

Transition en douceur vers une nouvelle école, un nouvel emploi ou une nouvelle routine

L'automne marque une transition pour l'ensemble de la famille. Il se peut que vous ayez un nouveau patron, que votre enfant fasse son entrée dans une nouvelle école ou vienne de quitter la maison. Vous venez peut-être de déménager, et votre trajet pour vous rendre au travail est plus long. Des changements au travail pourraient avoir redéfini votre description de tâches ou fait en sorte que vous accomplissiez maintenant les tâches de plusieurs personnes. Une nouvelle routine engendre parfois d'importants bouleversements dans notre quotidien, mais elle présente aussi une occasion formidable pour chacun d'apprendre et de grandir ensemble. Vous trouverez ci-après quelques suggestions pour que vous et votre famille trouviez votre vitesse de croisière.

Nouveau travail ou nouvel horaire de travail

- **Votre trajet pour vous rendre au travail est plus long.** Économisez du temps en préparant le déjeuner et les dîners la veille. Établissez votre menu de la semaine à l'avance pour éviter de vous demander à 17 h ce que vous mangerez pour souper. Réduisez vos déplacements en covoiturage ou faites livrer votre épicerie plutôt que d'aller au supermarché deux fois par semaine.
- **Allez à la rencontre des gens.** Établir des relations professionnelles positives avec vos nouveaux collègues vous permettra d'en apprendre davantage sur la culture de l'entreprise et facilitera votre adaptation à votre nouveau poste. Participez aux dîners d'équipe ou aux sorties après le travail et profitez-en pour faire du réseautage.
- **Exprimez-vous.** Posez des questions si vous ne comprenez pas une nouvelle procédure ou le fonctionnement d'un appareil. Les employés doivent-ils prendre leurs pauses et leur dîner à la même heure? Devez-vous obtenir un permis pour utiliser le stationnement? Pouvez-vous travailler de la maison à l'occasion?

Vous êtes à la recherche d'un nouveau poste, mais vous ne l'avez pas encore trouvé? Si vos idées à l'égard de votre cheminement professionnel ne sont pas entièrement formées, prenez d'abord un stylo et une grande feuille de papier. Faites-vous une représentation mentale, griffonnez des mots-clés, des images et même le nom des personnes dont la carrière suscite votre admiration. Lorsque vous aurez une idée générale de ce que vous désirez obtenir, votre travail sur papier peut se transformer en listes : écrivez les étapes qui vous permettront d'atteindre votre but. Peaufinez votre plan de carrière jusqu'à ce que vous puissiez voir la route à suivre.

[Communiquez avec nous pour obtenir de plus amples renseignements sur la planification et la réorientation de carrière >](#)

Nouvelle école pour les enfants

- **Les enfants ont besoin d'une routine et d'un horaire**, mais ils doivent apprendre à s'adapter au changement et à être flexible, deux leçons de vie importantes. En exposant votre enfant au changement à un jeune âge, vous l'aidez à ce qu'il le gère plus efficacement pendant son développement.

- **Déterminez les changements nécessaires.** Pouvez-vous tous vous lever à la même heure, ou avez-vous besoin d'une demi-heure additionnelle? Les enfants peuvent-ils se coucher à la même heure ou doivent-ils aller au lit plus tôt parce qu'ils devront se lever plus tôt le matin? Discutez en famille des changements à la routine du retour à la maison, aux activités parascolaires et aux périodes de jeu. Il est plus facile d'accepter le changement lorsque tout le monde participe au processus.
- **Prenez de l'avance.** N'attendez pas la veille de la rentrée scolaire pour plonger dans une nouvelle routine. Faites des essais à l'avance. Combien de temps vous prendra le trajet entre la maison et l'école, à pied ou en voiture? Les enfants peuvent-ils se rendre à l'école en vélo? Incitez les enfants à préparer leur sac d'école, leurs vêtements et leur équipement sportif avant d'aller au lit, plutôt que de le faire à la course le matin.
- **Affichez-le!** Installez un nouveau calendrier sur le réfrigérateur afin que tous les membres de la famille connaissent le nouvel horaire de chacun.
- **Soyez positif.** Si la nouvelle routine vous rend anxieux, il est fort probable que vos enfants le ressentiront et le seront aussi. Alors, soyez enthousiaste. Si vous êtes emballé et confiant, vos enfants le seront aussi.
- **Prévoyez des sorties** au parc près de chez vous afin que votre enfant puisse se faire de nouveaux amis. Si vos enfants sont plus vieux, déterminez s'ils peuvent rester seuls à la maison après l'école.
- **N'oubliez pas de vous amuser!** Un soir par semaine ou une journée par fin de semaine, prévoyez une activité familiale vous permettant de bouger à l'extérieur. Demandez des suggestions aux enfants et affichez la liste sur le réfrigérateur pour susciter l'engouement.

Pour obtenir de l'aide supplémentaire en matière de gestion du changement et du stress et des conseils pour développer votre résilience, communiquez avec votre PAEF en visitant le site travailsantevie.com ou en composant le [1.866.361.5676](tel:18663615676).

Si votre enfant a besoin d'aide pour gérer son anxiété, s'ajuster à une nouvelle routine ou augmenter sa confiance en soi, nos services Parcours d'enfant peuvent vous apporter du soutien. [Apprenez-en plus en visitant le site parcoursdenfant.com](http://parcoursdenfant.com) ou en composant le [1.866.653.2397](tel:18666532397).

