

Excellence = MC²

Votre programme d'aide aux employés

1-800-899-3926

Au Québec, composez le 1-800-663-9099

HEALTHY

EXCHANGE

UN AUTRE BÉNÉFICIAIRE DE VOTRE
PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS

VOL. 4, NO. 4

Pour information

SOINS POUR LE COUPLE

La communication est une clé pour entretenir une relation solide et saine. Autrement, la relation de couple est menacée. Apprenez à communiquer régulièrement vos pensées, vos plans et vos idées à votre partenaire. De plus, communiquez vos émotions : les joies, les peines et les frustrations que nous ressentons tous.

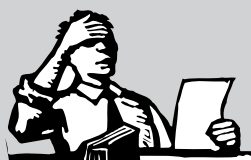


TRUC POUR GÉRER LA COLÈRE

Éloignez-vous quand vous êtes en colère. Avant de réagir, prenez le temps de regrouper vos pensées en comptant jusqu'à 10. Ensuite, réévaluez la situation. La marche ou toute autre activité physique vous aidera à vous calmer.

UN STRESS ENVAHISSANT

Dans le cas où le stress vous envahit, comment savoir s'il est temps de consulter un professionnel? Selon l'Association américaine de psychologie, certains indices permettent de le savoir :



- Vous vous sentez coincés, vous n'avez personne vers qui vous tourner
- Vous vous inquiétez excessivement sans pouvoir vous concentrer
- Votre état affecte votre sommeil, vos habitudes alimentaires, votre travail, vos relations et votre vie quotidienne

Si vous ou un membre de votre famille avez besoin d'aide, appelez votre PAE pour recevoir des conseils, des références ou de l'information.

AMÉLIOREZ VOTRE VIE

Comment être heureux tous les jours

De quoi auriez-vous besoin pour vous sentir plus heureux? Plus d'argent? Une plus grande maison? Une nouvelle relation? Peut-être d'un ventre plat?

Selon une récente recherche portant sur le bonheur, aucun élément de cette liste ne pourra vous rendre heureux à long terme puisque les êtres humains s'adaptent toujours aux nouvelles situations. Ainsi, de nouvelles possessions matérielles ou des circonstances différentes ne suffisent pas pour vivre un bonheur continu. Au début, une nouvelle voiture, une promotion ou une maison nous apporte un bien-être, mais bien vite, nous nous y habitons. Selon une étude souvent citée, en l'espace d'un an, les gagnants à la loterie retournent au même niveau de bonheur expérimenté avant leur jour de chance.



Ainsi, de quoi avons-nous réellement besoin pour être heureux? Les chercheurs ont déterminé, par des études analytiques réalisées sur de vrais jumeaux que nous possédons tous un point d'équilibre du bonheur, un niveau de base vers lequel nous revenons toujours, peu importe les hauts et les bas de la vie. Tout comme le point d'équilibre de votre poids faisant en sorte que la balance indique sensiblement le même résultat, votre point d'équilibre du bonheur restera le même à moins que vous ne fassiez un sérieux effort pour le changer.

Toujours selon les chercheurs, environ 50 % de votre point d'équilibre du bonheur est génétique, 10 % est lié aux circonstances de la vie alors que le 40 % restant dépend totalement de vous. Ce pourcentage vous donne le pouvoir d'élever votre point d'équilibre et d'accroître votre degré de bonheur. Par exemple, vous augmentez la température de votre thermostat quand il fait froid afin de vous sentir plus confortables : les psychologues croient que vous pouvez tout aussi bien reprogrammer votre point d'équilibre du bonheur à un niveau plus élevé de paix et de bien-être. Tout comme vous pouvez améliorer votre état de santé en changeant vos habitudes alimentaires et en bougeant, vous pouvez devenir plus heureux en transformant vos pensées, vos comportements, vos actions et vos habitudes. Finalement, les conclusions des scientifiques ressemblent à ce que les grands penseurs et les philosophes nous disent depuis si longtemps : le bonheur est un jardin intérieur qu'il faut cultiver.

Trucs pour être heureux

Toujours selon les chercheurs, vous avez l'habileté et le pouvoir d'être heureux en changeant vos habitudes. Voici des stratégies et des activités qui ont augmenté le bonheur des participants d'une étude après les avoir appliquées. Pour trouver le bonheur, choisissez des activités qui vous conviennent et incorporez-les à votre vie quotidienne : à long terme, vous réussirez. Allez chercher des ressources supplémentaires si vous en ressentez le besoin pour étendre vos connaissances, vos aptitudes et vos réussites dans les domaines que vous avez choisis.

