

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. 3, NO. 2

Pour votre information

AMÉLIOREZ VOTRE RÉSISTANCE AU STRESS

Mettez l'accent sur votre développement personnel pour accroître votre résistance au stress. Développez le plus grand nombre de talents possibles que vous possédez, sans quoi vous serez frustré, ce qui entraînera un stress interne.

10,000 PAS PAR JOUR

Des études démontrent que ceux qui marchent au moins 10 000 pas par jour (soit une distance d'environ 8 kilomètres) sont en meilleure condition physique, souffrent moins d'embonpoint et profitent d'une plus longue espérance de vie. Essayez ces quelques trucs pour augmenter vos occasions de marche et d'activité physique :

- Stationnez votre voiture à une ou deux intersections et marchez.
- Débarquez de l'autobus deux arrêts avant la destination et marchez le reste du trajet.
- Utilisez les escaliers au lieu de l'escalier mécanique ou de l'ascenseur.
- Marchez avec un(e) ami(e) ou un groupe.



CONSEILS POUR UN MEILLEUR SOMMEIL

- Tentez de relaxer avant l'heure du coucher. Faites une marche, lisez un livre, ou prenez un bain chaud.
- Détendez-vous tôt en soirée. Essayez d'écarter les préoccupations et les distractions longtemps avant l'heure du coucher. Exécutez les tâches liées au travail en début de soirée.
- Développez un rituel de sommeil. Posez les mêmes gestes chaque soir tout juste avant le coucher, pour signaler à votre corps de se calmer pour la nuit.

RELATIONS

Êtes-vous dans une relation de violence?

Toutes les relations sont marquées par des hauts et des bas, mais il existe certains types de comportements qui sont inacceptables et abusifs, peu importe la relation. Si vous croyez que votre conjoint(e) est violent(e) ou si vous soupçonnez qu'une personne que vous connaissez vit dans une relation de violence, portez une attention particulière à l'information ci-dessous. Reconnaître les signes d'une relation de violence est la première étape pour en être libéré.

Définition de la violence dans un couple

La violence dans un couple est définie par un cycle de comportements violents et coercitifs qui favorisent le maintien du pouvoir et du contrôle sur un(e) ex-partenaire ou un(e) partenaire actuel(le).



Une relation de violence va au-delà du fait d'être frappé(e) par la personne qui dit vous aimer ou se soucier de vous. La violence peut être émotionnelle, psychologique, sexuelle, physique ou être liée à des abus financiers et peut comprendre les menaces, l'isolement et l'intimidation. La violence a tendance à dégénérer au fil du temps. Quand quelqu'un abuse de son ou sa partenaire ou est violent à son endroit, cela fait toujours partie d'un cycle plus important pour tenter de contrôler le ou la partenaire.

Autosurveillance : Votre relation est-elle empreinte de violence?

Vous demandez-vous parfois si votre relation est empreinte de violence? Posez-vous les questions suivantes. Plus vous répondez « oui » à ces questions, plus il est probable que vous soyez dans une relation de violence.

Est-ce que votre conjoint(e)...

- vous humilie, vous insulte, vous critique, vous rabaisse ou crie après vous?
- ignore ou dénigre vos pensées, vos sentiments ou vos réalisations?
- vous traite si mal que vous êtes dans l'embarras que votre famille ou vos amis en soient témoins?
- vous blâme pour tous les problèmes dans votre relation, ou pour son propre comportement de violence?
- vous conçoit comme sa propriété ou comme un objet sexuel, plutôt que comme une personne?
- agit de façon excessivement jalouse et possessive?
- contrôle où vous vous rendez ou ce que vous faites?
- vous empêche de voir vos amis et votre famille?
- vous surveille tout le temps pour savoir où vous êtes, ce que vous faites et avec qui vous êtes?

Les Américains affirment que l'argent est la principale cause de stress

Une étude commandée par l'Association américaine de psychologie a révélé que 73 % des Américains affirment que l'argent est le principal facteur d'incidence sur leur niveau de stress. Si vous êtes stressé à propos de l'argent, comment pouvez-vous régler vos problèmes d'argent et contrôler ce stress financier?



