

Excellence = MC²

Votre programme d'aide aux employés

1-800-899-3926

Au Québec, composez le 1-800-663-9099

HEALTHY

EXCHANGE

UN AUTRE BÉNÉFICE DE VOTRE
PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS

VOL. 5, NO 2

Pour votre information

POUR MOINS MANGER SES ÉMOTIONS

Afin de diminuer votre consommation de nourriture, gardez un journal alimentaire pour identifier quand et pourquoi vous mangez pour des raisons liées à vos émotions. Maintenez un dossier précis pendant au moins une semaine de ce que vous mangez, quand et où. Inscrivez comment vous vous sentez lorsque vous mangez. Vous pourriez y découvrir des indices sur les raisons qui accentuent vos émotions et vous conduisent vers le réfrigérateur. Ensuite, trouvez des façons plus saines de faire face à vos émotions et adopter d'autres comportements plus sains.



METTRE FIN À LA PROCRASTINATION

Si vous remettez souvent ce que vous avez à faire au lendemain, essayez les stratégies suivantes pour mettre fin à cette mauvaise habitude :

- Établissez-vous un horaire.
- Divisez les grosses tâches en plus petites tâches.
- Faites une liste de vos tâches et donnez-leur un ordre de priorité.
- Exécutez vos tâches avant d'avoir l'option de les mettre de côté.

GESTION DE LA COLÈRE

Faites de l'exercice régulièrement afin de régler à long terme votre stress et votre humeur. Les gens stressés ont de plus grandes probabilités d'expérimenter de la colère et plusieurs études ont documenté que l'exercice régulier améliore votre humeur et réduit le niveau de stress.



Résoudre les problèmes de relations

Les avantages de la consultation conjugale



Moins de 5% des couples en instance de divorce cherchent à obtenir des conseils

Selon le Dr John Gottman, expert réputé sur les questions de mariage et relations, moins de 5 % des couples qui se divorcent vont d'abord chercher l'aide de consultants conjugaux. Pourquoi est-ce que la plupart des couples en difficulté ne font pas l'effort d'obtenir de l'aide professionnelle? Quels sont les avantages de la consultation conjugale? Si votre couple est en difficulté, les renseignements ci-dessous visent à vous encourager ainsi que votre conjoint(e) à tenir compte de la consultation conjugale comme moyen d'obtenir de la perspective et les compétences nécessaires pour améliorer la qualité de votre mariage, surmonter une crise de relation et/ou sauver votre mariage.

On peut apprendre à être en relation

Voici quelques avantages et d'autres renseignements importants à propos de la consultation conjugale et comment ce service peut vous venir en aide :

1. Vous devez « mériter » votre sortie hors d'un mariage.

Vous avez peut-être déjà entendu cette phrase rendue populaire par le psychologue et auteur, Dr Phil McGraw. « N'envisagez pas le divorce comme étant une option », estime Dr Phil, « jusqu'à ce que vous ayez étudié toutes les avenues possibles de réhabilitation. À moins de pouvoir vous regarder dans un miroir en sachant que vous avez tout tenté, alors vous n'êtes pas prêts à parler de divorce. » Les couples qui se divorcent et qui ne tentent jamais de résoudre leurs problèmes en obtenant l'aide d'un(e) consultant(e) lancent leur mariage à la poubelle sans même essayer.

2. Ne perdez pas de temps.

Selon Dr Gottman, un couple moyen attend six ans avant d'obtenir de l'aide pour ses problèmes conjugaux. N'oubliez pas que la moitié des mariages connaissent un échec dans les sept premières années. Les thérapeutes de couple s'accordent pour dire que plus de couples pourraient être aidés s'ils recherchaient cette aide plus tôt et si vous attendez trop tard pour obtenir une consultation conjugale, les probabilités sont contre vous.

