

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. 3

Pour votre information



UNE MEILLEURE COMMUNICATION ENTRE LES COUPLES

Pour améliorer la communication avec votre partenaire, apprenez à mieux décrire vos sentiments personnels. Ne vous méprenez pas en pensant qu'il ou elle connaît déjà vos besoins, vos sentiments ou vos opinions avant même de lui faire connaître. Pour vous exprimer clairement, utilisez des mots décrivant vos sentiments tels que « triste », « content », « excité », « fâché », etc. Ainsi, vous lui communiquerez « votre » message et vous ne pointerez pas du doigt.

DES CONSEILS POUR GÉRER LE STRESS

Prenez soin de votre mariage, de vos amitiés et de votre vie spirituelle. Les études démontrent que les personnes satisfaites de leur mariage, de leurs amitiés et de leur spiritualité font plus facilement face au stress et vivent une vie plus satisfaisante.

zzz

LA SOMNOLENCE AU VOLANT



Selon la Fondation américaine sur le sommeil (National Sleep Foundation, NSF), la somnolence au volant est une altération du comportement qui se compare à la conduite avec facultés affaiblies. De nombreuses études ont démontré le lien entre le manque de sommeil et le temps de réaction ralenti, le jugement affaibli et la vivacité d'esprit amoindrie. La National Highway Traffic Safety Administration, organisme américain de régulation de la circulation autoroutière estime que vous êtes trois fois plus à risque d'avoir un accident ayant pour cause la somnolence que la conduite avec facultés affaiblies. Méfiez-vous des conducteurs somnolents et n'en soyez pas un. Choisissez un style de vie qui vous permet de dormir suffisamment – de 7 à 8 heures par nuit (la moyenne recommandée pour les adultes).

AMÉLIORER LES RELATIONS INTERPERSONNELLES

Obstacles aux conversations : six erreurs courantes

by Loren Ekroth, Ph.D.



Il est toujours plus facile de reconnaître les erreurs commises par notre interlocuteur au cours d'une conversation. En effet, nos propres erreurs sont si habituelles et bien-intentionnées qu'elles nous échappent facilement. Nous ne faisons qu'être qui nous sommes, non? Pourtant, les personnes qui commettent des erreurs peuvent être nos enseignants ou néanmoins ils peuvent nous servir de mauvais exemples.

Ces erreurs sont commises aussi bien au cours d'une conversation sociale ou d'affaires : elles abîment l'intégrité de la conversation en ralentissant son flot, en créant de la frustration et en réduisant la compréhension et la satisfaction.

Voici les six erreurs courantes qui gâchent les conversations :

1. Jacasser

Parler trop ou démesurément, poursuivre sans donner à l'autre sa chance. Celui qui monopolise le canal de la conversation contrarie les autres et rapidement, ces derniers débranchent la radio pour ne plus entendre la voix qui jacasse.

Au milieu de leur monologue, les jacasseurs ressentent une certaine satisfaction en poursuivant même si l'auditeur ne participe plus à la conversation. Certains professionnels sont davantage exposés à ce risque du métier – professeurs, prêtres, orateurs, formateurs et les gens qui gagnent leur vie en parlant.

2. Les syndromes « Je m'empare de la conversation » et « Moi aussi »

Un interlocuteur ouvre une conversation et l'auditeur s'en empare et commence un monologue entourant sa personne. Vous dites, « J'ai vu un excellent film la fin de semaine dernière... » et l'auditeur, impatient de devenir le locuteur dit « Ah! J'en ai vu un aussi... » et il commence à décrire son expérience.

La personne qui a initié le sujet du film est incapable d'exprimer totalement sa pensée, car la conversation a été détournée. Ce comportement enfantin et frustrant finit par faire fuir les personnes.

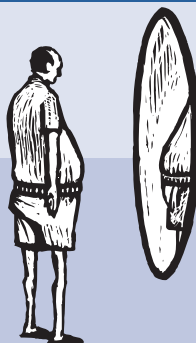
3. Les conseils non sollicités

Certaines personnes donnent rapidement des conseils, dès que l'autre personne fait mention d'un problème. « As-tu pensé à ...? » « Pourquoi ne pas... » sont des phrases qui font rapidement irruption de leurs volcans débordant de conseils.

Les hommes semblent plus enclins à cette tendance bien que les femmes ne soient pas à l'abri. Ce comportement est également répandu parmi les « professionnels-à-la-science-infuse » comme les enseignants, les gestionnaires, les administrateurs et certains avocats, les ministres et les conseillers.