Conseils pour alléger le stress financier

1. Obtenez l'aide d'un professionnel. Si la pression financière vous écrase, obtenez l'aide d'un professionnel. Contactez votre Programme d'aide aux employés (PAE) pour obtenir des renseignements et des recommandations. Votre conseiller du PAE peut vous aider à identifier quelles situations contribuent à vos problèmes financiers et vous recommander les ressources adéquates pour vous aider à surmonter le(s) problème(s). Ces ressources peuvent comprendre un planificateur financier, un organisme de consolidation de dettes, une aide liée à la santé mentale ou à l'abus d'alcool ou d'autres drogues, ou d'autres services communautaires.

2. Ne laissez pas les dettes de cartes de crédit vous écraser. Les consommateurs qui accumulent des soldes de cartes de crédit élevés, et paient régulièrement seulement le montant minimal du chaque mois, déboursent des montants très élevés pour leurs produits et services. La clé pour se libérer du stress financier est de se sortir des dettes. Le surplus de dettes gruge votre revenu net et sape votre avenir financier.

3. Éliminez vos dettes de cartes de crédit. L'emprunt de fonds pour l'achat d'un bien qui prendra de la valeur (p.ex., la résidence familiale) peut être une bonne chose. Toutes les autres dettes devraient être éliminées. Examinez les taux d'intérêts que vous payez sur vos dettes et remboursez en priorité celles qui ont les taux d'intérêt les plus élevés.

4. Réduisez vos dépenses. Pour la plupart des gens, la surconsommation et le surplus de dettes sont la cause des problèmes d'argent – et non pas parce que les gens ne gagnent pas un revenu suffisant. Apprenez les aptitudes de gestion financière de base. Engagez-vous à vivre à l'intérieur de vos moyens.

5. Gardez des fonds en réserve en cas d'imprévus. Il nous arrive tous parfois d'avoir des dépenses imprévues. Assurez-vous d'avoir une réserve pour faire face à ses dépenses sorties de nulle part. Un montant de réserve vous offrira une paix d'esprit.

Signes que vous avez besoin d'aide financière.

- Vous empruntez de l'argent pour faire face aux dépenses régulières, tel que l'épicerie et les factures de services publics.
- Vous êtes à peine en mesure de verser le montant minimum requis sur les factures, mais vous dépensez encore.
- Vous utilisez une forme de crédit, comme une ligne de crédit ou un prêt de consolidation de dettes, pour verser un paiement à d'autres dettes.
- Vous utilisez 20 % ou plus de votre revenu net pour régler des factures de cartes de crédit et vos prêts personnels (excluant les paiements sur l'hypothèque).
- Vos cartes de crédit renouvelable sont remplies à ras bord.
- Vous êtes en retard dans le paiement du crédit et vous recevez des appels de crédateurs ou d'agences de recouvrement.
- Vos chèques rebondissent.
- Vous n'avez aucune réserve d'argent.

Contactez votre PAE

Souvenez-vous, votre Programme d'aide aux employés (PAE) est toujours disponible pour vous aider ou aider les personnes à votre charge à faire face aux préoccupations personnelles, familiales ou liées 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.

RELATIONS...

Suite de la page 1

- vous accuse sans raison valable d'être infidèle ou de draguer?
- limite votre accès à l'argent, au téléphone ou à la voiture?
- possède un tempérament exécrationnel et imprévisible?
- détruit vos possessions ou des objets de valeur?
- vous fait du mal ou menace de vous faire du mal ou de vous tuer?
- menace d'enlever vos enfants ou de leur faire du mal?
- menace de commettre un suicide si vous le/la quittez?
- vous force à avoir une relation sexuelle?

Est-ce que vous:

- avez souvent peur de votre conjoint(e)?
- évitez certains sujets par peur de mettre votre conjoint(e) en colère?
- sentez que vous ne pouvez rien faire de bien aux yeux de votre conjoint(e)?
- croyez que vous méritez de souffrir ou d'être maltraité(e)?
- vous demandez si vous êtes en train de devenir fou/folle?
- vous sentez de plus en plus piégé(e) ou dans une situation sans issue?
- vous sentez émotionnellement engourdi(e) ou dépourvu(e)?

