

**Excellence = MC<sup>2</sup>**

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. 2**

### Pour votre information

#### POUR RÉDUIRE LE STRESS

Identifiez les choses et les situations qui vous choquent. Si un événement déclencheur augmente votre degré de stress, posez-vous la question suivante : « Y a-t-il quelque chose que je puisse faire pour changer la situation? » Si vous répondez oui à cette question, trouvez des moyens d'y parvenir. Si la réponse est non, trouvez des moyens pour vous aider à accepter que vous ne soyez pas maître de la situation. Veillez à bien identifier le problème. Par exemple, vous pourriez croire que le problème est la surcharge de travail, alors qu'il se situe peut-être dans votre incapacité à simplement dire « non ».



#### PRENEZ SOIN DE VOTRE COUPLE

Demandez de l'aide. Votre partenaire ne peut pas lire dans vos pensées. Dites-lui donc de quelle façon vous aimeriez être appuyé ou aidé.

#### RECONNAÎTRE LA CHIMIODÉPENDANCE



Êtes-vous aux prises avec un problème lié à l'alcool ou à la drogue? Est-ce le cas pour un membre de votre famille?

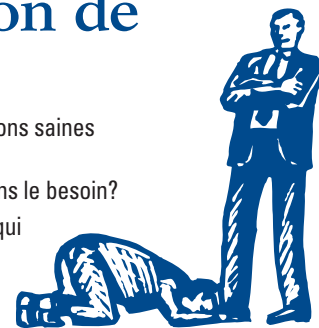
1. Chaque fois que vous consommez de la drogue ou de l'alcool, la quantité nécessaire pour vous enivrer ou atteindre l'euphorie est-elle de plus en plus élevée?
2. Consommez-vous de la drogue ou de l'alcool pour éliminer l'anxiété?
3. Perdez-vous la maîtrise de votre consommation de drogue ou d'alcool?
4. Est-ce que la première chose que vous faites le matin pour vous détendre est de consommer de la drogue ou de l'alcool?

Si vous avez répondu « oui » à l'une des questions ci-haut, vous avez peut-être un problème de dépendance à la drogue ou à l'alcool. Si vous avez besoin d'aide, consultez votre Programme d'aide aux employés (PAE) pour obtenir des conseils, des références ou d'autres informations.

### AMÉLIORER LES RELATIONS INTERPERSONNELLES

## Les signes d'une relation de codépendance

- Avez-vous de la difficulté à développer et à maintenir des relations saines et satisfaisantes?
- Êtes-vous obsédés par la mission de secourir les personnes dans le besoin?
- Dans les relations que vous entretenez, êtes-vous la personne qui donne constamment alors que l'autre reçoit ou prend tout?
- Essayez-vous de contrôler quelqu'un? Y a-t-il une personne qui tente de vous contrôler?
- Feriez-vous n'importe quoi ou toléreriez-vous presque tout pour conserver une relation? Avez-vous peur de l'abandon?



Les réponses aux questions ci-dessus identifient les signes d'une codépendance. La codépendance est un comportement et une émotion qui influent sur la capacité d'une personne d'entretenir des relations saines et satisfaisantes pour les deux personnes. Aussi connus sous le nom de « dépendants relationnels », les codépendants établissent ou maintiennent des relations basées sur le contrôle et le besoin plutôt que sur le respect et l'amour.

#### Les personnes qui s'emparent des autres et celles qui se sacrifient trop pour les autres.

Les personnes qui entretiennent des relations de codépendance s'emparent de l'autre ou se sacrifient constamment pour l'autre. La personne qui s'empare de l'autre éprouve un immense besoin de contrôler les gens qui l'entourent tels que son épouse, ses enfants ou encore ses compagnons de travail.

La personne qui s'empare de l'autre tente aussi de contrôler l'amour, l'affection, l'attention et l'approbation qu'elle reçoit ou les relations sexuelles par la colère, l'accusation, la violence, la critique, l'irritation, la justice, le besoin, le touché excessif, les discours incessants et/ou la dramatisation émotionnelle.

