

## Le pouvoir de la constance

Comprendre le pouvoir de la constance peut vous aider à être plus productif. La constance est illustrée par la fable de la tortue et du lièvre, dans laquelle la tortue lente et régulière remporte la course au détriment de l'inconsistance du lièvre, bien que ce dernier soit plus rapide. Comprendre le pouvoir de la cohérence peut vous motiver à en faire une habitude puissante. Faire quelque chose de manière constante crée une dynamique, il devient plus facile avec le temps de continuer. Mais écoutez bien : vous avez un muscle mental appelé « autodiscipline » et il peut devenir flasque. La pratique de la constance renforce l'autodiscipline, une compétence complètement différente qui a ses propres avantages. La maîtrise et l'expertise dans un domaine que vous souhaitez atteindre se développent par petites étapes cohérentes, et non par des efforts enthousiastes avec des retards intermittents. Un autre avantage de la constance est la confiance et la foi en soi, car vous constatez des progrès au fil du temps.



## Le pouvoir personnel dans la création d'un milieu de travail positif

Ne négligez pas votre capacité à contribuer à un milieu de travail positif en utilisant plus souvent les bonnes manières. Il est facile de les oublier au cours d'une journée chargée et de les négliger dans les interactions quotidiennes avec les autres. Bien qu'il existe de nombreuses civilités que nous pratiquons en milieu de travail, rien n'est plus puissant que de montrer son appréciation à ses collègues. Remerciez-les pour leur travail, félicitez-les pour leurs réalisations et reconnaissez leur contribution à l'équipe. Lorsque tous les employés agissent de la sorte, vous constaterez que cela a pour effet de créer un environnement positif et solidaire et une attitude optimiste chez ceux qui vous entourent.

## Mois de la sensibilisation au jeu problématique



De nombreux joueurs problématiques affirment que leur première prise de conscience de leur trouble de dépendance a été leur incapacité à résister à l'impulsion de jouer malgré les conséquences. Que ce soit en conduisant dans la rue ou en traversant le pays en avion pour jouer, cela n'avait pas d'importance. Viennent ensuite les dépenses plus importantes que prévu et la chasse aux pertes pour récupérer l'argent, souvent avec l'idée fausse qu'ils peuvent se racheter auprès d'autres personnes blessées par des promesses non tenues d'arrêter de jouer ou de réduire leurs dépenses. Le jeu problématique est un trouble mental reconnu, et il peut être traité. Vous pouvez en savoir plus sur ce sujet en consultant le site National Council on Problem Gambling [www.ncpgambling.org](http://www.ncpgambling.org) ou en contactant un conseiller professionnel par l'intermédiaire de votre employeur.

## Pouvez-vous identifier les signes de l'épuisement professionnel?

Vous n'êtes pas encore arrivé à l'épuisement professionnel, mais avez-vous des « symptômes précurseurs? » La prévention de l'épuisement professionnel n'est pas un exercice de volonté. Et « des vacances » ne suffiront pas. Il faut de la concentration et des changements dans sa façon de s'occuper de soi. Parmi les signes précurseurs, citons un manque d'énergie et une sensation de fatigue presque tous les jours, des difficultés à rester concentré sur les tâches, une incapacité surprenante à se motiver, à accomplir des tâches ou à les terminer dans les délais, une légère perte de mémoire, une conscience de la perte de plaisir au travail, un manque de productivité par rapport à une période antérieure, une réponse plus lente aux besoins des autres au travail, et une sensation de nervosité, de tension et de déclenchement plus facile. D'autres signes existent, alors envisagez une évaluation avec un conseiller ou votre programme d'aide aux employés et acquérez des compétences en matière de soins personnels propres à votre vie ou à votre situation afin de prévenir l'épuisement professionnel.



## La vie: profitez du voyage

À quoi pensez-vous lorsque vous entendez le mot « budget? » Associez-vous ce mot à des pensées ou des sentiments négatifs? C'est peut-être votre réalité si vous n'avez jamais fait l'expérience des avantages de la budgétisation. Sans budget, il peut être facile de perdre le contrôle de ses habitudes de consommation. 50 % du pays a des difficultés financières, et 50 % n'a pas de budget. Une coïncidence? Peu probable. L'établissement d'un budget et la fixation d'objectifs financiers peuvent ne pas être des plus agréables pour certaines personnes. Nombreux sont ceux qui n'y pensent même pas jusqu'à ce que la gestion de la dette devienne une réalité. Ne perdez pas espoir! Les coachs financiers du PAESF peuvent vous aider à gérer vos finances et à fixer des objectifs qui vous conviennent. Faites appel à votre programme d'aide aux employés pour obtenir du soutien et laissez nos conseillers financiers vous aider à découvrir les avantages de la budgétisation et à récolter les fruits d'une saine gestion financière.

## Gestion du stress, dès maintenant : Accepter les hauts et les bas

La vie est une série d'événements positifs et négatifs. Accepter les hauts et les bas et aller de l'avant est une compétence de résilience. Essayez la stratégie de résilience suivante si des expériences frustrantes ou négatives vous angoissent trop longtemps : 1) Comprenez qu'il est naturel de vivre les événements négatifs plus intensément que les événements positifs. 2) Lorsque vous êtes confronté à une expérience négative, réfléchissez à vos expériences passées, à la façon dont vous les avez surmontées, et au rôle qu'ont joué le temps et la patience pour surmonter l'événement. Décidez que l'expérience négative actuelle ne sera pas différente. 3) Reconnaissez ce qui va bien dans votre vie. Cela permet de faire contrepoids aux émotions négatives. 4) Freinez! Refusez que l'événement négatif vous entraîne dans une spirale descendante. 5) Acceptez l'incertitude : la vie est imprévisible, et il y aura toujours des hauts et des bas. Cet état d'esprit renforce votre capacité à faire face à tout ce qui se présentera à vous dans l'avenir. (Remarque : le suivi de vos progrès renforce la stratégie).