Ayez toujours un objectif. Les gens qui recherchent quelque chose de personnellement significatif, que ce soit acquérir une nouvelle compétence, fonder une

Suite à la page 2

Reconnaître la dépression chez l'enfant

La dépression infantile est une maladie grave aux conséquences importantes. Non traitée, elle peut mener à l'échec scolaire, à la consommation de drogues et même au suicide. Connaissez-vous les signes avant-coureurs de la dépression chez l'enfant ou chez l'adolescent ?



Chaque jour aux États-Unis, au moins un élève du primaire souffre de la dépression ainsi que plusieurs étudiants du secondaire. Toutefois, la plupart des parents ne réalisent pas que leurs enfants souffrent en silence.

Signe avant-coureur de la dépression chez les enfants et les adolescents

Il est possible que l'enfant ne soit pas toujours en colère et que les parents et les enseignants ne réalisent pas que son comportement agressif est un signe de dépression. Les pédopsychiatres conseillent aux parents de connaître les signes de la dépression chez l'enfant et l'adolescent. Si un ou plusieurs des signes suivants persiste pendant plus de deux semaines, les parents devraient demander l'aide d'un professionnel :

- Détresse et tristesse persistantes
- Retrait des activités ou des amitiés autrefois importantes
- Irritabilité ou agitation
- Absences ou échecs à l'école
- Changement des habitudes alimentaires et de sommeil
- Indécision, manque de concentration et oublis
- Mauvaise estime de soi et culpabilité
- Plaintes physiques répétitives (maux de tête et de ventre)
- Absence d'enthousiasme et de motivation et baisse d'énergie
- Consommation de drogue et/ou d'alcool
- Idées récurrentes de mort et de suicide

* Source : Association américaine pour la santé mentale

Signes avant-coureurs chez l'adolescent

De plus, les adolescents peuvent consommer de la drogue ou de l'alcool ou encore devenir sexuellement entreprenants dans le but de fuir les sentiments dépressifs. Les adolescents peuvent aussi exprimer leur dépression par un comportement hostile et agressif ou en prenant des risques.

Recevoir de l'aide

Si vous pensez que votre enfant aurait besoin d'aide pour des problèmes de dépression, il est extrêmement important que ce dernier puisse recevoir un traitement professionnel, et ce, rapidement. La dépression ne se résume pas à des idées noires passagères. Votre enfant ne se sentira pas mieux en essayant d'être « plus positif ». La dépression est le résultat d'un déséquilibre chimique dans le cerveau. Si vous avez besoin d'aide, appelez votre Programme d'aide aux employés (PAE) : l'aide professionnelle est un très bon début. Votre PAE peut vous offrir à vous et aux personnes à votre charge des conseils, des références et des informations CONFIDENTIELLES. Les conseillers du PAE sont spécialement formés pour guider les personnes vers les bonnes ressources pour traiter la dépression.

Comment être heureux tous les jours

Suite de la page 1

famille ou changer de carrière sont plus heureux que les personnes qui ne possèdent pas de profondes aspirations ou de grands rêves. Déterminez un ou plusieurs objectifs significatifs et poursuivez-les corps et âme. Les processus qui vous mènent à travailler pour atteindre votre objectif sont aussi importants que leur accomplissement.

Cultivez l'optimisme. Plusieurs personnes croient que les choses arrivent pour le mieux. Je ne suis pas d'accord avec ça, » mentionne Tal Ben-Shahar, docteur et professeur de psychologie à l'université Harvard et auteur du livre *Happier*. « Toutefois, certaines personnes sont capables de faire ressortir le meilleur de chaque situation et c'est là une clé pour être heureux. » Pour y arriver, restructurez vos pensées. Si vous vous obstinez à voir le négatif comme étant permanent (les choses resteront ainsi pour toujours); omniprésent (ceci va tout détruire); et personnel (c'est de ma faute); vous vous exposez à la tristesse, à la peur et à l'anxiété. Essayez plutôt de voir vos problèmes comme étant temporaires (ça va passer); limités (ce problème affecte cette partie de ma vie seulement) et impersonnels (ce n'est pas de ma faute). Vous pouvez vous conditionner à voir le bon côté des choses. En utilisant un truc appelé « la reprogrammation cognitive », devenir plus optimiste en éliminant les pensées négatives et restreignantes et en les remplaçant par des pensées positives devient possible. Plusieurs études ont démontré que les personnes optimistes vivent heureuses plus longtemps.