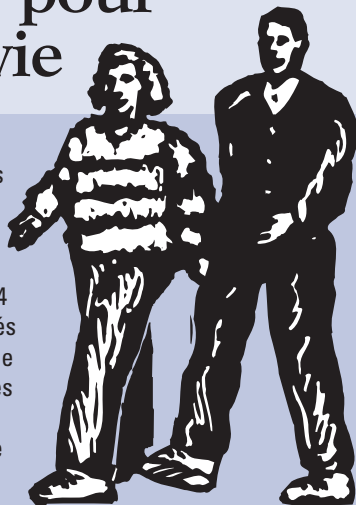
À l'opposé, les personnes qui se sacrifient constamment pour l'autre oublient leurs propres besoins et désirs pour satisfaire ceux des autres. Ils vivent pour et à travers les autres, non pour donner réellement, mais plutôt pour recevoir l'amour et l'approbation en retour. En raison de leur incapacité à dire « non » aux autres, ces personnes sont souvent les victimes de relations abusives, que ce soit physiquement ou émotionnellement. Elles croient que si elles parviennent à aimer ou à donner suffisamment, elles pourront changer le comportement de l'autre personne.

#### Les émotions refoulées

Les spécialistes en sciences sociales expliquent qu'un comportement de codépendance résulte souvent d'expériences de vie au sein d'une famille dysfonctionnelle. Dans ce contexte, les personnes souffrent en secret de peur, de colère, de douleur et de honte. Les problèmes sous-jacents comprennent l'abus de drogues et d'alcool, les maladies mentales chroniques, l'abus physique, sexuel ou émotionnel, le divorce ou un environnement hostile et extrêmement tendu. Les familles dysfonctionnelles ne peuvent pas admettre l'existence de problèmes. *Suite à la page 2*

# Quatre étapes pour prolonger sa vie

Selon une étude récente, quatre comportements simples – être actif, ne pas fumer, consommer de l'alcool avec modération et manger beaucoup de fruits et de légumes – peuvent suffire à augmenter l'espérance de vie de plus de 14 ans. Plus de 20 000 hommes et femmes âgés de 45 à 79 ans ont été les sujets d'une étude menée au Royaume-Uni, de 1993 à 1997. Les participants, qui n'avaient pas de maladie cardiovasculaire ou de cancer au début de l'étude ont été questionnés à savoir s'ils étaient non-fumeurs, actifs, modérés dans leur consommation d'alcool et consommateurs d'au moins cinq portions de fruits et de légumes par jour. Un point était attribué pour chaque comportement sain.



On a suivi la trace de chaque participant jusqu'en 2006 et les chercheurs ont conclu que les personnes qui ont obtenu le résultat zéro étaient quatre fois plus enclins à mourir que les gens qui ont obtenu le résultat quatre. L'étude a aussi démontré que chaque point gagné augmentait l'espérance de vie considérablement et que les gens qui, en moyenne adoptaient les quatre comportements ont vécu 14 années de plus.

### Améliorer votre santé et votre espérance de vie

Dans le but d'améliorer les quatre comportements mentionnés plus haut, les informations suivantes peuvent vous aider.

**1. Pour arrêter de fumer** – Visitez le site Web [www.jarrete.qc.ca](http://www.jarrete.qc.ca) a été créé par le Conseil québécois sur le tabac et la santé, en collaboration avec le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec et la Société canadienne du cancer pour venir en aide aux personnes qui tentent d'arrêter de fumer. Le site comprend :

- Un guide d'autoassistance en ligne pour arrêter de fumer
- De l'aide de conseillers.
- L'accès à des ressources pour tous les fumeurs qui souhaitent arrêter de fumer

**2. Pour augmenter votre niveau d'activité physique** – Essayez la marche rapide. La marche rapide brûle le même nombre de calories par kilomètres que la course en plus de développer l'endurance, améliorer le tonus musculaire, fortifier les os et réduire le stress. Visez 30 minutes de marche ou 10 000 pas par jour. La marche est une activité à privilégier pour les raisons suivantes :

- Elle ne nécessite pas de matériel spécial, ni le recours à d'autres personnes
- Le risque de blessure est faible pour les participants
- Il est plus facile de l'intégrer à ses activités quotidiennes que la plupart des autres types d'activités

**3. Pour porter attention à votre consommation d'alcool** – Fiez-vous à la définition de la consommation modérée offerte par Éducalcool : un maximum de 9 à 11 consommations hebdomadaires pour les femmes et de 14 à 17 pour les hommes. Cette définition s'applique à la quantité consommée en une semaine et non pas à une moyenne calculée sur des mois.