Suite à la page 2

Évaluez votre estime de soi



L'estime de soi se définit par la façon dont on s'autovalorise : c'est la façon dont on perçoit notre valeur par rapport au monde et la valeur que l'on a aux yeux des autres. Le lien entre la dévalorisation et les désordres qui mènent à la dépendance est bien connu. Faites le test suivant pour vérifier l'opinion que vous avez de vous-mêmes.

	Oui	Non
Je me sens à l'aise de rencontrer de nouvelles personnes	_____	_____
Je suis fier/fière de mon apparence	_____	_____
J'aime relever de nouveaux défis	_____	_____
Je possède des amitiés précieuses à mes yeux	_____	_____
Je peux accepter les critiques constructives	_____	_____
Je m'attribue le mérite quand je le mérite	_____	_____
Je crois que mes besoins et mes sentiments personnels sont importants	_____	_____
Je prends du temps pour moi tous les jours	_____	_____
J'accepte le changement quand il se présente à moi	_____	_____
Je peux dire « non » aux autres quand c'est nécessaire	_____	_____
J'aime les nouvelles expériences	_____	_____
Je peux exprimer mes émotions aux autres	_____	_____
Je suis créatif/créative, intelligent(e) et unique	_____	_____
J'ai quelque chose d'important à apporter à la vie	_____	_____
Je suis capable d'apprendre de mes erreurs	_____	_____
J'ai autant de forces que de faiblesses	_____	_____
Je n'ai pas peur de demander de l'aide aux autres	_____	_____
J'ai des croyances qui donnent un sens à ma vie	_____	_____
Je suis capable de recevoir l'amour et de le donner en retour	_____	_____
Je suis capable de me pardonner quand je commets une erreur	_____	_____
Je tiens les promesses que je fais	_____	_____
J'évite de me faire du tort en consommant de l'alcool, de la drogue ou de la nourriture	_____	_____
Je prévois du temps pour m'amuser autant que pour travailler	_____	_____
Je suis capable de trouver de l'humour dans ma vie	_____	_____
Je suis fondamentalement content(e) de moi-même	_____	_____

Le test ci-dessus a été créé, non comme un test scientifique, mais comme un outil pour vous aider à être plus conscient(e) de la façon de vous percevoir et de percevoir vos capacités. Si vous avez tendance à vous dévaloriser, il pourrait vous être utile de vous entretenir avec un professionnel compétent en matière de problèmes d'estime de soi. **Si vous désirez recevoir de l'aide, contactez votre Programme d'aide aux employés pour des conseils, des références ou de renseignements confidentiels. Nous sommes là pour vous aider.**

SIX ERREURS COURANTES...

Suite de la page 1

Quand le donneur de conseils offre ses services à des amis ou autres pairs, il suppose qu'il joue le rôle d'une figure d'autorité ou d'un parent, ce qui peut être rebutant. Il est préférable de laisser la personne terminer et peut-être ensuite d'ajouter «Me demandes-tu mon opinion?» ou «As-tu pensé à des alternatives?»

4. Interrompre

S'ingérer dans la conversation avant que votre partenaire ait terminé d'exprimer sa pensée. Normalement, les personnes interrompent, car elles sont impatientes et ont peur de ne pas pouvoir exprimer leur pensée.

Il n'est pas rare qu'une personne se fasse couper la parole au cours d'entrevues données à la télévision alors que l'animateur reçoit des invités qui ne partagent pas la même opinion. Les invités s'ingèrent, parlent trop et crient afin de faire valoir leur point de vue. (Selon certains producteurs, c'est ce qui fait de la bonne télé. Selon moi, c'est agaçant.)

5. Contredire

C'est le pire obstacle dans une conversation. Bien qu'utile au cours de débats structurés, puisque mutuel et accompli en collaboration, le désaccord direct ne l'est pas au cours d'une conversation.

« Je ne suis pas d'accord avec toi » ou plus délicat « Oui, MAIS » sont des phrases souvent utilisées au cours de plusieurs conversations et n'est qu'une autre forme du jeu « J'ai raison et toi tu as tort ». (Si le chocolat est meilleur, la vanille doit-elle être mauvaise? Ou seulement différente?)

La meilleure solution est d'écouter le point de vue exprimé, veiller à bien le comprendre et ensuite mentionner « Mon point de vue est différent du tien. Laisse-moi t'expliquer. » Il est plus probable que les personnes qui se sentent écoutées et comprises comprennent et écoutent une personne qui partage une opinion différente en retour.