Prenez soin de vos relations. Les gens heureux s'entourent de leur famille et de leurs amis. Une étude japonaise publiée l'année dernière a démontré que les expériences heureuses des participants impliquaient souvent l'interaction avec une personne. Les gens heureux sont proches d'au moins deux ou trois personnes faisant partie de ces catégories : un partenaire, un ami ou un parent. Les experts disent que la meilleure façon d'améliorer une relation est d'y investir temps et énergie.



Faites plus d'activités qui vous passionnent vraiment. Se perdre en faisant une activité que ce soit courir, chanter dans une chorale, faire du jardinage, lire un livre ou cuisiner relâche un état de contentement qu'on pourrait appeler « le flot ». Pendant une période de flot, vous êtes si occupés à pratiquer cette activité ou à accomplir cette tâche que plus rien ne vous semble important et vous perdez la notion du temps. Cet état est souvent provoqué par une activité qui fait appel à vos forces et à vos talents. Faites plus d'activités au travail ou à la maison qui vous permettent de vous perdre dans l'occupation.

Soyez reconnaissants pour les bonnes choses. Une des façons vous permettant d'être heureux est de reconnaître les bonnes choses quand elles arrivent. Exprimez de la reconnaissance pour ce que vous possédez personnellement, mais aussi aux autres. Si vous éprouvez de la difficulté à être reconnaissants, notez trois à quatre sources de reconnaissance dans un journal au moins une fois par semaine.

Comment être heureux tous les jours

Suite de la page 2

Plusieurs études ont prouvé que les personnes qui notent ce qu'ils apprécient vivent plus heureuses et sont moins anxieuses.

Pratiquez la gentillesse. Faites de bonnes choses pour les autres. Être gentils ou venir en aide aux autres vous donne le sentiment d'être capables, empathiques et vous donne un objectif. Au cours d'une récente étude, les chercheurs ont pu observer les bienfaits de la gentillesse. Les sujets, branchés à un mécanisme d'imagerie cérébrale devaient accepter ou refuser de donner à des organismes de charité. Le mécanisme a enregistré une augmentation du débit sanguin dans la partie du cerveau associée au bonheur pour les sujets qui ont accepté de « faire des dons ».

Apprenez à pardonner. Quand nous nous accrochons à la douleur, à d'anciennes rancunes, à la haine ou à l'amertume, plusieurs parties de notre vie peuvent en souffrir. En refusant de pardonner, nous en payons le prix chaque jour. Selon une étude menée par le docteur Fred Luskin de l'université Stanford, les gens qui apprennent à pardonner ressentent moins de stress et de colère, deviennent plus optimistes, vivent des relations plus saines et profitent d'un meilleur état de santé. Le pardon ne veut pas dire d'excuser le comportement négatif d'une personne ou de nous réconcilier avec la personne qui nous a fait du tort. Le pardon, c'est de laisser aller les blessures qui nous enchaînent au passé. En apprenant à pardonner, vous prenez la responsabilité de vos émotions et reprenez le pouvoir aux mains de ceux qui vous ont blessé. Tenez compte de cette technique de pardon efficace : rédigez une lettre vous permettant d'exprimer la colère et l'amertume que vous ressentez envers les gens qui vous ont blessé. Vous avez le choix d'envoyer la lettre ou non.

Vivez spirituellement. Les études démontrent que les personnes qui expérimentent une vie spirituelle (non pas une appartenance à une religion, mais un sentiment intérieur de la signification spirituelle de la vie) sont plus heureuses que celles qui ne le font pas. Le nom que vous lui donnez n'a peut-être pas d'importance - Dieu, Esprit ou Puissance supérieure - se connecter à une vie spirituelle se définit comme une expérience selon laquelle vous vous sentez liés à une force plus grande que vous-mêmes.

Plus ce sentiment sera fort, plus vous vous



Comment venir en aide à un membre de votre famille qui consomme de la drogue ou de l'alcool?