3. Pourquoi les couples ne cherchent-ils pas de consultation.

Voici quelques-unes des principales raisons pourquoi les couples affirment ne pas chercher à obtenir de consultations conjugales, avec quelques contre-propositions qui offrent une perspective plus positive et plus saine :

◆ **Ils croient qu'ils devraient être en mesure de « réparer » la situation eux-mêmes.** Il est faux de croire que vous devriez être en mesure de tout régler. La plupart d'entre nous ne sont pas équipés naturellement avec les compétences en matière de relation pour sauvegarder un mariage ou résoudre les problèmes qui l'affectent. Les compétences pour être en relation doivent être apprises. La volonté de chercher de l'aide à l'extérieur en cas de problème est

Suite à la page 2

Conducteurs endormis : danger sur les routes



Selon la National Sleep Foundation (NSF), le manque de sommeil provoque un important problème de sécurité publique aux États-Unis : la conduite en état de somnolence. L'étude 2009 de la NSF dévoile que plus d'un adulte américain sur deux (54 %) – par extension, 110 millions de détenteurs de permis de conduire – ont conduit en état de somnolence au moins une fois au cours de dernière année. Près du tiers des conducteurs interrogés (28%) affirme avoir « cogné des clous » ou s'être endormi au volant. Résultat : Le National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA), responsable américain de la sécurité routière estime de façon conservatrice que 100 000 accidents de la route sont causés chaque année par des conducteurs en état de somnolence et que ces accidents ont entraîné en moyenne 71 000 blessures et 1500 décès.

« Des chercheurs à l'Université Stanford ont récemment conclu que les conducteurs en manque de sommeil sont tout aussi dangereux que les conducteurs en état d'ébriété. »

Une étude menée auprès de conducteurs automobiles en Caroline du Nord a dévoilé que parmi ceux qui ont été impliqués dans un accident, la moitié avait dormi moins de six heures avant l'incident. Des chercheurs à l'Université Stanford ont récemment conclu que les conducteurs en manque de sommeil sont tout aussi dangereux que les conducteurs en état d'ébriété. Quand le cerveau manque de sommeil, il est trop fatigué pour traiter efficacement les renseignements qu'il reçoit, ce qui entraîne un traitement de l'information et un temps de réaction plus lents au volant. Une étude allemande menée en 2008 démontre que les sujets en manque de sommeil avaient un temps de réaction et des capacités de rendement général semblables aux personnes dont le taux d'alcool dans le sang se situait à 0,05.

Faites du sommeil une priorité

Les recherches les plus récentes démontrent que la plupart des adultes ont besoin de sept à neuf heures de sommeil par nuit pour fonctionner à leur mieux. Malgré cela, selon l'étude américaine sur le sommeil en 2009, un Américain sur cinq dort moins de six heures par nuit. Pour éviter les dangers de la conduite en état de somnolence, la NSF recommande les conseils suivants pour profiter d'une meilleure nuit de sommeil :

1. Faites du sommeil régulier et adéquat une priorité.
2. Tentez de maintenir une routine normale et relaxante de sommeil et un horaire de sommeil régulier.
3. Faites de l'exercice régulièrement, mais terminez votre activité au moins trois heures avant d'aller vous coucher.
4. Évitez la nourriture et les breuvages de haute teneur en caféine (café, boissons gazeuses, thé) au moins huit heures avant l'heure du coucher et évitez de boire de l'alcool avant l'heure du coucher. La caféine et l'alcool dérangent le sommeil.
5. Utilisez votre chambre à coucher seulement pour dormir ou pour vos relations conjugales; si vous agissez de la sorte, vous renforcerez l'association entre votre lit et le sommeil. Il est conseillé de retirer du lieu de sommeil ce qui est lié à votre travail, les ordinateurs et les appareils de télévision.

NOTE : Si vous souffrez d'insomnie chronique ou grave, visitez votre médecin ou une clinique de troubles du sommeil pour voir si vous êtes aux prises avec un état sous-jacent.

un véritable signe de force, de volonté de changement et d'apprentissage en plus d'être une preuve d'engagement à votre mariage.