Suite à la page 4

## SIGNES D'UN CODÉPENDANT...

Suite de la page 1

Ils n'en parlent pas et ne leur font pas face. Ainsi, les membres de ces familles apprennent à refouler leurs émotions et à ignorer leurs besoins personnels. Le besoin obsessionnel de tout contrôler ou d'aider les autres, typique aux codépendants, sans parler de leur fixation sur les autres est le moyen qu'ils ont trouvé pour fuir ou ne pas ressentir la douleur émotionnelle, le vide ou la dévalorisation qu'ils héritent de leur enfance.

### Des relations insatisfaisantes

Une fois adultes, les codépendants ont tendance à entretenir des relations avec des personnes peu fiables, indisponibles sur le plan émotionnel, contrôlantes ou carencées. En cherchant à recevoir l'amour et l'approbation qu'ils désirent auprès de personnes qui sont elles-mêmes dans le besoin, les codépendants s'engagent souvent dans des relations où ils se sentiront piégés ou qui provoquent en eux des sentiments de colère, de ressentiment, de désespoir, d'impuissance, de solitude et d'abus.

### Caractéristiques des personnes codépendantes

Selon l'Association américaine de la santé mentale (Mental Health America ou MHA), les caractéristiques d'une personne codépendante peuvent être les suivantes :

- Un sens exagéré des responsabilités pour les gestes posés par les autres
- Une tendance à confondre l'amour et la pitié avec une tendance à aimer les gens envers qui elles éprouvent de la pitié ou qu'elles peuvent secourir
- Une tendance à faire toujours plus que sa part
- Une tendance à se sentir blessé quand les gens ne reconnaissent pas ses efforts
- Une dépendance malsaine dans les relations. Un codépendant fera tout ce qui est en son pouvoir pour s'accrocher à une relation et ainsi fuir tout sentiment d'abandon
- Un besoin d'approbation et de reconnaissance extrêmement important
- Un sentiment de culpabilité quand elle s'affirme
- Un fort besoin de contrôler les autres
- Un manque de confiance en soi et/ou dans les autres
- Peur d'être abandonné ou de se sentir seul
- Difficulté à identifier ses sentiments
- Rigidité/difficulté à s'adapter aux changements
- Problèmes avec l'intimité/les limites
- Colère chronique
- Mensonge/malhonnêteté
- Piètre communication
- Difficulté à prendre des décisions



### Quoi faire

Si vous reconnaissez plusieurs caractéristiques décrites plus haut ou si êtes insatisfait de vous-mêmes et des relations que vous entretenez, commencez par vous informer sur la codépendance. Plus vous comprendrez le problème, plus vous vous sentirez prêt à faire face à ses effets. Pensez à chercher de l'aide auprès d'un conseiller professionnel expérimenté en matière de codépendance.

Suite à la page 3

## SIGNES D'UN CODÉPENDANT...

Suite de la page 2

Un conseiller professionnel peut vous aider à devenir responsable de votre bien-être et de vos sentiments personnels, vous aider à reconnaître les comportements négatifs, vous aider à trouver des moyens plus sains pour affronter les situations et vous aider à entretenir des relations plus saines et plus satisfaisantes. Des groupes d'autoassistance pour la codépendance peuvent également être une source irremplaçable d'apprentissage et de soutien.

### Contactez votre PAE

Pour de l'aide et du soutien sur les questions liées à la codépendance, contactez votre Programme d'aide aux employés (PAE) pour profiter de conseils confidentiels, des références ou des renseignements. Nous pouvons vous aider.

### Additional Resources

**Ressources additionnelles**  
**Codépendants anonyme (CODA)**  
**(602) 277-7991**  
**[www.codependents.org](http://www.codependents.org)**

Contactez les groupes CODA locaux qui sont des groupes de soutien d'hommes et de femmes en recherche de moyens pour surmonter les dilemmes et les conflits dans leurs relations et leur enfance. Les groupes CODA offrent un appui à ceux qui désirent développer des relations saines.