Une personne de votre famille a des problèmes avec la drogue ou l'alcool. Que pouvez-vous faire pour l'aider?

Vous pourriez penser que la dépendance à la drogue ou à l'alcool est un problème qui n'affecte que la personne qui est sous son emprise. Toutefois, si un membre de votre famille a un problème, vous en avez un aussi. La dynamique familiale fonctionne ainsi : le comportement d'un membre de la famille affecte celui des autres. Le comportement de la personne aux prises avec une dépendance a un impact sur tous les membres de la famille, ce qui entraîne de la douleur et des émotions difficiles.

D'un autre côté, les autres membres de la famille développent involontairement des façons d'agir qui encouragent le dépendant à la drogue ou à l'alcool à continuer d'en consommer. Ce comportement est souvent appelé l'incitation. En voici quelques exemples :

- ◆ Nier le problème ou en réduire l'importance.
- ◆ Venir en aide au dépendant en prenant la responsabilité des conséquences de sa consommation par exemple en justifiant ses absences, en assumant une promesse rompue ou en prêtant de l'argent.
- ◆ Assumer les responsabilités du dépendant, faire des excuses, pardonner un comportement inacceptable ou continuer à être affectueux en dépit des circonstances.
- ◆ Encourager la consommation de drogue en se présentant à des fêtes où il s'en consomme.

Tous ces comportements permettent au dépendant de continuer à consommer de l'alcool ou de la drogue de façon destructive et même d'empirer la situation dans laquelle il se trouve.

Quoi faire

Il est recommandé de contacter votre programme d'aide aux employés (PAE) si vous croyez qu'un membre de votre famille pourrait avoir un problème de dépendance à la drogue ou à l'alcool. Un conseiller professionnel du PAE peut vous aider à évaluer votre situation et déterminer la meilleure façon pour vous venir en aide à vous, au membre de votre famille aux prises avec un problème de dépendance ou un autre membre de votre famille. Aussi fortement recommandé : les rencontres de l'organisme Al-Anon permettent à la famille, aux amis et aux êtres chers d'un alcoolique ou d'un narcotique de partager leurs expériences, leurs forces et leurs espoirs pendant qu'ils luttent contre les effets de la dépendance.

sentirez satisfaits et heureux. Pour développer votre vie spirituelle, apprenez la méditation, priez, lisez des livres sur la spiritualité ou impliquez-vous davantage dans votre église, votre temple ou votre mosquée.

Développer de saines stratégies d'ajustement. Si vous vivez continuellement dans le stress et vous sentez épuisé émotionnellement, le bonheur est difficile à atteindre. Le stress et l'anxiété sont des barrières énormes à la santé et au bonheur. Une recherche effectuée à l'école de médecine de l'université Harvard a démontré que les femmes de plus de 100 ans partagent toutes un trait commun : elles ne sont pas

tourmentées par la culpabilité, la peur, la colère et la tristesse. Trouvez et mettez en pratique des stratégies pour gérer le stress, les difficultés ou les traumatismes.

Bougez! Les recherches ont prouvé que les personnes qui s'entraînent sont plus heureuses. Pratiquez une forme d'exercice régulièrement (la marche, la course, la nage ou autre). Quand vous vous entraînez, votre corps sécrète des hormones et des produits chimiques comme l'endorphine, la sérotonine, la dopamine et l'adrénaline, ce qui affecte votre énergie, votre humeur et votre santé. De plus, la pratique d'un sport ou l'entraînement à une fréquence régulière



Comment être heureux tous les jours
Suite de la page 3

vous aidera à vous sentir en contrôle de votre corps et de votre santé. Vous verrez également votre confiance en vous-mêmes et votre image personnelle s'améliorer.

Si vous avez besoin d'aide..., contactez votre PAE

L'atteinte du bonheur nécessite des efforts et de l'engagement. Il n'y a pas de raccourcis. Il se peut que l'application des suggestions offertes précédemment vous semble décourageante au premier abord, mais vous en avez le contrôle. Si vous ou une personne à votre charge êtes concernés par des problèmes ayant un impact sur votre bien-être, appelez votre Programme d'aide aux employés (PAE) pour recevoir des conseils, des références ou des informations. Tous les services du PAE sont GRATUITS et strictement CONFIDENTIELS. Si vous avez besoin d'aide, pourquoi ne pas contacter un conseiller du PAE dès maintenant? Nous sommes là pour vous aider.

