

Excellence = MC²

Votre programme d'aide aux employés

1-800-899-3926

Au Québec, composez le 1-800-663-9099

HEALTHY

EXCHANGE

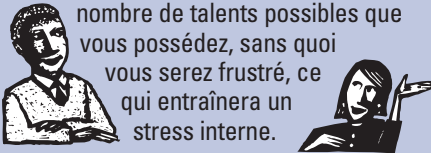
UN AUTRE BÉNÉFICE DE VOTRE
PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS

VOL. 3, NO. 3

Pour votre information

DISPUTES RAISONNABLES

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.



POUR ACCROÎTRE VOTRE PRODUCTIVITÉ

Contrôlez votre occupation au travail. Il est plus important de se concentrer sur les résultats que sur le fait d'être occupé. Mettez l'accent sur la tâche à accomplir. Ne laissez pas des tâches moins importantes, comme la réorganisation de votre espace de travail ou de dossiers vous voler votre temps.

CONSEILS DE GESTION DU POIDS

Pour vous aider à perdre quelques livres ou à maintenir votre poids santé, essayez d'adopter deux ou trois des bonnes habitudes suivantes. Votre objectif à long terme devrait être de toutes les adopter :

- Choisissez plus souvent des aliments moins gras et à faible teneur en calories.
- Mangez plus lentement.
- Mangez davantage de fruits et de légumes en collation.
- Utilisez les escaliers au lieu de l'ascenseur.
- Buvez de l'eau plutôt que des boissons gazeuses contenant du sucre.
- Utilisez du fromage, de la crème, du shortening et du beurre à faible teneur en gras quand vous cuisinez.
- Limitez votre consommation de breuvages alcooliques.



ÉNERGIE et HUMEUR

Façons saines d'améliorer votre humeur

La mauvaise humeur est une partie inévitable de la vie. Ce qui peut toutefois être particulièrement frustrant est quand nous savons que nous sommes de mauvaise humeur, mais que nous sommes incapables de nous en sortir. Connaissez-vous les nombreuses et saines techniques et stratégies à court terme et à long terme que vous pouvez utiliser pour améliorer votre humeur?



Si vous vous sentez de mauvaise humeur, anxieux, grognon, à court d'énergie, irritable et prompt à vous emporter auprès de membres de votre famille, d'amis ou de collègues de travail, essayez de suivre quelques-unes des suggestions ci-dessous et utilisez ce qui fonctionne le plus pour vous :

1. Pratiquez la respiration profonde. Brisez votre cycle de mauvaise humeur par des respirations contrôlées, lentes et profondes. Voici ce que vous devez faire : assoyez-vous confortablement à votre bureau ou seul dans un endroit silencieux. Fermez les yeux et inspirez lentement et profondément par le nez (pendant environ 7 secondes), puis expirez lentement par la bouche (pendant environ 8 secondes). Concentrez votre attention entièrement sur votre respiration. Si vous préférez, dites (ou pensez aux mots) « relaxe », « calme » ou un autre mot apaisant tandis que vous expirez. Faites l'exercice une dizaine de fois chaque fois que vous vous sentez particulièrement anxieux ou stressé. Cette technique, aussi appelée « réponse de relaxation », calmera votre cerveau, relaxera votre corps et ensoleillera votre humeur.

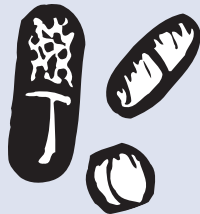
2. Exercice. Lorsque vous faites de l'exercice, votre cerveau libère des endorphines, de l'adrénaline, de la sérotonine, et de la dopamine – des produits chimiques naturels du cerveau qui travaillent ensemble pour relâcher les tensions, augmenter votre niveau d'énergie et égayer votre humeur. Les chercheurs rapportent que même une courte marche dynamique peut remplir votre réservoir d'énergie et de bonne humeur. Quels types d'exercices conviennent le mieux? L'exercice cardio-vasculaire (comme une marche, de la course, du vélo, de la natation ou d'autres activités aérobiques), la musculation et le yoga ont tous démontré dans des études qu'ils réduisent la tension et l'anxiété et améliorent votre état émotionnel.



