

À l'aise... chez soi

Sachez maîtriser le stress professionnel

Vous avez probablement remarqué que les entreprises s'activent davantage à l'arrivée de l'automne. Il est facile de se sentir dépassé après le ralentissement des activités pendant l'été. Ainsi, le stress professionnel semble aller de pair avec la frustration et l'irritation qu'on retrouve fréquemment quand il faut composer avec des collègues qui se trouvent la même situation que nous. Voici un scénario typique : Vous tentez actuellement de gérer plusieurs projets à la fois. Vous croyez que vous ne vous en sortirez jamais, et votre patron vous demande de vous occuper d'un nouveau projet par-dessus le marché. Votre tension artérielle augmente et vos muscles se raidissent. Il se peut que vous éprouviez alors toute une gamme d'émotions, allant de la colère à la rancune à l'impuissance. Ces émotions peuvent se traduire par des gestes brusques ou de la colère à l'endroit de vos collègues, par une paralysie qui vous

empêche de vous remettre aux projets en cours, ou même par une sensation de fatigue extrême. Si une de ces situations est semblable à la vôtre, vous ne vous étonnez pas d'apprendre que vous subissez du stress professionnel. La fatigue, la frustration ou l'angoisse finiront alors par avoir le dessus sur votre santé physique, vos relations et votre travail. Voici donc de bons conseils pour désamorcer une situation de colère latente et pour combattre le stress professionnel en général.

Conseils pour réduire la pression

- Identifiez les causes du stress. Par exemple, s'agit-il du nouveau projet, ou avez-vous simplement de la difficulté à dire " Non " ?
- Tentez de résoudre les différends relatifs au nouveau projet directement avec votre collègue ou votre supérieur. La communication ouverte est un pas dans la bonne direction.

- Établissez des priorités et des limites, et communiquez-les avec tact aux personnes appropriées. Faites-les accepter par votre supérieur et demandez son appui.
- Gérez votre temps judicieusement. Évitez de remettre les choses à plus tard, établissez des priorités et délégez les tâches, si possible.
- Faites preuve d'indulgence. Votre collègue ou votre patron peuvent être stressés eux aussi.

(Suite au verso...)

Orientez votre enfant vers les études postsecondaires

Il peut être difficile d'orienter votre enfant adolescent dans la bonne voie, surtout quand il est temps de réfléchir aux études collégiales ou universitaires. Certains jeunes ont encore une mauvaise connaissance d'eux-mêmes et ne s'intéressent peut-être pas encore à un domaine particulier. Ils peuvent être désarmés et seulement vouloir suivre les autres. D'autres encore peuvent exceller dans tous les domaines et croire que trop d'options s'offrent à eux. En tant que parent d'un jeune adulte envisageant des études postsecondaires, vous voudrez peut-être l'aider autant que possible pour vous assurer qu'il fait les recherches appropriées sur les établissements, les programmes, l'hébergement et les aspects financiers de ces études. Voici quelques conseils pour aider votre fils ou votre fille à faire la transition vers le niveau collégial ou universitaire :

Conseils pour les parents d'enfants entreprenant des études postsecondaires

- Approchez le sujet comme si vous proposez de l'aide et non comme si vous exigez quelque chose ou imposez vos choix.
- N'oubliez pas que les études collégiales ou universitaires sont le premier pas vers une carrière. Mettez l'accent sur ce dans quoi votre enfant excelle et sur ce qui convient le mieux à sa personnalité.
- Les aptitudes aux relations interpersonnelles et au leadership, les intérêts et les buts sont tous importants dans la préparation aux études universitaires. Encouragez la lecture et les études indépendantes, les activités parascolaires et l'expérience de travail qui aideront votre enfant à développer ses compétences et à préciser ses intérêts et ses objectifs.

(Suite au verso...)

Votre programme d'aide aux employés (PAE)

vous propose le présent bulletin pour vous aider, vous et votre famille, à reprendre le dessus sur les tracas de votre vie quotidienne au travail et à la maison. Votre PAE peut vous offrir des conseils, des renseignements et des ressources utiles sur une grande variété de sujets.