Quoi faire si vous êtes victime de violence

Si vous êtes dans une relation de violence, vous pouvez ressentir de la confusion, de la peur, de la colère ou une impression d'être piégé(e). Que devriez-vous faire? Un faux pas pourrait accroître les tensions ou détruire la relation en permanence. L'information qui suit peut vous aider. Il est certain que votre réaction dépendra de la gravité de la violence sur votre santé émotionnelle et/ou physique.

1. Reconnaître la réalité de la violence

La première étape pour changer la situation est de reconnaître que votre situation est empreinte de violence. Même si votre conjoint(e) dit qu'il/elle se soucie de vous et que vous vous souciez de votre conjoint(e), il n'est pas acceptable d'être dénigré(e), bousculé(e), effrayé(e) ou intimidé(e) à faire des choses qui vous rendent inconfortables, malheureux ou malheureuse ou vulnérable au danger, simplement parce que vous êtes dans une relation. Il n'est jamais acceptable que votre conjoint(e) ait recours à la violence physique. Quand vous reconnaissez la réalité de la situation de violence, vous pouvez alors obtenir l'aide dont vous avez besoin.

2. Rencontrez un thérapeute ou un conseiller professionnel

Pour votre santé et votre sécurité et celle de tout enfant impliqué, il est vital que vous fassiez appel à un thérapeute ou à un conseiller professionnel qui peut vous aider à évaluer la situation et vous conseiller en vous offrant des principes solides et des informations pratiques. Vous pourriez devoir rendre plusieurs visites à ce professionnel pour traiter les diverses questions pouvant être soulevées par votre relation.

3. Confiez-vous à un(e) ami(e) ou à un membre de votre famille

Parlez à quelqu'un qui peut être un auditeur objectif afin de vous aider à séparer vos émotions de votre raison en décortiquant les situations présentes dans la relation de violence. Partagez vos préoccupations avec une personne qui vous connaît bien, mais qui peut maintenir un point de vue impartial. Partagez vos sentiments avec une

Suite à la page 3

RELATIONS...

Suite de la page 2

personne de confiance (ami(e) ou membre de votre famille) peut aussi vous aider à vous sentir moins seul(e) et vous libérer du stress.

4. Cherchez les programmes locaux de soutien

Demandez à votre conseiller, utilisez les pages jaunes ou faites une recherche en ligne pour trouver les services locaux qui pourraient vous être utiles si vous rompez les liens avec l'agresseur, notamment des abris et des maisons d'hébergement, lignes d'aide d'urgence 24 heures, groupes de soutien pour les victimes de violence et des programmes de défense vous offrant une aide pour l'obtention de soins médicaux, de protection juridique, d'hébergement, de mobilier, de vêtements, de services de formation et éducatifs, d'emploi, de services sociaux et de transport en cas d'urgence.



Votre PAE est là pour vous

Si vous avez besoin d'aide pour faire face à une relation empreinte de stress, ou pour vous libérer de la violence ou de l'abus dans la relation, contactez votre Programme d'aide aux employés (PAE) pour obtenir des conseils, des renseignements et/ou des recommandations GRATUITS et CONFIDENTIELS. Un conseiller professionnel du PAE peut vous aider à élaborer un plan d'action approprié. Si la violence familiale est présente, votre conseiller du PAE peut vous aider à élaborer un plan de sécurité personnalisé et vous recommander des personnes et des ressources qui peuvent vous venir en aide en vous offrant un appui, des conseils et des renseignements pour briser le cycle de violence.

RESSOURCES

S.O.S. Violence Conjugale : si vous êtes victime de violence, composez ce numéro pour obtenir de l'aide : 1.800.363.9010

Pour les victimes de relations de violence chez les adolescents, contactez Tel-Jeunes au : 1.800.263.2266.

Comment aider un(e) ami(e) ou un membre de votre famille victime de violence

Ne craignez pas de lui laisser savoir que vous êtes préoccupé par sa sécurité. Aidez votre ami(e) ou le membre de votre famille à reconnaître la violence. Laissez-lui voir ce qui se produit et que vous désirez l'aider. Aidez-le/la à reconnaître que ce qui se produit n'est pas « normal » et qu'il ou elle mérite une relation saine et dépourvue de violence.

