés ou de perdre la relation à laquelle ils attachent une forte valeur sociale. Si vous êtes parent d'un adolescent, n'attendez pas de détecter un problème. Soyez proactif en utilisant la ressource ci-dessous. Évitez que votre enfant ne se demande, des années plus tard, pourquoi vous ne lui avez pas dit davantage sur la façon de prévenir les abus ou de s'en protéger.



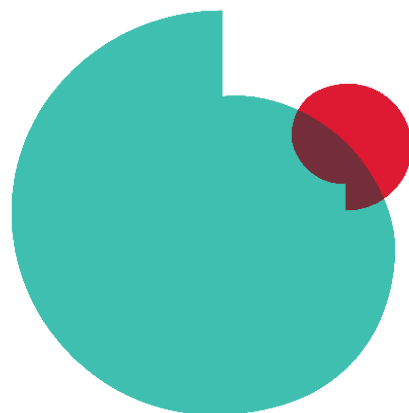
Source: <https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/DMpromotionalbrochure-508.pdf>.

## La vie: profitez du voyage

La vie peut ressembler à des montagnes russes; nous connaissons tous des hauts et des bas. Il se peut que vous n'ayez pas de graves problèmes de santé mentale au cours de ce parcours, mais que vous ayez tout de même besoin de conseils. Le coaching de vie est une alternative au conseil traditionnel. Le coaching de vie est orienté vers le présent et l'avenir et est utile aux personnes qui cherchent à identifier des objectifs de changement, à surmonter des difficultés et à libérer leur potentiel. Le service de coaching de vie de PAESF guide les clients et les employés à tous les niveaux pour qu'ils puissent s'épanouir sur le plan personnel et professionnel. Le coaching est assuré par des consultations téléphoniques avec un coach de vie certifié et la mise à disposition de ressources individualisées. Contactez PAESF dès aujourd'hui pour entrer en contact avec un coach de vie et recevoir l'aide et la motivation dont vous avez besoin pour vous remettre sur les rails et atteindre vos objectifs.

## Un atelier matrimonial est-il la solution?

Pourriez-vous bénéficier d'un atelier sur le mariage ou le couple pour avoir une relation plus satisfaisante? Ces ateliers permettent de s'éloigner des distractions, généralement pendant un ou deux jours, pendant que les participants explorent de nombreux aspects du bien-être relationnel. Les ateliers conjugaux peuvent faciliter les changements que vous souhaitez si la consultation traditionnelle, hebdomadaire, n'a pas apporté les résultats que vous recherchez. L'objectif est de réorienter votre vision de la relation pour vous voir comme une équipe et non comme des adversaires. L'amélioration de la communication est primordiale, en particulier l'utilisation de compétences plus profondes en matière d'empathie, d'écoute et de validation qui aident les partenaires à se sentir vraiment compris. Toutes les relations comportent des défis, et les périodes de stress peuvent mettre à l'épreuve la résilience. Les ateliers sont généralement conçus pour vous donner un cadre durable que les deux partenaires peuvent comprendre comme leur approche de référence pour rester cohérent dans les périodes de stress important. Plus important encore, un atelier conjugal peut aider les couples à se sentir plus positifs et plus optimistes quant à l'avenir et à maîtriser l'évolution de leur relation. De nombreuses recherches ont montré que les modes de communication négatifs des couples menacent la santé physique et immunitaire, avec une guérison plus lente et une plus grande vulnérabilité aux maladies physiques. C'est une forte motivation pour réparer une relation qui ne fonctionne pas. L'un des avantages pourrait être une vie plus longue. Enfin, contactez votre PAE dès aujourd'hui pour savoir s'il est possible de programmer un atelier virtuel de communication de couple en direct (en groupe ou en privé) afin de recevoir des outils pratiques pour faire passer votre relation au niveau supérieur.



Apprenez-en plus: "Best Guide to Marital Counseling Retreats" au [www.guidedoc.com/best-marriage-counseling-retreats-us](http://www.guidedoc.com/best-marriage-counseling-retreats-us). Aussi: "Transform Your Marriage Vision Retreat: A Self-Guided Getaway for Couples" (2021), disponible chez les vendeurs de livres en ligne.



Avis important: PAESF Solutions offre de l'information générale et ne devrait pas remplacer les conseils ou avis d'un professionnel en santé ou en droit. Communiquer avec le PAESF pour plus de renseignements, pour vos questions et pour l'aiguillage vers des ressources communautaires répondant à des problèmes spécifiques ou des inquiétudes personnelles. Veuillez noter que les adresses URL utilisées peuvent avoir été abrégées pour des raisons pratiques et sont sensibles aux majuscules.