

# Solutions

Volume 1, 2024

## Adoptez une stratégie de réhabilitation financière après les fêtes de fin d'année

Plutôt que de vivre l'angoisse de savoir que les factures arriveront bientôt à échéance, prenez les devants en élaborant un plan stratégique de réhabilitation financière après les fêtes. Prenez les choses en main dès maintenant pour reprendre le contrôle de vos finances et donner un ton positif pour l'année à venir. Concentrez-vous sur l'élaboration d'un budget réaliste, faites le suivi de vos dépenses et fixez-vous des objectifs financiers. Si nécessaire, bénéficiez de stratégies de remboursement des dettes auprès de ressources en ligne ou de ressources communautaires telles que la National Foundation for Credit Counseling, qui a récemment mis en place un grand nombre de ressources en ligne pour vous aider. Et n'oubliez pas de demander à votre PAE comment il peut vous aider ! Apprenez-en davantage sur [nfcc.org](https://nfcc.org).

## La diversité au service du bien-être au travail

La diversité peut contribuer à un environnement de travail plus sain, et pas seulement à une augmentation de la productivité. Lorsque tous les employés se sentent intégrés et valorisés pour leurs origines, leurs points de vue et leurs identités diverses, ils développent un sentiment d'appartenance. Il en résulte un lieu de travail psychologiquement sécurisant. Tout commence ici. Cela réduit le stress, l'anxiété et l'isolement. Cela contribue également à l'amélioration de la santé mentale et du bien-être. Il s'ensuit une réduction des conflits et des malentendus, une amélioration de la communication et un accroissement de la créativité. Conseil : la meilleure chose que vous puissiez faire pour créer un environnement de travail psychologiquement sécurisant est de faire preuve d'une « écoute empathique ». Cela consiste à reconnaître et à valider les expériences, les points de vue et les sentiments des autres sans porter de jugement, et à être présent pour offrir un soutien dans les moments de stress. Apprenez-en davantage en lisant « The Inclusion Dividend: Why Investing in Diversity & Inclusion Pays Off » de Kaplan et Donovan.

## Réaliser un audit de stress au travail

Les petits facteurs de stress peuvent s'accumuler. Évaluez régulièrement votre journée de travail pour identifier les facteurs de stress et effectuer des « mini-interventions » pour les gérer. Commencez par prendre conscience du problème. Au cours des prochains jours, identifiez les tâches exigeantes, les conflits avec les collègues, les charges de travail excessives, les délais trop courts, les mauvais comportements en matière de gestion du temps, le manque de ressources, les bruits, les exemples de mauvaise communication et le désordre du bureau qui entrave le déroulement du travail. Ensuite, réfléchissez à la manière dont ces facteurs de stress vous affectent. Maintenant, trouvez des solutions pour atténuer leur impact. Par exemple, si une charge de travail excessive est un facteur de stress, envisagez de déléguer. Il y a du bruit ? Essayez de mettre des écouteurs. Vous avez un conflit non résolu avec un collègue ? Résolez-le. Ces facteurs de stress peuvent sembler mineurs mais, lorsqu'ils se répètent, ils peuvent avoir un impact sur le bien-être général et la productivité. En gérant efficacement le stress grâce à cette stratégie, vous ressentirez une amélioration de votre bien-être et de votre joie de vivre au travail.

## Surmonter une habitude indésirable

Il existe des stratégies bien documentées pour vaincre les habitudes indésirables (procrastination, rongement d'ongles, mauvaises habitudes alimentaires, dépenses, pensées négatives, etc.). Lorsque vous combinez logiquement diverses techniques, vous augmentez vos chances de réussite. 1) Apprenez à comprendre vos déclencheurs : réalisez ce qui vous pousse à adopter votre habitude indésirable. Tenez un journal pendant quelques jours. Notez les événements qui précèdent l'apparition du comportement. 2) Votre objectif est d'interrompre et de remplacer cette dynamique déclencheur-réponse. Pour ce faire, remplacez le plus rapidement possible l'habitude indésirable par un comportement plus sain et plus positif (par exemple, posez vos chaussures de course sur le coussin du canapé où vous vous asseyez habituellement en arrivant à la maison pour vous rappeler qu'il est préférable d'aller courir plutôt que de vous livrer à l'habitude en question). 3) Suivez vos progrès et faites-le par écrit. Cette « action » entretient la motivation. 4) Définissez votre objectif. À quoi ressemblera le succès et comment vous comporterez-vous lorsque vous aurez surmonté cette habitude ? 5) Utilisez des techniques de pleine conscience, comme la méditation, pour accroître la conscience de soi. Cela entraîne votre cerveau, vous permettant de repérer les déclencheurs et les modèles associés à cette habitude indésirable. 6) Pouvez-vous trouver un groupe de soutien où vous pourrez partager vos expériences et gagner en force et en espoir ? Si tel est le cas, c'est l'une des meilleures stratégies pour vous aider à réussir. 7) Faites appel à des influences extérieures pour vous aider à vous défaire de l'habitude. Par exemple, si votre objectif est de réduire le « temps passé devant votre ordinateur », utilisez des applications ou des outils pour contrôler l'accès à l'appareil. 8) Soyez indulgent avec vous-même en cas de difficultés, continuez à avancer. 9) Envisagez d'avoir recours à des conseils professionnels pour atteindre votre objectif, notamment en faisant appel à votre PAE. Attention : un trouble lié à l'utilisation d'une substance n'est pas considéré comme une habitude par les professionnels de la santé, mais comme un processus pathologique nécessitant un traitement approprié. Pour en savoir plus, faites une recherche sur [scholar.google.com](https://scholar.google.com), « surmonter les habitudes indésirables »



## Les services de conseil peuvent-ils vous aider à prospérer en cette nouvelle année ?

Bonne année ! À l'approche de la nouvelle année, vous avez peut-être des objectifs et des résolutions que vous voulez atteindre ou changer. Le changement, c'est aussi la possibilité pour beaucoup d'entre nous de rester bloqués ou de stagner alors que nous nous efforçons de changer les choses. Il n'est pas question de manquer de bonnes intentions ou de motivation, mais les vieilles habitudes peuvent être difficiles à changer et, parfois, nous n'avons pas les outils ou les connaissances nécessaires pour nous aider à traverser les périodes de transition. Les études montrent que seulement 9 % des personnes réussissent à tenir leur résolution du Nouvel An, tandis que 43 % des personnes sont susceptibles d'abandonner avant le mois de février.

Quels que soient vos objectifs pour 2024, cela vaut la peine de considérer les services de conseil comme une source d'orientation et de soutien pour atteindre vos objectifs. Les services de conseil confidentiels de FSEAP vous mettent en relation avec un conseiller approprié, en fonction de votre personnalité et de vos besoins. Ils vous aident à aborder des questions telles que les problèmes de santé mentale, les traumatismes, les difficultés ou les problèmes relationnels, la consommation de substances et les toxicomanies, le deuil et la perte, les transitions de la vie, etc. En faisant appel à un professionnel, vous pouvez trouver une grande source d'encouragement et de proactivité pour y voir plus clair et atteindre vos objectifs plus rapidement. Contactez votre fournisseur de PAE pour en savoir plus.