Reconnaitre qu'il ou elle se trouve dans une situation très difficile et effrayante. Laissez votre ami(e) ou membre de votre famille savoir qu'il ou

CE QUE LES PARENTS DOIVENT SAVOIR

Violence dans les relations entre adolescents

Il est inquiétant de constater, selon diverses études nationales, que la violence dans les relations entre adolescents est coutumière.

- Environ 33 % des adolescents vivront divers degrés de violence dans leurs relations.
- Environ une fille sur cinq au secondaire expérimente de la violence physique ou sexuelle perpétrée par son copain.
- Près de 80 % des adolescentes qui sont victimes de violence demeurent dans cette relation.
- 30 % de tous les meurtres d'adolescentes sont commis par leur copain ou un ex-copain.



Malheureusement, les parents n'arrivent souvent pas à reconnaître les signes indiquant que leur ado est en crise. Si vous êtes préoccupés par votre ado, examinez les signes d'avertissement décrits ci-dessous. Si vous soupçonnez que votre ado est peut-être en difficulté et que vous désirez savoir ce que vous pouvez faire pour aider votre enfant et le maintenir en sécurité, contactez votre Programme d'aide aux employés (PAE) pour avoir droit à des conseils, des renseignements ou des recommandations.

Signes d'avertissement de violence dans les relations chez les adolescents

- Est-ce qu'il ou elle est marqué(e) d'ecchymoses, d'égratignures ou de blessures inexpliquées.
- Est-ce que l'adolescent semble avoir peur de son copain ou de sa copine.
- Est-ce que le copain ou la copine tente de contrôler le comportement de l'adolescent(e), prenant toutes les décisions, vérifiant son comportement, demandant à savoir avec qui l'adolescent(e) se trouvait, et agissant de façon jalouse et possessive?
- Est-ce que le copain ou la copine engueule, critique ou insulte l'adolescent(e)?
- Est-ce que l'adolescent(e) excuse le comportement du copain ou de la copine?
- Est-ce que l'adolescent(e) mentionne le tempérament et le comportement violent du copain ou de la copine, puis repousse ces écarts de conduite en blaguant à ce sujet?
- Est-ce que l'adolescent(e) semble laisser aller des activités ou des passe-temps qui étaient auparavant importants à ses yeux?
- Est-ce qu'il ou elle a une perte d'intérêt pour ses études ou d'autres activités?
- Est-ce que l'apparence ou le comportement de l'adolescent(e) a soudainement changé?
- Est-ce que l'adolescent(e) a cessé de passer du temps avec ses amis et sa famille?
- Est-ce que l'attitude ou la personnalité de l'adolescent(e) s'est transformée? Est-il/elle devenu(e) anxieux ou anxieuse, déprimé(e), est-ce qu'il ou elle est évasif ou évasive ou rempli(e) de secrets? Est-ce que l'adolescent(e) évite les contacts visuels, se mettant soudainement à pleurer ou ayant des crises d'hystérie?
- Est-ce que l'adolescent(e) a récemment commencé à consommer de l'alcool ou des drogues?



Source : Centre national américain de ressources sur la prévention de la violence chez les jeunes de la violence chez les jeunes

elle n'est pas responsable de la violence. Rassurez-le/la qu'il ou elle n'est pas seul(e) et qu'il existe de l'aide et un appui pour lui/elle.

Soyez coopératif. Écoutez votre ami(e) ou le membre de votre famille. Souvenez-vous qu'il peut être difficile pour lui ou elle de parler de sa situation de violence. Laissez-lui savoir que vous êtes disponible pour lui venir en aide au besoin. Ce dont il ou elle a le plus besoin est une personne qui l'écouterait et le/la croira.

Ne portez pas de jugement. Respectez les décisions de votre ami(e) ou du membre de

votre famille. Il existe plusieurs raisons pourquoi les victimes restent dans une relation de violence. Il ou elle peut rompre et reprendre la relation plusieurs fois. Ne critiquez pas ses décisions et ne tentez pas de le/la faire sentir coupable. Il ou elle aura besoin de votre appui, même dans ces moments.