♦ **Ils croient que leur conjoint(e) est la source du problème, alors pourquoi devraient-ils consulter?** D'abord, il est rare que quelqu'un porte 100 % du blâme. Si l'accent et l'énergie sont seulement portés sur ce que votre conjoint(e) fait de travers, alors vous ne traitez pas les questions de façon réaliste. Le mariage est un effort d'équipe et si votre conjoint(e) a un problème, alors vous avez aussi un problème. Vous devez faire partie de la solution. Pointer le doigt ne produit aucun changement et ne mène vers aucune solution. Dans le pire des cas, le ou la thérapeute peut vous aider à apprendre de meilleures façons de répondre à votre conjoint(e), ce qui vous aidera et aidera aussi votre conjoint(e).

♦ **Ils sont embarrassés de discuter de leurs problèmes personnels avec un(e) « étranger/ère »** Cela peut être vrai au début de la consultation, mais un(e) bon(ne) thérapeute peut habituellement et assez rapidement favoriser une confiance, une chaleur et une sécurité.

♦ **Ils croient que la consultation conjugale est dispendieuse.** Oui, il n'y a aucun doute que de prendre des mesures positives et énergiques pour traiter des problèmes de relations exige que les familles dépensent de l'argent, mais de ne pas prendre ce genre de mesure peut souvent coûter beaucoup plus avec le temps quand vous tenez compte des frais de divorce et du fait d'avoir à maintenir deux foyers, les coûts émotifs pour les enfants impliqués et les autres répercussions d'un divorce sur la vie des gens.

4. Comment la consultation conjugale peut-elle aider?

La consultation conjugale est généralement offerte par des thérapeutes autorisés reconnus comme thérapeutes de couple et thérapeutes familiaux. Ces thérapeutes peuvent offrir les mêmes services de santé mentale que d'autres thérapeutes, mais avec un accent particulier – les relations de couple.

La consultation conjugale vous offre ainsi qu'à votre conjoint(e) plusieurs façons de changer que vous ne seriez en mesure d'initier par vous-même. Elle offre un milieu sécuritaire et favorable pour identifier et communiquer les problèmes, les sentiments et les comportements qui vous dérangent, pour faciliter une compréhension et un changement positif. Un(e) thérapeute de couple et familial peut fournir des directives, un encadrement et des commentaires pour vous aider à développer de nouvelles aptitudes pour améliorer votre mariage, notamment :

- Apprendre à mieux communiquer
- Apprendre à discuter plus sagement
- Apprendre à résoudre des conflits et des problèmes de façon productive
- Apprendre l'expression, le dévoilement et la résolution d'émotions difficiles de façon adéquate
- Apprendre comment décrire vos besoins clairement et ouvertement dans votre relation
- Apprendre comment passer à travers les difficultés non résolues

- Apprendre comment négocier pour obtenir des changements dans votre relation

5. La consultation conjugale est difficile.

Pour que la consultation conjugale porte du fruit, vous devez y arriver avec une attitude réaliste. Ne vous attendez pas à des solutions miracles ou à ce que le ou la thérapeute fasse tout le travail. La consultation conjugale est difficile pour les participants. Le processus de déprogrammation de mauvaises habitudes et d'apprendre de nouvelles habitudes plus efficaces est souvent intense, frustrant et épuisant. Attendez-vous que le processus soit difficile, mais que l'effort sera grandement récompensé.

6. Comment est-ce que j'ai contribué au problème?

La raison de participer à une consultation est d'apprendre comment changer. Vous devez vouloir changer pour que la consultation fonctionne. Un signe certain de votre volonté est de vous poser la question suivante : « Comment ai-je contribué à ce problème? » Autrement dit, vous vous êtes mis dans le pétrin et maintenant c'est à vous de changer. La prise de responsabilité pour votre part des problèmes du couple est la première étape vers une solution efficace. Ne vous attendez pas à changer votre conjoint(e). Personne n'a le pouvoir de changer quelqu'un d'autre. Au lieu de cela, concentrez-vous à apprendre quelle est votre contribution aux problèmes du couple et changez votre propre habitude, votre propre comportement et vos façons de faire.



