

# Solutions

Volume 12, 2023

## Maîtriser le stress des réunions familiales

Ne laissez pas les réunions familiales se transformer en discussions stressantes. Essayez ces trois techniques de conversation astucieuses. Premièrement, déterminez sans équivoque votre zone de confort pour des sujets précis. Décidez qu'ils vous seront interdits et évitez d'initier des commentaires ou des conversations à leur sujet. Deuxièmement, communiquez vos limites et faites-le avec assurance et respect, et tout en maintenant une atmosphère harmonieuse, en disant simplement : « J'apprécierais que nous ne discutons pas de [sujet] pour rendre cette interaction plus agréable pour tous. » Et enfin, utilisez la « réorientation ». Orientez délicatement les discussions vers des sujets neutres ou positifs, en évitant les sujets délicats. Cette réorientation tactique permet d'apaiser les tensions et de rendre la réunion plus harmonieuse et plus agréable pour tous les participants. Conseil : Avant votre prochaine réunion, affinez ces compétences. Voyez si elles contribuent à créer des souvenirs plus joyeux.

## Une application de suivi du sommeil peut-elle être utile ?

De nombreuses personnes ont expérimenté des outils de suivi du sommeil - dispositifs portables ou applications mobiles - qui peuvent donner des indications sur la qualité du sommeil. Une enquête de 2023 a révélé que plus de 75 % de ceux qui ont essayé ces appareils les ont trouvés bénéfiques. Discutez avec votre médecin de la qualité de votre sommeil et suivez ses recommandations, mais voici quelques conseils pour l'utilisation de l'application de sommeil : 1) Ne vous fiez pas entièrement aux appareils de suivi du sommeil pour évaluer la qualité du sommeil. Ils peuvent créer un stress ou une anxiété injustifiés si les données suggèrent un sommeil insuffisant. Cela pourrait réduire encore plus la qualité du sommeil. 2) Ne vérifiez pas les données relatives au sommeil au milieu de la nuit, pour les mêmes raisons. 3) Ne vous fiez pas uniquement aux données : elles pourraient négliger d'autres facteurs influençant votre sommeil, comme le stress, le régime alimentaire ou des problèmes de santé. 4) Utilisez un appareil de suivi du sommeil comme un outil de soutien, et non comme une solution définitive pour diagnostiquer une maladie. Pour avoir une vision complète, discutez avec votre médecin et/ou un spécialiste en médecine du sommeil vers qui vous pourriez être orienté(e).



Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.hopkinsmedicine.org](http://www.hopkinsmedicine.org) [recherchez : « do sleep trackers work »] et sur [aasm.org](http://aasm.org) en recherchant « sleep tracker ».

## Construisez votre marque personnelle sur le lieu de travail

Une marque personnelle dans le milieu professionnel reflète vos forces et valeurs uniques, mais cette image ne doit pas être fortuite. Décidez de la manière dont vous souhaitez être perçu(e) par votre organisation. Identifiez les valeurs qui sous-tendent la vision que vous avez de vous-même, puis soyez fidèle à celle-ci dans tout ce que vous faites. Votre visibilité, votre reconnaissance, vos opportunités de carrière, des relations plus solides, et votre capacité à exercer une influence positive suivront probablement, et avec elles s'ouvriront davantage de portes vers de nouvelles opportunités.

## Le volontariat : Le parfait remontant

Les effets positifs du bénévolat pour aider les autres ont été démontrés dans de nombreuses études de recherche. Il s'agit notamment d'une amélioration du sentiment de bien-être et d'effets positifs sur l'humeur et le bonheur général d'une personne. Outre le fait d'aider les autres, ces avantages personnels sont de puissants facteurs de motivation pour certaines personnes touchées par la tristesse, la dépression et le stress pendant les vacances, qui les incitent à tendre la main. La recherche a également montré que le bénévolat peut avoir des effets positifs sur la santé physique, notamment une baisse de la tension artérielle, une réduction du risque de maladie cardiaque et une longévité accrue. Pouvez-vous profiter de certains des bienfaits qui découlent du bénévolat ? Pour trouver des milliers d'opportunités, essayez [www.idealist.org](http://www.idealist.org) ou [www.volunteermatch.org](http://www.volunteermatch.org) et [cliquez sur « trouver des opportunités »].

Source : [psycnet.apa.org/record/2013-21685-006](http://psycnet.apa.org/record/2013-21685-006)

## La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) : débloquent le bien-être mental

Vous souhaitez mieux gérer votre stress, votre anxiété ou votre dépression ? Ou encore briser des habitudes nuisibles ou naviguer dans des conflits interpersonnels ? La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est une méthode cliniquement prouvée pour aider, généralement en quelques semaines.

La TCC repose sur la conviction que les pensées, les sentiments et les comportements sont liés entre eux. Vos pensées engendrent des sentiments, qui à leur tour influencent vos actions. En identifiant ces schémas de pensée, la TCC peut aider à remettre en question et à restructurer les sentiments et les comportements négatifs. Bien que ce type de thérapie ne soit pas une approche universelle, elle est puissante en ce sens qu'elle est très adaptable pour répondre à vos besoins uniques.

Sa polyvalence en fait un excellent point de départ pour les personnes en quête de soutien en matière de santé mentale. Des études récentes ont démontré que notre solution de thérapie en ligne est aussi efficace que le traitement traditionnel en face à face.

Grâce à la plateforme iCBT de MindBeacon, vous êtes mis en relation avec un professionnel de la santé mentale agréé et vous accédez à l'iCBT à partir de n'importe quel téléphone, tablette ou ordinateur.

Pour commencer ou pour en savoir plus, contactez votre gestionnaire de compte PASEF.