**Sièges sociaux du groupe familial Al-Anon**  
**(888) 425-2666**  
**[www.Al-Anon-Alateen.org](http://www.Al-Anon-Alateen.org)**

Contactez les groupes Al-Anon locaux, qui sont des groupes d'appui aux épouses et aux autres adultes d'importance dans la vie d'un alcoolique ou d'une personne dépendante des drogues. Liens aussi vers les groupes Alateen, qui offrent un appui aux enfants de personnes alcooliques ou dépendants des drogues. Les groupes Al-Anon et Alateen peuvent être une source irremplaçable de soutien, d'espoir et d'apprentissage.

# La gestion du stress associé à l'économie et aux finances

Selon les données de l'Association américaine de psychologie (APA), une personne sur deux se sent plus angoissée face à leur capacité de subvenir aux besoins primaires de leur famille dans le contexte de la récente crise économique. Plus de quatre Américains sur cinq estiment que l'économie est un facteur de stress important dans leur vie. Comment protéger votre santé des conséquences du stress liées à l'économie? Voici des outils de l'APA pour vous aider à gérer le stress en temps de crise économique :



- ◆ **Soyez conscient de vos symptômes et de votre degré de stress.** N'ignorez pas les symptômes physiques et émotionnels indiquant la présence de stress. Cela peut comprendre l'irritabilité, les troubles de sommeil, les changements d'appétit, les maux de tête, de ventre ou les troubles intestinaux, la nervosité, l'inquiétude excessive ou les sentiments de tristesse ou de désespoir.
- ◆ **Pay attention, but don't panic.** De nombreuses histoires négatives ont été diffusées à la télévision et dans les journaux en rapport avec l'état de l'économie. Portez attention à ce qui se passe (particulièrement à ce qui vous touche directement), mais essayez de ne pas vous laisser emporter par la peur des catastrophes ou de temps plus sombres, ce qui pourrait vous conduire à l'anxiété et à prendre une mauvaise décision.
- ◆ **Identifiez les facteurs de stress liés aux finances et élaborer un plan.** Faites le point sur votre situation financière spécifique et sur les facteurs de stress. Notez des moyens concrets qui pourraient vous aider à réduire vos dépenses et à gérer vos finances de manière efficace. Ensuite, engagez-vous à suivre ce plan et réviser-le régulièrement.
- ◆ **Identifiez votre façon de gérer le stress relié à l'argent.** Déterminez si vous avez recours à des comportements malsains (p.ex., fumer, consommer de l'alcool, le jeu, la privation ou la suralimentation) pour faire face au stress lié aux finances. Soyez attentifs à ces comportements. S'ils vous occasionnent des problèmes, cherchez à obtenir de l'aide auprès de professionnels avant que le problème ne s'aggrave.
- ◆ **Trouvez des moyens sains pour gérer le stress.** Songez à des exercices ou à des activités qui vous aideront à relaxer ou parlez avec des amis, des proches ou des conseillers dignes de confiance.

### Votre PAE est là pour vous aider

Souvenez-vous, votre PAE est disponible pour vous aider ou aider les membres de votre famille immédiate face à la plupart des problèmes personnels, familiaux ou liés au travail, notamment les difficultés financières. Si vous avez besoin d'aide, pourquoi ne pas contacter votre conseiller du PAE dès aujourd'hui? Nous sommes là pour vous aider.

## Améliorer la communication au sein de la famille

Votre famille peut offrir un environnement sécurisant pour ses membres afin qu'ils partagent leurs émotions, leurs pensées, leurs frustrations, leurs peurs, leurs espoirs et leurs rêves. Quelle est la meilleure méthode à adopter pour stimuler la communication au sein de votre famille? Faites l'effort quotidien de parler avec chaque personne individuellement et en famille.

Autres suggestions :

### 1. Développer une meilleure écoute

L'écoute est aussi importante que le discours. Quand vous écoutez attentivement les membres de votre famille, vous les encouragez à parler de ce qui est le plus important à leurs yeux. Parfois, une personne peut trouver la solution à un problème ou

encore découvrir les sources de son anxiété simplement en s'exprimant. Pour développer une écoute plus attentive, vous devriez :

### 2. Écouter toute l'histoire.

Donnez aux membres de votre famille l'opportunité de communiquer leurs pensées, leurs émotions, leurs besoins et leurs désirs sans les interrompre. Écoutez dans le but de comprendre. Laissez tomber vos opinions ou vos conclusions jusqu'à ce que vous ayez entendu ce qu'ils ont à dire.