7. Et si votre conjoint(e) refusait de participer à la consultation?

Si votre conjoint(e) n'est pas enclin à participer à une consultation conjugale, partagez cet article avec lui/elle. Mettez l'accent sur le fait que l'objectif de la consultation n'est pas de le/la « traîner dans la boue » ni de multiplier les accusations, mais de profiter de l'aide d'un(e) thérapeute professionnel(le) et vous diriger vers des solutions pour vos difficultés de couple. Si votre conjoint(e) refuse toujours de participer à une consultation conjugale, allez-y sans lui/elle. Bien que cela ne soit pas idéal, vous pourrez quand même apprendre des outils et de nouvelles approches pour améliorer votre mariage. Mieux encore, quand vous commencerez à approcher votre

Quels sont les signes d'une dépendance?

Les dépendances sont plus souvent associées à l'alcool, aux drogues ou au tabagisme, mais des millions de personnes souffrent de plusieurs autres types de dépendances. Reconnus collectivement comme des désordres d'accoutumance, en plus de l'abus de substances comme l'alcool, les drogues et le tabac, les personnes peuvent développer des comportements compulsifs au jeu, au magasinage, à manger, aux activités sexuelles, à la pornographie ou à l'utilisation d'Internet.



Comment faire si vous savez que vous avez un problème?

Que l'abus soit à une substance ou à un comportement/activité, une dépendance est présente quand vous ne pouvez pas contrôler votre habitude ou votre comportement sans que cela ne sape votre santé, vos relations, votre travail, vos finances ou votre estime de soi. Si un de ces comportements est maintenant hors de contrôle pour vous (ou un membre de votre famille), examinez la liste de vérification des symptômes ci-dessous pour reconnaître si votre comportement est devenu une dépendance. Si vous répondez « oui » à un de ces énoncés ou plus, cela indique qu'il pourrait y avoir un problème :

1. La personne pense beaucoup à l'activité, même quand elle ne l'exécute pas.
2. La personne ne semble pas en mesure de contrôler la quantité de temps qu'elle passe à cette activité.
3. La personne nie avoir un problème, alors que plusieurs choses semblent aller de travers.
4. La personne cache l'activité à sa famille et à ses amis.
5. Quand elle n'est pas en mesure de faire l'activité, la personne devient irritable, de mauvaise humeur, en pleurs, en colère ou hostile.
6. La personne préférerait faire l'activité que de passer du temps avec sa famille ou ses amis.
7. La personne vit des changements d'humeur extrêmes qui sont totalement imprévisibles.
8. La personne blâme les autres pour ses problèmes et ne prend pas la responsabilité pour ses propres actions.
9. La personne a des maux de tête, des désordres à l'estomac et d'autres symptômes physiques inexplicables et réguliers.
10. La personne commence à négliger son apparence et à faire des choses nuisibles ou illégales.

Obtenir de l'aide

Que vous ayez atteint le niveau de dépendance ou non, reconnaître et admettre que votre habitude a une incidence négative sur votre vie est la première étape pour la renverser. Vous pouvez trouver la force pour surmonter votre dépendance, développer des solutions de rechange et apprendre à vivre une vie complète et saine. Votre Programme d'aide aux employés (PAE) peut vous aider en vous offrant des conseils, des références et/ou des renseignements CONFIDENTIELS. Souvenez-vous, le PAE est disponible pour vous aider et aider vos personnes à charge avec tout type de préoccupations personnelles, familiales ou liées au travail. Pourquoi ne pas contacter un conseiller du PAE aujourd'hui? Nous sommes présents pour vous aider.

conjoint(e) différemment et que vous traiterez les problèmes de relation différemment, votre conjoint(e) pourrait commencer à voir les avantages de la consultation conjugale et acceptera d'y participer avec vous. Que votre conjoint(e) accepte ou non de participer, en choisissant la consultation conjugale, vous déclarez que votre mariage est important et vaut la peine d'être préservé.

