

# Solutions

Volume 8, 2023

## Une dose d'exercice physique pour lutter contre la dépression

Depuis des décennies, de nombreuses recherches se focalisent sur la manière dont l'exercice physique peut aider à prévenir et à soulager la dépression. Les recherches les plus récentes démontrent que l'exercice est lié à la dose : plus l'exercice est pratiqué, plus l'effet préventif est important. Par exemple, 20 minutes de marche rapide par jour, cinq jours par semaine, ont été associées à un taux de symptômes dépressifs inférieur de 16 % et à un risque de dépression majeure inférieur de 43 %. Parlez à votre médecin de l'exercice physique et lisez l'étude ci-dessous pour en savoir plus sur les ratios de dose ou d'impact et sur les effets de l'exercice sur votre santé.

En savoir plus : <https://studyfinds.org/few-minutes-exercise-depression>

## Aider un collègue à changer

De nombreux problèmes liés aux relations entre collègues sont mieux résolus par une approche par les pairs. Malheureusement, de nombreux collègues évitent de s'affirmer, deviennent rancuniers ou envisagent même de démissionner pour des désagréments qui pourraient être facilement corrigés avec la bonne approche. L'influence des pairs est puissante parce que les pairs ont naturellement plus d'empathie pour leurs positions. Lorsqu'un pair encourage des actions particulières, celles-ci peuvent être plus facilement acceptées. Les pairs établissent généralement une relation de confiance entre eux, de sorte que les suggestions sur la manière de résoudre un problème sont mieux accueillies. Des problèmes tels que des retards répétés, un manque de communication, une attitude négative, des commérages ou un refus de rendre des comptes sont parfaitement adaptés à une correction de pair-à-pair.

Cela vous semble familier? Voici comment procéder : 1) Expliquez clairement le

problème en précisant les dates, les heures et les cas où un comportement indésirable s'est produit. 2) Organisez une réunion où vous êtes sûr de

ne pas être interrompu. 3) Adoptez un état d'esprit positif, concerné et

constructif. 4) Utilisez des affirmations du type «je», telles que «John,

je remarque que lorsque tu arrives en retard, cela met une pression

supplémentaire sur le reste d'entre nous pour accomplir les tâches qui

t'incombent». Évitez de dire «Tu as toujours...» ou d'autres affirmations

similaires. 5) Créez un sentiment d'urgence en mettant l'accent

sur l'impact du comportement sur les autres. (N'oubliez pas le PAE de l'entreprise si votre conversation fait ressortir des éléments personnels).

6) Apportez votre contribution. (par exemple, «Puis-je faire quelque chose

pour vous aider à faire ce changement?») 7) Collaborer et faire un remue-mé-

ninges pour trouver une solution. 8) Assurer le suivi et reconnaître les changements

positifs. Notez que les superviseurs ont un rôle crucial à jouer dans la résolution des problèmes entre les employés;

toutefois, un lieu de travail plus harmonieux et plus positif émerge lorsqu'il y a un équilibre entre la solidarité entre les



## Devriez-vous faire une étude du sommeil?

L'apnée obstructive du sommeil (AOS), qui se caractérise par des arrêts et des démarrages de la respiration pendant le sommeil, souvent accompagnée de ronflements bruyants, est l'une des affections non diagnostiquées les plus courantes. Trente millions de personnes aux États-Unis sont atteintes d'AOS, et 80 % d'entre elles l'ignorent! Au Canada, seuls 3 % des adultes affirment souffrir d'AOS, mais le gouvernement estime que 20 % d'entre eux en sont atteints. L'hypertension artérielle, les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, la démence, le diabète de type 2 et la dépression peuvent tous être liés à l'AOS. Si vous vous réveillez souvent fatigué et/ou avec la bouche sèche, si vous souffrez de maux de tête matinaux, si vous avez une somnolence diurne excessive, si vous souffrez de sueurs nocturnes ou si vous avez du mal à rester attentif lorsque vous êtes éveillé, il est essentiel de discuter de ces symptômes avec un médecin afin d'obtenir une évaluation appropriée et d'éventuels conseils médicaux. Cela pourrait commencer par une étude du sommeil. Source : Académie américaine de médecine du sommeil

## Éviter les erreurs de la rentrée scolaire

Évitez ces quatre grandes erreurs que les parents commettent avant que leurs enfants ne retournent à l'école. Vous réduirez votre stress et vous vous sentirez moins débordé. 1) Préparatifs de dernière minute. Allez-y tôt pour prendre les fournitures scolaires et les uniformes et remplir les formalités administratives. 2) Dissiper les inquiétudes de votre enfant à l'idée de retourner à l'école. Conseil : faites un tour à l'école, jetez un coup d'œil par la fenêtre, promenez-vous un peu, parlez des attentes et des craintes, et rassurez l'enfant. 3) Ne pas s'entraîner à la routine scolaire avant la rentrée. Les enfants qui se couchent trop tard aujourd'hui auront plus de mal à adopter une nouvelle routine la semaine de la rentrée. 4) Ne pas assister aux séances d'orientation et aux journées portes ouvertes de l'école. Ces événements fournissent des informations précieuses que vous devrez rechercher pendant des semaines et des mois si vous

## Votre PAE vous libère de vos émotions

N'hésitez pas à utiliser le PAE de votre entreprise pour évacuer vos frustrations. Confier ses émotions à un professionnel peut s'avérer utile et permettre d'évacuer des sentiments refoulés qui se sont accumulés au fil du temps. Exprimer ses émotions peut être cathartique et procurer un sentiment de soulagement. Le PAE est confidentiel et offre un espace sûr, sans jugement, où vous pouvez vous exprimer. Le fait d'être entendu et compris valide vos sentiments et vos expériences et, si vous le souhaitez, le PAE vous aidera à passer à l'étape suivante : l'identification du problème et de la solution. Évitez d'appeler le PAE en cas de crise. Parlez de ce qui vous préoccupe en ce moment.

## Trouver sa voie grâce à l'orientation professionnelle

Selon une étude réalisée par Andrew Naber du Gettysburg College, notre travail occupe un tiers de notre vie, ce qui équivaut approximativement à 90 000 heures. Nous passons une si grande partie de notre vie à travailler que le sentiment d'incertitude et de stagnation dans l'orientation et l'évolution de notre carrière peut engendrer des sentiments de stress, de désespoir et de malheur. Que vous planifiez vos études, que vous souhaitiez progresser dans votre carrière ou que vous envisagiez un changement, les services d'orientation professionnelle de PAESF peuvent vous aider à y voir plus clair. Nous proposons des options pour un bilan de carrière complet et une consultation, des objectifs de carrière ciblés, la préparation d'un curriculum vitae et d'un entretien, et l'identification d'options pour le développement personnel et professionnel. Contactez votre PAE dès aujourd'hui pour en savoir plus.