### 3. Améliorer vos talents de communicateurs

Des aptitudes négatives de communications peuvent étouffer la communication. Pour vous aider

à vous exprimer efficacement, vous devriez apprendre à parler sans blâmer ou attaquer l'autre personne. Évitez de commencer une phrase par le mot « tu ». Ces phrases ressemblent à une accusation ou à une invitation à la dispute (ce qui est souvent le cas). Essayez plutôt de décrire de quelle façon un comportement ou une situation vous affecte. Dites « Je pense que... » ou « J'aimerais que... » ou « Je me sens... » Par exemple, « Je suis fâché parce que vous vous disputez souvent ces jours-ci. J'aimerais vivre dans une maison où règne une atmosphère plus calme. » Question de vous exprimer plus clairement, utilisez des mots qui expriment un sentiment tel que « triste », « heureux », « excité », « fâché », « inquiet », etc.

## PROLONGER SA VIE...

Suite de la page 2

**4. Pour augmenter votre consommation de fruits et de légumes...** Visitez la page du Guide alimentaire canadien (<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/choose-choix/fruit/index-fra.php>) pour vous informer et profiter des outils liés à la consommation de fruits et de légumes. Ce site répond aux questions suivantes :

- Combien de portions fruits et légumes dois-je consommer chaque jour?
- À quoi correspond une portion de fruits et légumes?
- Trucs entourant le choix et la préparation de fruits et légumes.

### Votre PAE est là pour vous aider

Si vous avez besoin d'aide dans des situations personnelles, familiales ou liées au travail, contactez votre Programme d'aide aux employés (PAE). Nous pouvons vous aider et aider les personnes à votre charge en offrant des conseils à court terme, des références ou des renseignements pour vous aider à faire face aux défis de la vie.

**Excellence = MC<sup>2</sup>**

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

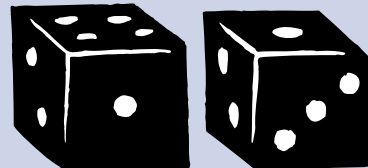
[www.theemployeeassistanceprogram.com](http://www.theemployeeassistanceprogram.com)

# Qu'est-ce que la dépendance au jeu?

Tout comme des personnes deviennent dépendantes des drogues ou de l'alcool, il est possible qu'une personne devienne obsédée par le désir incontrôlable de jouer. Une personne éprouve un problème lié au jeu si elle continue à jouer malgré les preuves que le jeu occasionne des problèmes personnels, familiaux, financiers, professionnels ou juridiques.

### Signaux avertisseurs de la dépendance au jeu

Passez en revue les signaux avertisseurs ci-dessous. Si vous ou un proche avez répondu « oui » à une de ces questions, pensez à consulter un professionnel expérimenté en matière de dépendance au jeu :



1. Vous avez souvent joué plus longtemps que vous l'aviez planifié.
2. Vous avez souvent joué jusqu'à ce que votre dernier dollar disparaisse.
3. Des pensées liées au jeu vous tourmentent et vous empêchent de dormir.
4. Vous avez puisé dans vos économies ou vos sources de revenus pour jouer en laissant des factures impayées.
5. Vous avez tenté plusieurs fois d'arrêter de jouer, mais sans succès.
6. Vous avez enfreint la loi ou y avez pensé dans le but de financer votre jeu.
7. Vous avez emprunté de l'argent pour financer votre jeu.
8. Vous vous êtes senti dépressif ou suicidaire en raison des pertes occasionnées par le jeu.
9. Des remords vous assaillent après avoir joué.
10. Vous avez joué dans le but d'obtenir de l'argent pour payer vos factures.

### Obtenir de l'aide

Il y a des types de comportement particuliers associés à la dépendance au jeu. Les joueurs qui les reconnaissent peuvent faire face au problème et s'en libérer. Votre Programme d'aide aux employés (PAE) peut vous offrir à vous ou à vos employés, de l'aide de professionnels, des références et/ou de l'information pour vous aider à vous remettre et vous libérer de la dépendance au jeu. Pourquoi ne pas appeler un conseiller PAE aujourd'hui? Nous sommes là pour vous aider.

## 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](http://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