3. Ajustez votre diète. Le moment où vous mangez et ce que vous mangez affectent votre taux de sucre dans le sang, ce qui entraîne des répercussions sur votre énergie et votre humeur. Les nutritionnistes recommandent ce qui suit pour vous aider à stabiliser votre taux de sucre dans le sang et votre humeur :

- Mangez de petits repas et des collations à courts intervalles pour éviter des sommets et des creux dans votre taux de sucre dans le sang. Mangez régulièrement tout au long de la journée pour offrir à votre cerveau une source constante de carburant pour stabiliser votre énergie et votre humeur.

14 des 20 drogues les plus abusées sont les médicaments sur ordonnance



Les médicaments sur ordonnance peuvent être efficaces quand ils sont utilisés adéquatement, mais certains peuvent être accoutumants et dangereux quand ils sont mal utilisés. Selon l'étude nationale américaine sur l'utilisation des drogues et la santé, 14 des 20 substances à effet psychotrope faisant l'objet d'abus aux États-Unis sont des médicaments d'ordonnance.

Plusieurs personnes deviennent toxicomanes à leur insu. Il s'agit souvent de personnes qui ne présentent aucun passé de surconsommation de médicaments et qui ont commencé à consommer des médicaments sur ordonnance en raison d'un véritable problème de santé. Puis, à un moment donné, ils commencent à accroître la dose par eux-mêmes parce que le médicament leur permet de se sentir mieux. Graduellement, l'abus devient une accoutumance en bonne et due forme.

Comment éviter la mauvaise consommation ou la surconsommation de médicaments

1. Informez-vous à propos de tout médicament sur ordonnance ou en vente libre que vous pouvez prendre, particulièrement les médicaments pouvant entraîner une accoutumance. Les contrevenants les plus fréquents sont les médicaments anti-douleur ou pour les nerfs, les tranquillisants, les pilules coupe-faim, et les médicaments contre le rhume. Avant de prendre un médicament, demandez ce qu'il contient et quels sont les effets à prévoir.
2. Gardez votre médecin informé à propos de tous les médicaments que vous consommez, y compris les médicaments en vente libre.
3. Assurez-vous de respecter la posologie. Contactez votre médecin en cas de questions ou de préoccupation. Ne partagez pas de médicaments sous ordonnance avec personne.
4. Obtenez un deuxième avis avant de consommer des médicaments, peu importe la durée du traitement. « L'utilisation à long terme pendant plus de 27 jours consécutifs peut être accoutumant (cela ne s'applique pas aux médicaments qui ne font qu'offrir au corps ce dont il a besoin, comme l'insuline ou la thyroïde ou les antidépresseurs).
5. La faible estime de soi, la dépression, l'anxiété et les sentiments d'isolement et de détachement sont les problèmes les plus communs associés à la dépendance aux médicaments. Obtenez l'aide d'un professionnel ou d'autres ressources pour vous aider à résoudre ces problèmes au lieu de couvrir les symptômes avec des médicaments. Soyez votre propre priorité et prenez soin de vos besoins physiques, émotionnels et spirituels.



Nous sommes là pour vous

Si vous ou une personnes à votre charge avez besoin d'aide pour surmonter un problème de surconsommation ou d'accoutumance aux médicaments sous ordonnance, votre Programme d'aide aux employés (PAE) peut vous aider par des conseils, des références et des renseignements CONFIDENTIELS. Les conseillers du PAE sont spécialement formés pour aider les personnes à obtenir l'aide nécessaire pour un problème lié aux médicaments sous ordonnance ou d'autres médicaments ou drogues, et cela pourrait vous aider à déterminer l'étendue de votre problème est quel traitement sera nécessaire. Si vous avez besoin d'aide, pourquoi ne pas contacter un conseiller du PAE dès aujourd'hui? Tous les services du PAE sont gratuits et strictement confidentiels.

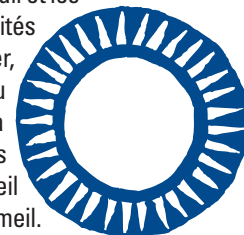
ÉGAYEZ VOTER HUMEUR...