6. Participants avares

Les personnes qui écoutent et reçoivent, mais ne donnent pas. Ils ne donnent pas beaucoup d'informations, de compliments ou de remerciements, ne s'impliquent pas personnellement et ne démontrent pas d'enthousiasme ou autres éléments qui contribuent à alimenter la conversation. Ils aiment examiner la pensée des autres, mais ne participent pas. Ils ne prennent pas beaucoup de risques et alors que les autres partagent leurs expériences personnelles, ces participants avares restent froids et réservés quant à leurs problèmes personnels. Ce style prudent et peu généreux produit une conversation déséquilibrée au sein de laquelle la réelle confiance ne peut pas exister.

Quand vous vous sentez frustré ou agacé au cours d'une conversation, il y a de fortes chances que l'autre parti soit en train de commettre une de ces erreurs. Vous êtes en train d'expérimenter de quelle façon ces habitudes fautives engendrent des problèmes. À l'aide de votre connaissance accrue en la matière, essayez maintenant de les éliminer de votre propre répertoire.

Suite à la page 3

SIX ERREURS COMMUNES...

Suite de la page 3

9. Mettez fin à la conversation avec grâce et évitez de le faire brutalement. Quand c'est approprié, remerciez ou complimentez l'autre personne en terminant. « Je suis vraiment heureux (ou heureuse) d'avoir parlé avec toi et je comprends beaucoup mieux la situation maintenant. Merci beaucoup. »

Ces petits détails ajoutent de la politesse et révèlent l'attention que vous portez à la conversation. Au bout du compte, ils sont importants, car vos attitudes détermineront celles des autres à votre égard. Quand vous êtes attentifs et ajoutez ces petits éléments, les autres feront souvent la même chose pour vous, ce qui rendra vos conversations satisfaisantes.

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 = 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

Stratégies pour réduire la suralimentation émotionnelle



Selon le sondage commandé par l'Association américaine de psychologie (APA) en 2009 portant sur le stress aux États-Unis, presque la moitié des Américains (48 pour cent) ont admis avoir recours à la suralimentation ou à la malbouffe comme moyen pour gérer le stress. Beaucoup de personnes utilisent la nourriture pour combler des besoins émotionnels, ce qui contribue à la suralimentation et à la prise de poids.

Utilisez-vous la nourriture pour :

- ▶ relaxer ou calmer vos nerfs?
- ▶ vous reconforter?
- ▶ engourdir votre souffrance émotionnelle: tristesse, désespoir, rejet et colère?

Conseils et stratégies

Si vous êtes enclin à la suralimentation émotionnelle, il y a des étapes que vous pouvez suivre pour reprendre le contrôle. Voici des conseils pour vous aider à éliminer cette habitude malsaine :

1. Apprenez à reconnaître la faim réelle et la faim émotionnelle. Si vous avez déjà mangé il y a quelques heures et que vous ne ressentez pas de gargouillis dans votre estomac, vous n'avez probablement pas réellement faim. Quand vous ressentez une forte envie de manger, prenez l'habitude de vous demander « Est-ce de la faim normale ou de la faim émotionnelle liée au stress? ».

2. Reconnaître vos propres éléments déclencheurs. Rédigez un journal alimentaire pour reconnaître le moment et la raison qui vous portent à manger pour des raisons émotionnelles. Notez en détail ce que vous mangez, la quantité que vous mangez, comment vous vous sentez et la faim que vous ressentez, et ce, pendant au moins une semaine. Posez-vous la question : que s'est-il passé aujourd'hui pour que je me sente ainsi? De cette façon, vous pourrez prendre conscience des situations ou des sentiments déclencheurs qui vous ont mené à avoir recours à la nourriture.

3. Affrontez les émotions négatives et les problèmes qui déclenchent le stress. Trouvez des moyens pour affronter les émotions négatives et les situations stressantes pour ne plus avoir à recourir à la nourriture. Reconnaître et traitez les sentiments d'anxiété, de colère et de solitude. Recherchez des solutions aux circonstances difficiles de votre vie. Parlez-en à un ami ou à un conseiller ou tenez un journal. En trouvant des façons d'exprimer vos sentiments de façon constructive, vous pourrez vous débarrasser de mauvaises habitudes alimentaires.

4. Trouvez des solutions de rechange. Au lieu d'avoir recours à la nourriture, faites une promenade, du yoga ou de la méditation, écoutez de la musique relaxante, prenez un bain chaud, lisez un bon livre, trouvez un passe-temps, travaillez dans votre jardin ou parlez avec un ami qui peut vous aider. Faites de l'exercice sur une base régulière et reposez-vous suffisamment : il a été prouvé qu'en faisant ainsi, vous aurez meilleure humeur et pourrez contrôler votre appétit.

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