À l'échelle mondiale...un seul fournisseur

(Sachez... - suite)

- Apprenez à prendre du recul au lieu de dire des choses que vous pourriez regretter. Donnez-vous le temps et l'espace nécessaire pour prendre ce recul.
- Réfléchissez avant d'envoyer un courriel étalant votre colère. Vous pourriez le regretter plus tard. Il est souvent plus facile de dire des choses dans le cyberspace que devant quelqu'un.
- Apprenez à maîtriser les choses que vous ne pouvez pas changer.
- **Parlez aux autres. Les amis ou les parents savent écouter, tout comme le conseiller spécialisé en stress de votre PAE, qui peut aussi vous fournir des renseignements et des ressources utiles.**

Liens utiles

www.toile.qc.ca/quebec/Sciences_et_sante/Sante/Sante_du_travail/
www.na.heartandstroke.ca/index.html

Ayez le sens des devoirs !

Le retour en classe après les longues journées chaudes de l'été constitue une transition importante pour la plupart des enfants. Bon nombre d'entre eux éprouvent des difficultés à reprendre des habitudes comme faire leurs devoirs chaque soir. Certains d'entre eux peuvent avoir besoin d'acquiescer de nouvelles habitudes de travail plus productives pour remplacer ce qui n'a pas fonctionné dans le passé. Voici quelques conseils utiles qui vous aideront à assurer à vos enfants une rentrée sans anicroches.

Conseils pour l'aide aux devoirs

- Désignez un endroit spécifique où votre enfant pourra faire ses devoirs. En désignant la table de la cuisine, vous demeurez à proximité de votre enfant et pouvez répondre à ses questions. Si vous désignez sa chambre, votre enfant peut étudier sans interruption et ainsi se concentrer davantage.
- Éteignez le téléviseur. Établissez comme règle que la télé n'est pas allumée pendant l'heure des devoirs.
- Déterminez une heure à laquelle les devoirs doivent être terminés chaque soir. Ceci aide au développement d'habitudes de travail.
- Approvisionnez-vous en fournitures scolaires. Gardez à la maison un dictionnaire de la langue et un dictionnaire de synonymes.
- Encouragez votre enfant à prendre en note les devoirs et les dates où il faut les remettre pour éviter la confusion et les retards. Dans la chambre de votre enfant, un babillard peut servir à afficher les aide-mémoire et les devoirs ayant obtenu une bonne note.
- Soyez attentif aux signes de frustration que montre votre enfant pendant qu'il fait ses devoirs. Agissez si cela se produit régulièrement et proposez d'écrire une note au professeur où vous expliquez la situation et demandez une rencontre pour en discuter.
- Aidez votre enfant à faire ses devoirs si c'est productif, p. ex. en lui demandant d'épeler les mots ou en vérifiant ses réponses à des problèmes mathématiques. Ne l'aidez pas s'il se débrouille bien tout seul et apprend sans problème.
- Faites preuve de patience et encouragez votre enfant.

Liens utiles

<http://www.linternaute.com/enfants/7-12ans/712devoirs>
<http://pages.globetrotter.net/trudcl/jeunes.html>

(Orientez votre enfant... - suite)

- Suggérez à votre enfant de parler à des gens qui occupent des métiers différents plutôt que de seulement faire des lectures sur ces métiers. Leurs commentaires personnels peuvent être des plus utiles.
- Envisagez de visiter avec votre enfant quelques collèges ou universités pouvant l'intéresser.
- Le maintien de bons résultats scolaires est important pour l'admission à l'université. Assurez-vous que votre enfant finissant repère la matière difficile et demande de l'aide le plus tôt possible.

Liens utiles

www.canlearn.ca
www.jobaction.com/zoneetu.html

À l'aise...chez soi



À l'échelle mondiale...un seul fournisseur

Votre PAE

Pour des renseignements complémentaires ou de l'aide sur un des sujets qui figurent dans ce bulletin, appelez votre programme d'aide aux employés (PAE). Confidentiel et gratuit, ce service vous est offert à vous et à votre famille.

1 800 363-3872
(service en français)
ou
1 800 268-5211
(service en anglais)

Vous pouvez également visiter notre site web, **www.fgiworldmembers.com**, pour obtenir des renseignements et des ressources supplémentaires.

Vous avez sans doute remarqué la nouvelle apparence et le nouveau nom de ce bulletin.

Vos suggestions de sujets à couvrir dans *À l'aise...chez soi* sont les bienvenues.

Communiquez avec Barbara Jaworski, directrice, Conciliation entre le travail et la vie personnelle, par courriel à

bjaworski@fgiworld.com, par écrit à l'adresse

ci-dessous ou par téléphone au 1 800 263-4533.