Suite de la page 1

- Limitez la consommation de sucre simple et de glucides raffinés afin de réduire les importants déséquilibres de sucre dans le sang. Les sources concentrées de sucre comme les boissons gazeuses, les friandises, le jus de fruit, la confiture et le sirop peuvent créer des poussées (et des chutes) importantes de vos taux de sucre dans le sang, ce qui peut vous laisser avec un sentiment d'irritation et de fatigue. De plus, les aliments contenant de l'amidon raffiné comme le pain blanc, les craquelins, les bagels, les muffins, les céréales pour déjeuner et le riz blanc, peuvent avoir le même effet sur votre taux de sucre dans le sang et votre humeur. Limitez votre consommation de ces aliments. Plutôt, incluez des glucides complexes dans votre diète, comme des légumes, des fruits, des fèves, des pois, des lentilles, des grains entiers, du riz brun et du gruau.
- Assurez-vous d'avoir une bonne dose de protéines dans votre alimentation. L'ajout de protéines à vos repas et collations aidera à ralentir l'absorption de glucides dans le sang et réduira le taux de sucre dans le sang ainsi que les sautes d'humeur. Les bonnes sources de protéines comprennent le poulet, la dinde, les fruits de mer et le poisson, le veau, les filets de porc, le tofu, les œufs et le yogourt faible en gras.
- Réduisez la caféine. Même si elle offre un bon coup d'envoi à la journée au chapitre de l'énergie et de la concentration, trop de caféine peut entraîner la dépression, la fatigue et les sautes d'humeur.

4. Exprimez-vous. Si vous êtes de mauvaise humeur, il pourrait y avoir un problème ou une raison émotionnelle rattachée. Tentez de déterminer pourquoi vous êtes de mauvaise humeur et parlez à un membre de votre famille, à un ami ou à un conseiller à ce sujet. Prendre seulement le temps de parler de votre problème vous permettra de commencer à vous sentir mieux. Accordez-vous le droit de ressentir vos émotions. Souvenez-vous, si vous embouteillez vos sentiments, vous ne ferez qu'assombrir votre humeur; alors exprimez-vous.

5. Faites du sommeil adéquat votre priorité. Les scientifiques ont documenté le lien entre l'absence de sommeil et la mauvaise humeur. Selon une étude menée par la National Sleep Foundation, ceux qui profitent de moins de six heures de sommeil les jours de semaine ont plus tendance à se qualifier de stressés, tristes, en colère et pessimistes. À l'inverse, ceux qui profitent d'une quantité adéquate de sommeil, rapportent des sentiments plus positifs. Pour une meilleure humeur, priorisez une quantité et une qualité de sommeil. Les recherches suggèrent que la plupart des adultes en santé ont besoin de sept à neuf heures de sommeil chaque nuit. Maintenez un horaire régulier de coucher et de lever les jours de travail et les fins de semaine. Choisissez des activités relaxantes avant l'heure du coucher, comme lire ou prendre une douche ou un bain chaud, au lieu d'allumer la télévision ou l'ordinateur. Assurez-vous d'avoir un environnement de sommeil qui favorise la relaxation et le sommeil. Votre chambre à coucher devrait être silencieuse, dans le noir et à la bonne température (environ 18°C).



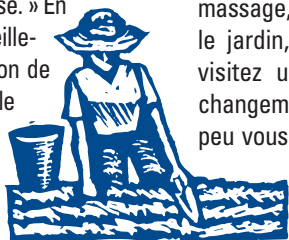
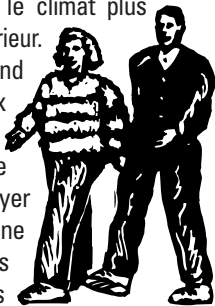
ÉGAYEZ VOTER HUMEUR...

Suite de la page 2

6. Prenez du soleil La lumière du soleil est un autre élément associé à l'humeur et à la santé. Environ 20% des Américains rapportent se sentir davantage en dépression durant l'hiver, quand la luminosité du jour est à son plus faible et que le climat plus rigoureux garde les gens à l'intérieur.

