

Mois international de la qualité de vie

Vous pouvez toujours faire quelque chose pour améliorer votre qualité de vie. Bienvenue dans le Mois international de la qualité de vie. Il s'agit d'une simple observation et d'un rappel visant à encourager les gens à évaluer et améliorer leur bien-être physique, mental, émotionnel et social. Votre vie est-elle bien remplie? Dans l'agitation, il est facile de négliger les aspects de notre vie qui méritent d'être améliorés. En tant qu'êtres humains, nous avons tendance à nous contenter de relever les défis de la vie plutôt que de chercher activement à changer les choses pour les améliorer. C'est pourquoi l'auto-réflexion pendant le Mois de la qualité de la vie nous rappelle que le fait d'être intentionnel dans la poursuite du bonheur et d'être proactif – d'agir – plutôt que de prendre la vie comme elle vient, rendra la vie qualitativement meilleure. Quelle modification ou correction pourrait rendre votre vie plus satisfaisante? Et comment le PAE peut-il vous aider? Pour en savoir plus : nationaltoday.com/international-quality-of-life-month/

Adoptez la frugalité pour de grandes récompenses

La frugalité a souvent mauvaise presse et est perçue à tort comme « bon marché », alors qu'il s'agit d'une consommation parcimonieuse, avisée, prudente ou économe en ressources. La frugalité peut favoriser la stabilité financière et réduire l'anxiété lorsqu'elle est pratiquée en connaissance de cause. La frugalité peut-elle être une bonne chose pour vous? La frugalité permet d'éviter le gaspillage et l'extravagance. Il est essentiel de trouver un équilibre entre une gestion financière prudente et la jouissance de la vie pour maintenir le bien-être mental. Commencez votre voyage frugal en consultant les ressources ci-dessous et adressez-vous à votre programme d'aide aux employés pour obtenir de l'aide afin de soutenir vos objectifs financiers et votre bien-être général. (Trivia : la fortune nette de Warren Buffett se monte à 142 milliards de dollars, mais il ne vit que dans une maison de cinq chambres et deux salles de bain et demie). Pour en savoir plus : « Frugal Living for Dummies » par Deborah Taylor-Hough

Ce qu'il faut savoir sur les mini-AVC

Un mini-AVC, appelé cliniquement accident ischémique transitoire (AIT), est une perturbation temporaire de la circulation sanguine dans le cerveau qui entraîne des symptômes similaires à ceux d'un AVC. Bien que les AIT ne causent pas de dommages permanents, ils servent de signes d'alerte critiques pour les futurs accidents vasculaires cérébraux. Environ une personne sur trois subira un accident vasculaire cérébral plus important et plus grave dans l'année qui suit un AIT. Les symptômes d'un AIT ne durent que quelques minutes. Cependant, ils sont semblables à ceux d'un accident vasculaire cérébral plus grave et comprennent une faiblesse, un engourdissement ou une paralysie du visage, des troubles de l'élocution, des difficultés à comprendre les autres, une cécité temporaire, des vertiges et une perte d'équilibre ou de coordination. Consultez un médecin sans tarder si vous êtes victime d'un AIT. Pour en savoir plus : www.yalemedicine.org/conditions/transient-ischemic-attack

Investir dans les expériences plutôt que dans les biens matériels

La recherche montre que l'investissement dans les expériences procure un bonheur plus grand et plus durable que l'achat d'objets matériels. L'idée est que les expériences créent des souvenirs durables et favorisent les liens sociaux, contribuant ainsi au bonheur et à l'épanouissement personnel à long terme. Ainsi, il est plus probable que vous vous souveniez fréquemment et avec tendresse d'un voyage en camping lorsque vous étiez enfant que d'un jouet, qui vous ont pourtant tous deux apporté du bonheur. Alors que les possessions semblent perdre de leur attrait avec le temps, les expériences restent et font partie de notre identité, et les histoires que nous racontons à leur sujet ajoutent à notre sentiment d'accomplissement. Cette année, essayez de vivre de nouvelles expériences et demandez-vous si elles vous rendent vraiment heureux. Si c'est le cas, créez une nouvelle habitude qui enrichira votre vie. Pour en savoir plus : <https://integrative-med.org/investing-in-experiences-over-possessions-boosts-happiness/>

La solitude au travail

La solitude des employés est un problème croissant sur le lieu de travail. Il ne s'agit pas d'être isolée physiquement ou à distance, ni d'être coincée dans un bureau. La solitude au travail fait référence au sentiment de déconnexion et de détachement émotionnel par rapport aux collègues, malgré le fait que l'on soit entourée de gens toute la journée. Supposons que vous ayez l'impression de vous contenter de « faire les cent pas » au travail, que vous n'avez pas de relations sociales significatives et que vous avez moins envie de vous engager ou de collaborer à des projets. Dans ce cas, le sentiment d'être invisible ou sous-estimée peut nuire à la productivité et à la santé mentale. La solitude peut survenir lorsque les relations sociales ne répondent pas à nos besoins personnels, même dans un environnement professionnel chargé. Il s'agit souvent du sentiment de ne pas pouvoir se montrer sous son vrai jour, un sentiment qui donne l'impression que personne ne sait qui l'on est. Une enquête récente a révélé qu'une employée sur cinq se sentait seule au cours d'une journée de travail normale. Essayez cette solution d'engagement : faites preuve de détermination pour nouer des relations avec vos collègues au lieu de laisser le hasard faire les choses. Entamez des conversations et montrez un intérêt sincère pour les expériences des autres. Cherchez des sujets de discussion communs. Invitez une collègue à prendre un café ou un déjeuner. De petits efforts pour nouer des liens avec d'autres personnes peuvent rendre votre lieu de travail plus accueillant et réduire le sentiment de solitude. Consultez votre programme d'aide aux employés (PAE) pour obtenir des conseils sur la manière de se sentir plus proche d'autrui au travail. N'oubliez pas que ces sentiments peuvent parfois être liés à la dépression, et votre PAE peut vous aider à déterminer si celle-ci est un facteur de votre solitude au travail. Pour en savoir plus : ridleyconsultants.com/loneliness-at-work/.

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 2025, 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.

