

Solutions

Volume 9, 2024

Les risques d'une utilisation excessive des écrans

Les études montrent que l'utilisation intensive d'Internet entraîne des modifications cérébrales qui favorisent les comportements de dépendance qui nuisent à la croissance intellectuelle et physique. Aujourd'hui, les adolescents passent en moyenne 4,8 heures par jour en ligne. Les signes de dépendance sont notamment le désintérêt pour d'autres activités, les symptômes de sevrage lorsqu'ils sont hors ligne et l'utilisation d'écrans pour échapper à des sentiments négatifs. Si vous êtes un parent inquiet, sachez que plus de 50 études confirment que le conseil familial est l'approche la plus efficace. Cette thérapie permet d'établir des habitudes plus saines concernant les écrans, de promouvoir les activités hors ligne, d'améliorer la communication familiale et de favoriser le bien-être mental et émotionnel des enfants. Ne subissez pas la frustration de voir votre adolescent lutter contre la dépression, l'anxiété, l'agressivité, le comportement de défiance ou même d'intimidation. Ces problèmes peuvent être traités, mais nécessitent la participation de la famille plutôt que de se concentrer uniquement sur l'adolescent. Votre programme d'aide aux employés peut vous aider. Pour plus d'informations, consultez le site : <https://greenschoolsgreenfuture.org/excessive-internet-use-disrupts-key-parts-of-the-teenage-brain/>.

Conseils en matière de stress sur le terrain : surmonter la dépression du lundi matin

Il n'est pas rare de ressentir la dépression du lundi matin. Pour faire simple, les week-ends vous permettent de contrôler votre temps et vos choix. C'est un peu comme si vous étiez à la retraite pendant 48 heures. Mais le lundi, le scénario s'inverse et les exigences que vous ne contrôlez pas prennent le dessus. Surmontez ce sentiment d'accablement en consacrant le dimanche soir 10 à 15 minutes à la rédaction de vos objectifs et à l'organisation de votre liste personnelle de choses à faire pour la semaine. Vous pourrez ainsi commencer la semaine en vous sentant plus maître de la situation plutôt qu'en vous sentant soudain « dicté » par le travail.

Mois de la prévention du suicide : les liens sont la clé de l'intervention

Chacun peut contribuer à la prévention du suicide en connaissant les signes précurseurs, en sachant comment engager une conversation d'intervention, en faisant preuve d'empathie et de compassion, et en sachant quand et comment agir. L'un des éléments clé du mois de la sensibilisation au suicide est la lutte contre la stigmatisation et les préjugés qui entourent la santé mentale et le suicide. L'une des questions sur lesquelles la CSMC insiste depuis de nombreuses années est l'impact néfaste de cette stigmatisation sur les personnes qui luttent pour leur santé mentale. La stigmatisation peut dissuader les personnes de chercher de l'aide. Elle peut également accentuer leurs difficultés et potentiellement conduire à des issues tragiques. En favorisant la compréhension et l'empathie, nous pouvons créer un environnement dans lequel les gens se sentent en sécurité et à l'aise pour parler de leurs problèmes de santé mentale. Il s'agit notamment de reconnaître que le fait de demander de l'aide est un signe de force, et non de faiblesse, et que la santé mentale est tout aussi importante que la santé physique. Pour plus d'informations, consultez le site : <https://mentalhealthcommission.ca/event/suicide-prevention-awareness-month/2024-09-05/>. Vous pouvez toujours vous adresser à PAESF afin d'obtenir une assistance 24 h/24 et 7 j/7.

Utiliser l'intelligence émotionnelle sur le lieu de travail

L'intelligence émotionnelle (IE) est la capacité à reconnaître, comprendre et gérer ses émotions tout en reconnaissant, comprenant et affectant les émotions des autres. Maximisez l'utilisation de l'IE pour améliorer vos relations, réduire les conflits et apprécier davantage votre travail. 1) Lorsqu'un collègue vous fait part d'un problème, écoutez sans l'interrompre et montrez que vous êtes attentif en hochant la tête, en maintenant le contact visuel et en paraphrasant ce qu'il a dit. De même, avec votre patron, écoutez attentivement les rétroactions ou les instructions et posez des questions pertinentes afin de vous assurer que vous avez compris et que vous le montrez. 2) Lorsque la tension monte au bureau, décidez de rester calme. Encouragez les autres à faire une pause, contribuant ainsi à apaiser la situation tendue. De même, si votre patron est sous pression, décidez de lui proposer des solutions plutôt que d'ajouter à son stress, ce qui permettra à votre attitude calme d'influencer son humeur. 3) La compétence la plus importante en matière d'IE est d'être conscient de ses propres émotions et de gérer sa réaction à celles-ci. Si la remarque d'un collègue vous agace, arrêtez-vous un instant et respirez. Vous répondrez de manière réfléchie plutôt que de réagir de manière impulsive. Et si vous vous sentez frustré ou contrarié par quelque chose que votre patron a dit ou fait, prenez le temps de vous calmer avant d'aborder le sujet. Engagez ensuite la conversation comme si vous faisiez équipe avec lui afin d'explorer un problème.

Adopter une attitude positive au travail

De nombreux employés pensent qu'une attitude positive au travail est principalement déterminée par l'environnement, la satisfaction au travail et la façon dont ils sont traités. Si un environnement de travail positif peut favoriser une bonne attitude, votre attitude est également une compétence non technique contrôlable qui peut être développée et appliquée dans n'importe quelle situation. Expérimentez votre attitude. Choisissez d'aborder les défis avec optimisme tout en conservant un comportement professionnel. Lorsque l'unité de travail est stressée ou dysfonctionnelle, définissez clairement vos propres limites afin de prévenir l'épuisement professionnel, et votre attitude restera plus positive. Même dans des conditions moins qu'idéales, vous pouvez choisir de conserver une attitude positive. Pourquoi? Bien que vous ne puissiez pas contrôler les conditions qui vous entourent, vous pouvez contrôler la façon dont vous y répondez. Le résultat est le maintien de votre bien-être, mais il aura un effet d'entraînement qui améliorera l'environnement dans son ensemble.

Orientation professionnelle

Vous êtes indécis sur votre carrière? L'orientation professionnelle peut vous aider à identifier vos intérêts, valeurs et styles personnels afin de faire de meilleurs choix de carrière ou d'atteindre vos objectifs professionnels. Le service comprend l'orientation professionnelle et des consultations avec des spécialistes de la carrière sur des questions telles que la planification des études, l'avancement et les changements de carrière, la recherche d'emploi, ainsi que la préparation du curriculum vitae et des entretiens.

Les services d'aide à la carrière peuvent inclure :

- Un bilan de carrière complet pour identifier les objectifs professionnels ;
- L'identification d'opportunités de développement personnel et professionnel ;
- L'aide à la rédaction d'un curriculum vitae, ainsi que l'élaboration des stratégies de recherche d'emploi et de mise en réseau professionnel ;
- un accompagnement pour aider les personnes à se préparer à un entretien, y compris la recherche, la planification et le suivi avant l'entretien ;
- des jeux de rôle pour mettre en pratique les compétences en matière de communication.

Pour un soutien personnalisé et confidentiel, contactez le PAESF dès aujourd'hui.