Pourquoi est-ce le cas? Quand vous êtes au soleil, votre taux de sérotonine est en hausse. La sérotonine est une hormone de notre corps qui aide à égayer notre humeur. En hiver, nous ne profitons pas autant des rayons du soleil, c'est pourquoi nous ne produisons pas autant de sérotonine. Il en découle que. Plus de personnes se sentent déprimées. Tentez de sortir davantage pendant le jour pour aider à casser la mauvaise humeur. Une marche matinale ou à l'heure du midi accroît votre exposition à la lumière naturelle du soleil, relâchant les produits chimiques naturels du cerveau visant à améliorer votre humeur, comme les endorphines, et comprend l'avantage ajouté d'être à l'extérieur et de respirer de l'air frais.

7. Éliminez l'habitude de vous en faire. Si vous êtes aux prises avec une inquiétude constante habituelle, des changements prennent place dans votre physiologie (changements dans la chimie du sang, le taux de sucre dans le sang, la pression sanguine, la tension des muscles) qui viennent happer votre énergie et votre humeur. Si vous êtes enclin à vous inquiéter, posez-vous les questions suivantes : Est-ce que toute l'inquiétude au monde pourrait changer quoi que ce soit à l'avenir? Est-ce que l'inquiétude aide à payer les factures, à prévenir les accidents, vous accorde-t-elle une plus grande sécurité d'emploi, ou est-ce que cela démontrera que vous vous souciez davantage parce que vous êtes inquiets? La vérité est que vous pouvez passer le reste de votre vie à vous inquiéter et vous n'aurez rien changé. L'inquiétude est passive. Cela ne vous mène nulle part. La première étape dans l'élimination de l'inquiétude est de reconnaître qu'il s'agit d'une mauvaise habitude (une façon apprise et négative de penser) qui peut être changée. Pour éliminer l'inquiétude, essayez ceci : la prochaine fois que vous vous surprenez à vous inquiéter, passez de l'inquiétude à l'émerveillement. Votre dialogue intérieur pourrait aller comme suit : « Je me demande comment je peux surmonter cet obstacle? Peut-être que je pourrais essayer quelque chose. Si ça ne fonctionne pas, je vais essayer autre chose. » En passant de l'inquiétude à l'émerveillement vous allez transformer une façon de penser improductive et qui favorise le stress en pensée et en action qui pourraient créer un changement positif dans votre vie. Si l'inquiétude persistante devenait un problème



CE QUE LES PARENTS DOIVENT SAVOIR

Conseils pour parents seuls

Personne n'affronte les exigences quotidiennes autant qu'un parent seul. La demande excessive est une réalité constante et un problème important pour les parents seuls. L'épuisement professionnel ou, pire encore, une dépression incapacitante, représentent de réels dangers pour les parents seuls qui vident leur réserve d'énergie jour après jour.

Une partie de la solution se trouve dans l'abandon de la notion de devoir « y aller seul ». Ces conseils pourraient être utiles :

- 1. Établissez-vous des objectifs personnels réalistes.** Si vous arrivez à assurer le fonctionnement de la famille, d'un emploi à temps plein et d'une maison sans désastres fréquents, vous faites très bien.
- 2. Assurez-vous d'avoir un réseau de soutien en place et utilisez-le.** Développez un réseau de parents, d'amis, de voisins ou de groupes comme Parents Without Partners (seulement en Ontario, au Manitoba et en C.-B.) Toute responsabilité, dépense ou tâche que vous pouvez partager avec quelqu'un d'autre vous permettra de guider vos forces et de devenir meilleur en tant que parent, au travail et dans d'autres domaines de votre vie.
- 3. Formez les enfants à prendre plus de responsabilités individuelles.** Posez-vous la question. « Qu'est-ce que je fais de routine pour mes enfants qu'ils pourraient apprendre à faire eux-mêmes? Puis enseignez-leur. Rappelez aux enfants que tous les membres de la famille doivent travailler ensemble comme une équipe.
- 4. Ouvrez de nouveaux horizons à vos enfants pour qu'ils aient des relations avec d'autres adultes attentionnés et stables.** Les enfants ont besoin de plusieurs sources de soutien et de direction de la part d'adultes. Les clubs de jeunes, le scoutisme et l'organisme des grands frères, sont tous des sources d'adultes capables.
- 5. Partagez les responsabilités de garde avec des amis, des voisins ou d'autres parents seuls.** Plusieurs parents seuls échangent des tours de garde des enfants des autres pendant des périodes prolongées afin que chacun puisse profiter d'un congé. Les amis et les voisins peuvent tous s'ajouter pour un gardiennage mutuel afin de créer un bloc ouvert de temps interrompu pour le repos ou une activité.
- 6. Couchez les enfants tôt pour pouvoir profiter de suffisamment de temps seul.** Les enfants doivent se coucher au temps que vous fixez, mais ils peuvent lire ou regarder des livres pour favoriser le sommeil.
- 7. Trouvez des gardiennes locales et abordables qui vivent près de chez vous.** Votre YMCA local ou le département des loisirs municipaux offrent souvent des classes et une certification pour les jeunes gardiennes. Appelez-les pour obtenir des noms et les numéros de téléphone de personnes fiables qui vivent dans votre voisinage afin de réduire le temps de déplacement. Si vous pouvez vous permettre de payer une aide,



