

# Solutions

Volume 4, 2024

## Mois de la sensibilisation au stress : des conseils pour gérer le stress ?

Malgré les nombreux conseils de gestion du stress qui existent, tout le monde n'est pas en mesure de décider lesquels sont les plus efficaces ou comment les appliquer de manière cohérente pour obtenir l'effet désiré. C'est là que des conseils professionnels peuvent être utiles. Envisagez de demander de l'aide lorsque vous êtes confronté à un stress persistant et accablant qui, à votre avis, interfère avec votre fonctionnement quotidien. Les symptômes physiques du stress, tels que les maux de tête, les problèmes gastro-intestinaux ou les troubles du sommeil, sont également des indicateurs qui montrent qu'il est temps de chercher de l'aide. En règle générale, lorsque le stress est ingérable, il affecte négativement vos relations avec votre famille, vos amis et vos collègues. Compte tenu des signes mentionnés ci-dessus, il peut être utile de faire appel au programme d'aide aux employés (PAE) de votre entreprise ou de rechercher un soutien et des ressources supplémentaires. Vous obtiendrez ainsi l'aide et les outils nécessaires, y compris les compétences nécessaires à la vie courante, pour mieux gérer le stress aujourd'hui et à l'avenir.

## Ce qu'un petit jardin peut faire pour le bien-être

Le printemps est le moment idéal pour s'adonner au jardinage, à la fois pour cultiver des produits frais et pour améliorer son bien-être. Vous pouvez commencer avec un simple pot ou un espace d'un pied carré et, avec un peu de soleil, saisir cette opportunité de bien-être pour aider à gérer le stress. Le jardinage favorise la relaxation, soulage les tensions, améliore l'humeur et le bien-être émotionnel, encourage la pleine conscience et vous procure un sentiment d'enracinement, de connexion avec le monde qui vous entoure, d'émerveillement devant la nature et d'accomplissement. Un grand jardin vous permettra également de faire beaucoup d'exercice. Commencez dès aujourd'hui : une poignée de graines ne coûte que quelques dollars! Ressources : « Le jardinage en pieds carrés : guide du débutant », de Mel Bartholomew.

## Surmontez les résistances et obtenez davantage grâce aux micro-habitudes

Les micro-habitudes sont des actions minuscules, facilement réalisables, liées à des objectifs et intégrées de manière transparente dans les routines quotidiennes. Elles permettent de contourner la résistance au changement, en offrant une voie d'accès à l'intimidation des grands objectifs qui peuvent nous éloigner de ce que nous désirons le plus. Les micro-habitudes exercent une influence considérable en raison de leur effet cumulatif. Elles commencent par de petites tâches faciles à gérer. La résistance est presque nulle. Ces comportements favorisent ensuite la discipline et l'élan. Ils ouvrent la voie à des succès plus importants. Par exemple, une séance de pompes par jour peut sembler anodine, mais en commençant par une seule et en ajoutant progressivement d'autres exercices, on obtient au fil du temps une solide routine d'exercice. Approfondissez cette stratégie susceptible de changer votre vie en lisant « Le pouvoir des petites victoires : la réussite grâce aux micro-habitudes » (2024).

## Évitez les problèmes d'argent dans votre couple

Les problèmes d'argent sont fréquents dans les couples, mais il est possible de les résoudre. Conseils pour les couples : 1) Communiquez ouvertement et honnêtement sur vos objectifs financiers, vos habitudes de consommation et vos valeurs afin de réduire les malentendus et les désaccords. 2) Fixez ensemble des objectifs financiers spécifiques et réalisables afin de travailler à un avenir financier commun. 3) Évitez le ressentiment et le déséquilibre dans votre relation causés par des contributions inégales à vos responsabilités financières partagées. 4) Peu de choses causent plus de stress que les dettes, alors établissez un budget et respectez-le pour éviter les dépenses excessives. (De nombreux couples tentent de s'acquitter de cette tâche, mais ils sont fragilisés par le fait qu'ils n'ont pas commencé par le point 1 ci-dessus). 5) Évitez les secrets ou la dissimulation d'informations financières. L'argent a un effet puissant. Ne le sous-estimez pas. Les secrets peuvent éroder la confiance essentielle à l'épanouissement de votre relation. 6) Faites appel à des experts pour vous aider à orienter votre avenir financier.

Pour en savoir plus : <https://www.investopedia.com/articles/pf/09/marriage-killing-money-issues.asp>

## Comprendre les effets de l'alcool sur la santé au-delà de la gueule de bois

L'acétaldéhyde est une substance toxique produite par le foie lorsque l'alcool est métabolisé (c'est l'un des principaux facteurs de la gueule de bois). Mais l'acétaldéhyde est également considéré comme un agent cancérigène. Les Centres de contrôle et de prévention des maladies notent que la consommation de trois boissons alcoolisées ou plus par jour augmente le risque de cancer de l'estomac et du pancréas, mais qu'une forte consommation d'alcool est également un facteur de risque pour les cancers de la tête et du cou (bouche, gorge et voix), du foie, du côlon, du rectum et du sein! De forts soupçons pèsent également sur le cancer de la prostate. La prise en compte d'un éventuel trouble lié à la consommation d'alcool est-elle une priorité pour vous? Commencez par une évaluation gratuite et confidentielle dans le cadre de votre PAE ou consultez un professionnel du traitement. Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) (recherchez « alcool et cancer »).

## Accompagnement financier et conseils en matière de crédit

C'est à nouveau la saison des impôts. Évitez le stress lié à l'organisation de vos finances et laissez-nous vous aider à vous organiser en vue de l'année fiscale qui s'annonce. Le service d'accompagnement financier et de conseil en matière de crédit du PAESF offre des consultations avec des experts-comptables et des conseillers en crédit certifiés afin de fournir des conseils sur la préparation des impôts, la comptabilité, l'établissement d'un budget, la définition d'objectifs financiers et la gestion des dettes. Les clients du PAESF ont le choix entre deux options en fonction de leurs besoins. Le conseil financier offre un soutien financier et personnel continu, tandis que la consultation financière peut fournir des réponses rapides et pratiques aux questions et préoccupations financières courantes.

Le conseil est disponible en personne et par téléphone, tandis qu'une consultation financière de 45 minutes est disponible sur simple appel téléphonique.

Prenez en main votre avenir financier dès aujourd'hui. Contactez votre fournisseur de PAE pour commencer.