Lutter ou fuir : apprendre à gérer le stress au travail

Vous avez peut-être échappé au couperet des mises à pied, mais vous devez maintenant faire le travail de deux personnes. Il se peut que votre nouveau patron veuille complètement changer le fonctionnement du service. Si vous vous sentez dépassé au travail, vous n'êtes pas seul. Près du quart des Canadiens ont admis dans une récente enquête sur la santé que leurs journées de travail sont extrêmement stressantes. De plus,

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire? Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est là pour vous aider! Communiquez avec votre PAEF au 1.800.361.5676 ou visitez le site travailsantevie.com.

près de 30 pour cent des Canadiens ressentent davantage de stress au travail aujourd'hui que par le passé. Bien que le stress fasse maintenant partie de la norme pour la majorité des gens, un stress excessif peut nuire à votre santé physique et mentale s'il n'est pas bien géré.

Lorsque vous êtes stressé, votre corps libère de l'adrénaline, ce qui a pour effet d'accroître votre rythme cardiaque et votre rythme respiratoire. Vous vous sentez ensuite tendu, fatigué ou anxieux, ce qui vous incite à consommer davantage de café ou de nourriture et à fumer plus. Puisque le stress mine les réserves d'énergie de votre corps, il pourrait vous empêcher de dormir ou de penser clairement. Le stress est aussi un facteur de risque de maladie cardiaque, de diabète et de maladie mentale.

Voici des stratégies pour vous aider à combattre le stress la prochaine fois que vous vous sentirez submergé par les défis au travail.

- **Reconnaissez les symptômes du stress.** Vous vous sentez irrité ou agité? Vous avez remarqué une perte ou une augmentation de votre appétit ou des changements à vos habitudes de sommeil? Vous avez de la difficulté à prendre des décisions? Vous souffrez de nombreux maux de tête ou votre cœur s'emballé fréquemment? Ces symptômes sont tous des signes d'un niveau de stress élevé.
- **Mettez votre santé en priorité.** Être en bonne santé permet d'être plus résilient et mieux outillé pour prévenir, gérer et combattre le stress. Prenez le temps de faire de l'exercice. Évitez la caféine et les aliments préparés en excès. Buvez de l'eau tout au long de la journée et dormez suffisamment.
- **Évitez de faire plusieurs choses à la fois.** Accomplir une seule tâche à la fois vous force à ralentir le rythme et à être plus minutieux. Dressez des listes de choses à faire *réalistes* fondées sur les tâches que vous pouvez vraiment accomplir et assignez à chacune d'elle un niveau de priorité. Lorsque vous avez besoin d'aide, délégez.
- **Prenez du temps pour vous.** Levez-vous une demi-heure plus tôt afin de ne pas courir pour arriver au travail à l'heure. Pendant la journée, prévoyez des pauses pour relaxer, même si ce n'est que d'aller marcher quelques minutes pour vous éclaircir les idées. Si possible, évitez de manger à votre bureau.
- **Faites du ménage.** Organisez vos dossiers, vos fournitures et votre matériel afin de ne pas perdre de temps à chercher ce dont vous avez besoin. Prenez cinq minutes pour faire le ménage de votre bureau à la fin de la journée afin d'éviter de vous retrouver devant une pile de papiers le lendemain matin.
- **Parlez.** Trouvez une oreille attentive à qui confier vos problèmes, que ce soit votre gestionnaire, un collègue ou un représentant de votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF). Il suffit souvent d'identifier la cause du stress pour trouver une solution efficace.
- **Soyez à l'écoute de votre esprit et de votre corps.** L'activité physique, surtout celle pratiquée à l'extérieur comme la marche, le jardinage ou le yoga, contribue grandement à atténuer le stress. Essayez des exercices de relaxation, comme la respiration profonde, les étirements et la méditation consciente. D'ailleurs, plusieurs applications disponibles aujourd'hui présentent des techniques faciles à apprendre.

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire? Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est là pour vous aider! Communiquez avec votre PAEF au 1.800.361.5676 ou visitez le site travailsantevie.com.

- **Soyez indulgent envers vous-même.** Les pensées négatives accompagnent souvent le stress, et vous pourriez vous demander « pourquoi suis-je incapable de gérer cette situation? ». Au lieu de vous préoccuper de choses que vous ne pouvez contrôler, récompensez-vous pour vos réalisations. Payez-vous une manucure, sortez au resto avec des amis ou offrez-vous une escapade.

Pour obtenir de l'aide supplémentaire en matière de gestion du changement et du stress et des conseils pour développer votre résilience, communiquez avec votre PAEF en visitant le site travailsantevie.com ou en composant le [1.866.361.5676](tel:18663615676).

Si votre enfant a besoin d'aide pour gérer son anxiété, s'ajuster à une nouvelle routine ou augmenter sa confiance en soi, nos services Parcours d'enfant peuvent vous apporter du soutien. [Apprenez-en plus](http://Apprenez-en-plus) en visitant le site parcoursdenfant.com ou en composant le [1.866.653.2397](tel:18666532397).

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire? Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est là pour vous aider! Communiquez avec votre PAEF au 1.800.361.5676 ou visitez le site travailsantevie.com.