Encouragez-le/la à participer à des activités à l'extérieur de la relation avec des amis et des membres de sa famille.

Suite à la page 4

RELATIONS...

Suite de la page 3

S'il ou elle met fin à la relation, continuez à lui offrir votre soutien. Même si la relation était empreinte de violence, votre ami(e) ou le membre de votre famille peut être triste et se sentir seul(e) quand la poussière retombe. Il ou elle aura besoin de temps pour vivre le deuil de la relation et aura spécialement besoin de votre appui à ce moment.

Aidez-lui/la à élaborer un plan de sécurité.

Encouragez-le/la à parler à des personnes qui peuvent offrir une aide et une direction. Trouvez un organisme local d'aide aux victimes de violence familiale en leur offrant des conseils ou des groupes de soutien. Proposez-lui de l'accompagner pour discuter avec des amis et les membres de votre famille. S'il ou elle doit se rendre au poste de police, en cour ou pour rencontrer un avocat, offrez-lui de l'accompagner pour l'appuyer.

Souvenez-vous que vous ne pouvez pas le ou la « sauver ». Même s'il est difficile de voir quelqu'un que vous aimez être victime, la personne qui est blessée est celle qui doit prendre la décision d'agir. Il est important pour vous de l'appuyer et de l'aider à trouver la voie vers la sécurité et la paix.

Source : www.ndvh.org

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

Deuil : Contribuer au processus de récupération

Les études démontrent que ceux qui vivent ouvertement leur deuil guérissent beaucoup plus rapidement que ceux qui répriment ou évitent leurs sentiments. Fuir le deuil remet la tristesse à plus tard, tandis que s'accrocher au deuil prolonge la douleur. Ni l'une, ni l'autre de ces attitudes ne mènent à la guérison. Le processus de deuil est la façon naturelle de nous aider à guérir

Si vous avez récemment perdu un être cher, gardez les éléments suivants en tête :

Parlez de votre tristesse.

Cherchez le réconfort auprès de ceux qui écouteront et accepteront vos sentiments.

Pardonnez-vous.

Passez au travers de toute culpabilité ou impression de « vous auriez dû » en les reconnaissant et en exprimant vos sentiments.

Prenez soin de vous.

Faites de l'exercice, maintenez une diète équilibrée, reposez-vous et laissez-vous du temps pour des activités relaxantes qui oxygènent vos pensées.

Commencez quelque chose de neuf dans votre vie.

Quand vous êtes prêt(e), trouvez quelque chose d'intéressant à faire, comme un cours, faire du bénévolat, joignez-vous à un club de lecture, voyagez ou adoptez un animal de compagnie.

Obtenez de l'aide.

Si vous expérimentez une grande détresse ou que vous vous sentez dépressif, parlez à votre médecin de famille, qui pourrait vous recommander de consulter un conseiller.

Aider ceux qui sont dans le deuil.

Si vous connaissez une personne qui est dans le deuil, ces suggestions peuvent vous aider :

Soyez disponible et écoutez la personne.

Posez des questions sur la personne décédée et permettez à la personne d'en parler librement.

Offrez votre aide.

Offrez de faire de simples tâches à la maison ou au travail.

Incluez la personne en deuil dans votre vie sociale.

Les personnes en deuil ne désirent pas nécessairement être seules, mais elles peuvent avoir besoin d'encouragement à se joindre à des rencontres sociales.

Faites attention à ces signes :

Les signes de perte ou d'ajout de poids, d'abus d'alcool ou d'autres drogues, de dépression, de désordres prolongés du sommeil, de problèmes physiques et de propos de suicide exigent une attention immédiate. Suggérez à la personne en deuil de discuter avec son médecin ou avec un conseiller.

Votre PAE est là pour vous aider.

Souvenez-vous que votre PAE est toujours disponible pour vous aider ou aider les membres de votre famille immédiate à faire face à tout type de préoccupation personnelle, familiale ou liée au travail, notamment les questions liées à la perte d'un être cher et au deuil. 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 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