Excellence = MC²

Votre programme d'aide aux employés

1-800-899-3926

Au Québec, composez le 1-800-663-9099

Saviez-vous que?

Le site Web de votre PAE offre :

- Études sur la satisfaction des employés/clients
- Études sur la satisfaction de l'administrateur
- Articles et lettres de nouvelles
- Quiz et outils d'autoévaluation
- Conseils sur la réduction du stress
- Conseils en gestion et en ressources humaines

Vous avez oublié votre mot de passe? Demandez-le à votre spécialiste en Ressources humaines ou téléphonez un représentant du PAE au 1-800-899-3926.

Au Québec, composez le 1-800-663-9099

www.theemployeeassistanceprogram.com

Prévenir le surmenage pendant les vacances



Si vous êtes enclin au surmenage pendant les vacances, réfléchissez aux suggestions suivantes afin de diminuer votre degré de stress:

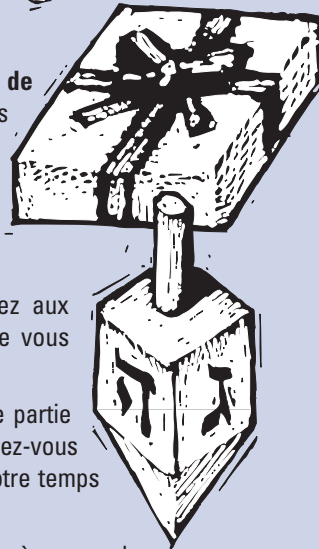
1. Ayez des attentes réalistes pour votre période de vacances. Il est facile d'avoir de trop grandes attentes pour les vacances. Qu'elles soient réalistes ou non, ces attentes non rencontrées nous exposent à la déception et au mécontentement (ou encore pire), ce qui contribue à l'anxiété. Assurez-vous que vos attentes face aux vacances soient « gérables » en évitant d'essayer de les rendre parfaites. Réfléchissez aux sources de stress de l'année précédente et à ce que vous pourriez faire pour les éliminer cette année.

2. Faites davantage d'activités que vous aimez. Quelle partie des vacances aimez-vous le plus? Quelle partie préféreriez-vous éviter? Réfléchissez à ce que vous voulez et planifiez votre temps en fonction des activités que vous aimez.

3. Établissez des bornes et des limites. Soyez réalistes à propos des choses que vous avez le temps de faire. Rédigez une liste selon vos priorités. Réfléchissez toujours avant de vous engager dans un événement social ou pour toute autre responsabilité. Apprenez aussi à dire non poliment, mais fermement.

4. Établissez un budget de vacances en fonction de vos finances. N'oubliez pas que votre famille peut vivre des expériences inoubliables pendant les vacances sans que vous ayez à déboursier beaucoup d'argent. Assurez-vous d'inclure toutes les dépenses dans votre budget y compris les soupers de famille, le papier d'emballage, les décorations, les fêtes, etc. Respectez votre budget.

5. Planifiez d'avance les problèmes potentiels. Rédigez une liste des problèmes qui surviennent chaque année. Ensuite, planifiez d'avance la façon d'y faire face. Si votre frère et votre beau-frère n'ont jamais réussi à s'entendre et se querellent fréquemment, déterminez à l'avance un plan d'action.



Programme d'aide aux employés

1-800-899-3926

Au Québec, composez le 1-800-663-9099

- Stress personnel ou lié au travail
- Préoccupations conjugales ou familiales
- Préoccupations face à l'alcool ou aux drogues
- Frustration, colère, tristesse

**TÉLÉPHONEZ POUR
RECEVOIR UNE AIDE
CONFIDENTIELLE**

Chacun de nous vivons par moment des problèmes personnels, familiaux ou liés au travail. Parfois, même des problèmes ordinaires peuvent nous engloutir. C'est à ce moment que votre PAE peut fournir une aide confidentielle gratuite. Les employés ou les membres de leur famille peuvent téléphoner pour avoir droit à une consultation et/ou programmer un rendez-vous avec un spécialiste du PAE.

Lisez Parlons Santé en ligne : theemployeeassistanceprogram.com

Vous pouvez faire parvenir vos commentaires à propos de cette lettre de nouvelle à :
Managed Care Concepts, P.O. Box 812032 Boca Raton, FL 33481-2032