



L'« économie de l'attention » a besoin de vous

Où va votre attention? Michael H. Goldhaber, physicien et futuriste, a écrit en 1997 un ouvrage intitulé « L'économie de l'attention ». Son argument : l'attention humaine, tout comme le temps, est une ressource limitée, facile à capter et à manipuler.

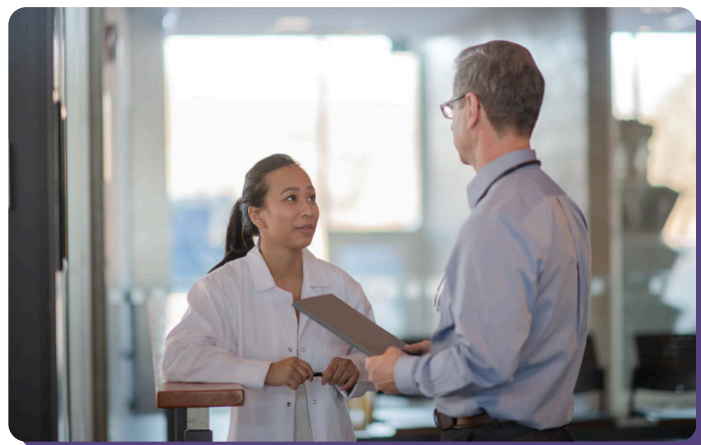
Être conscient de l'économie de l'attention peut vous aider à améliorer votre concentration, à prendre des décisions plus réfléchies et à garder le contrôle face au bombardement numérique quotidien. Ne pas gérer votre attention peut vous rendre vulnérable aux interruptions, à la dispersion de vos pensées et à une baisse de productivité. La prise de conscience est donc votre premier atout, mais c'est une compétence qui se développe continuellement. La première étape consiste à comprendre que votre attention est ce que les forces du marché cherchent à influencer.

Vos décisions, vos valeurs et votre perception de ce qui est le plus important sont toutes des cibles. En prenant conscience de cette réalité, vous pouvez faire une pause, vous recentrer et faire des choix plutôt que d'être entraîné dans un tourbillon d'agendas. Le sentiment de contrôle vous procure la satisfaction de diriger votre attention où vous le souhaitez.

Comprendre la « méta-communication » pour éviter les conflits

« J'apprécie votre nouvelle chemise... je crois. » La méta-communication fait référence aux messages sous-jacents qu'une personne transmet au-delà de ses mots. Elle reflète la manière dont quelque chose est dit : le ton, le langage corporel, le rythme et d'autres indices. Vous la remarquez lorsque le message émotionnel semble différent de ce qui a été dit. Bien qu'elle ne soit pas toujours négative, la traiter rapidement peut éviter les malentendus, empêcher les conflits de s'aggraver et protéger le moral. Si vous avez grandi dans un environnement où la vulnérabilité était découragée ou où la communication authentique était rare, vous pouvez utiliser la méta-communication plus souvent et la détecter plus facilement, voire parfois vous y attendre alors qu'elle n'est pas présente.

Vous vous sentez frustré par des signaux contradictoires? Vous ressentez une tension avec un collègue? Parlez-en au programme d'aide aux employés (PAE). Il peut vous aider à comprendre ce que vous vivez et à identifier la prochaine étape à suivre pour maintenir des relations positives sur votre lieu de travail.



Devriez-vous participer au « janvier sans alcool »?

Le « janvier sans alcool », une tradition originaire du Royaume-Uni, encourage les gens à s'abstenir de consommer de l'alcool pendant le mois de janvier. Cette pratique a été inspirée par les préoccupations liées à la consommation fréquente d'alcool pendant les fêtes. L'abstinence alcoolique peut apporter des avantages notables, notamment un meilleur sommeil, une énergie accrue, une amélioration de l'humeur, une diminution de la dépression et une gestion plus saine du poids. Ces avantages recoupent ceux dont bénéficient les personnes qui se remettent d'un trouble lié à la consommation d'alcool (TCA).

Si l'alcool vous préoccupe, consultez votre médecin avant d'arrêter de boire brusquement, car le sevrage peut présenter de graves risques pour la santé et peut même nécessiter une surveillance médicale. Si vous craignez que votre consommation d'alcool soit devenue problématique, c'est-à-dire qu'elle ait un impact négatif sur votre vie, contactez votre PAE pour une évaluation confidentielle. Les professionnels du PAE peuvent vous fournir des conseils, des ressources et un soutien adaptés à vos besoins, vous aider à déterminer si votre consommation d'alcool indique un éventuel TCA et vous proposer des stratégies pour vous aider à progresser vers la sobriété.

La première impression compte auprès de votre supérieur

Il est important de faire une bonne première impression si vous êtes un nouvel employé. Des études menées auprès de supérieurs hiérarchiques montrent son importance. Vos actions pendant votre première semaine peuvent influencer la façon dont votre supérieur vous perçoit pendant les mois à venir. Les superviseurs remarquent d'abord la fiabilité, la ponctualité, le respect des engagements, l'efficacité de la communication, la réactivité et la capacité à engager rapidement la conversation avec professionnalisme.

Ils remarquent également la capacité à prendre des initiatives, à faire preuve de curiosité, à s'adapter à la culture de l'équipe et à rester confiant même en cas d'incertitude quant à la manière de gérer les problèmes ou les difficultés. Les retards, le manque d'organisation et le besoin de rappels répétés nuisent à la première impression. La plus grande erreur est d'agir comme si vous saviez tout avant de comprendre comment les choses fonctionnent. Les signes les plus inquiétants sont la négativité, le manque d'énergie, l'ennui et le fait d'agir comme si l'on ne souhaitait pas accomplir le travail.



Un soutien pour chaque saison : explorez vos troussees de ressources du PAE pendant les fêtes

La période des fêtes peut être joyeuse, mais elle peut aussi être accablante. De nombreuses personnes trouvent que le stress, la dynamique familiale, la pression financière ou les émotions exacerbées sont plus intenses à cette période de l'année. Pour vous aider à traverser cette période, votre Programme d'aide aux employés et à leur famille (PAEF) vous propose des troussees de ressources conçues par des professionnels pour vous soutenir dans les étapes et les défis importants de la vie.

Élaborés par les cliniciens du FSEAP, ces troussees contiennent du matériel d'auto-assistance de grande qualité, comme des articles, des brochures et des livres contemporains, provenant d'organismes canadiens de confiance. Que vous vous prépariez à accueillir un nouveau bébé, que vous élevez des enfants d'âge scolaire, que vous souhaitiez renforcer votre relation, gérer votre anxiété ou votre déprime, faire face à un deuil, surmonter un épuisement professionnel ou planifier votre retraite, il existe une trousse pour vous. Les troussees de ressources peuvent être utilisées à votre rythme ou en complément d'une consultation. Pour en savoir plus ou pour en demander une, veuillez contacter votre PAE dès aujourd'hui.

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.