NOTE: Vous seul(e) savez ce que vous pouvez tolérer dans une relation difficile et tendue, tout en préservant votre santé émotionnelle. De plus, certains problèmes de couple peuvent aller au-delà de la simple thérapie de couple. Les relations où il y a de la violence physique ou sexuelle peuvent exiger d'autres formes d'intervention. Ne vous exposez pas, ni vos enfants au danger au milieu d'une

CONSULTATION CONJUGALE...

Suite de la page 3

relation abusive. Cherchez immédiatement l'aide d'un(e) professionnel(le).

Votre PAE peut vous aider

Parfois, nos problèmes conjugaux, de relation ou familiaux sont trop difficiles à régler par nous-mêmes. Si vous êtes troublés par une situation de couple particulièrement difficile, ou en cas de violence physique, d'abus de consommation ou si la dépression fait partie du problème, il est fortement suggéré que vous obteniez l'aide d'un(e) professionnel(le) pour faire face à ces situations.

Votre programme d'aide aux employés (PAE) peut être un excellent point de départ. Nous offrons des conseils, des références ou des renseignements CONFIDENTIELS pour vous aider et aider vos personnes à charge à faire face aux préoccupations personnelles, familiales ou celles liées au travail. Si vous avez besoin d'aide, pourquoi ne pas faire appel à un conseiller professionnel du PAE dès aujourd'hui? Nous sommes présents 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

Comment reconnaître un adolescent en difficulté



Voici quelques points à surveiller pour vous aider à reconnaître quand un adolescent est en difficulté et qu'il a besoin d'aide :

Points à surveiller

Trop dormir -- Nous savons que les années de l'adolescence peuvent parfois transformer nos enfants en grands dormeurs et en paresseux. Vous connaissez les habitudes de votre enfant... Est-ce qu'il dort plus qu'à l'habitude? Est-il difficile à réveiller? Est-ce qu'il se plaint de maux de tête ou d'avoir l'estomac à l'envers à son réveil? Cela pourrait être des symptômes de consommation abusive de drogues ou d'alcool.

Manque de sommeil ou insomnie -- Est-ce que votre adolescent reste debout toute la nuit? Est-ce que votre adolescent hésite à vous dire où il a été ou avec qui il se trouvait? Veut-il ou elle aller dormir en plein milieu de la journée ou s'écroule-t-il ou elle de sommeil sans raison apparente?

Irritable, errant, d'humeur irrégulière ou comportements irrationnels -- La consommation ou l'arrêt de drogues est accompagné de certains ou de chacun de ces comportements. Et-ce que votre ado devient en colère sans raison quand il ou elle est confronté(e) à propos de son comportement? Est-ce qu'il ou elle démontre des signes de changements rapides d'humeur, de dépressif et retiré à heureux et volubile?

Dépression -- Certainement, l'adolescence est une période de grands changements pour les adolescents et ils expérimentent souvent de la dépression ou de la tristesse. Avec tous les changements hormonaux qu'ils vivent, cela n'est pas trop difficile à comprendre. Toutefois, sont-ils inhabituellement silencieux ou réservés? Sont-ils plus en retrait que d'habitude? Ont-ils changé leurs relations avec leurs amis, leur style de vie, leurs habitudes ou leur propreté? Voilà seulement quelques-uns des indicateurs qui doivent servir à attirer votre attention pour que vous preniez du temps pour discuter avec votre enfant et vous assurer que tout est correct.

Garder des secrets ou mentir -- Est-ce que votre ado ment à propos de choses importantes comme le lieu d'où il ou elle arrive ou avec qui il ou elle se trouvait? Est-ce qu'il ou elle ment sur ses notes, ses problèmes à l'école, le fait de sécher ses cours, ou de disparaître pendant de longues périodes sans explications?

Contactez votre PAE pour obtenir de l'aide

Si vous avez des préoccupations à propos d'une question familiale ou de votre rôle de parent, votre Programme d'aide aux employés (PAE) peut vous aider. Pourquoi ne pas contacter un conseiller du PAE dès aujourd'hui?

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 englober. 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