Suite à la page 4

pour vous, tentez d'obtenir des ressources ou des conseils additionnels pour vous aider à surmonter cette habitude destructrice.

8. Prenez une pause. Éloignez-vous des pensées négatives ou d'une mauvaise humeur en faisant quelque chose de différent. Les suggestions qui pourraient fonctionner pour vous comprennent : un bon bain chaud, lire un bon livre, écouter de la musique relaxante, un massage, la pratique d'un loisir, le travail dans le jardin, écouter votre comédien favori ou visitez une bibliothèque ou un musée. Un changement de rythme, peu importe la durée, peu vous aider à obtenir une perspective plus objective ou positive sur ce qui peut gâcher votre humeur.

Votre PAE est là pour vous aider

Tout le monde expérimente la mauvaise humeur à un moment de sa vie. Toutefois, si vous vous sentez lourds pendant quelques semaines ou si vous avez de la difficulté à fonctionner au quotidien, vous pourriez souffrir d'un état pathologique grave, aussi connue sous le nom de « dépression ». Si vous soupçonnez que vous ou une des personnes à votre charge souffrez de dépression, contactez votre Programme d'aide aux employés (PAE) pour obtenir une aide GRATUITE et CONFIDENTIELLE. Les conseillers du PAE sont spécialement formés pour aider les personnes à obtenir le bon type d'aide face à la dépression. Si vous avez besoin d'aide, pourquoi ne pas contacter un conseiller du PAE dès aujourd'hui? Nous sommes là pour vous aider.

pensez à embaucher un élève du secondaire qui vienne jouer occasionnellement avec vos enfants tandis que vous aidez avec les devoirs ou que vous prenez le temps de rattraper les retards dans les tâches ménagères.

8. Prenez bien soin de vous-mêmes. Portez une attention spéciale à votre diète, à faire de l'exercice, à gérer le stress et à profiter d'une bonne nuit de sommeil. Développez de saines aptitudes pour faire face aux situations afin de relâcher le stress et la tension. Apprenez la méditation ou le yoga, prenez une marche, lisez un livre, téléphonez à un ami ou faites une sieste. Il est essentiel pour le bien-être de vos enfants que vous preniez bien soin de vous-mêmes.

Contactez votre PAE

Si vous avez besoin d'aide face aux questions liées à la monoparentalité, contactez votre programme d'aide aux employés (PAE) pour obtenir des conseils, des références ou des renseignements CONFIDENTIELS. Souvenez-vous, votre PAE peut vous aider en cas de préoccupations personnelles, face à votre famille ou dans des situations liées au travail. Si vous avez besoin d'aide, pourquoi ne pas contacter un conseiller du PAE dès aujourd'hui? Nous sommes là pour vous.

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

Prendre soin de parents vieillissants

4 documents légaux importants

Il est compréhensible parfois qu'on retarde la préparation à affronter la maladie, un handicap, l'incapacité ou la mort d'un parent. C'est quelque chose que la plupart d'entre nous préférons ne pas tenir compte. Toutefois, vous pouvez épargner une quantité inestimable de temps, d'énergie et possiblement d'argent en vous assurant que vos parents possèdent les documents suivants :

▶ **Un testament mis à jour et valide** qui assurera que les possessions de votre parent, son argent ou ses propriétés seront alloués selon son désir. Un testament actuel réduira la possibilité de conflit familial et d'un processus de probation prolongé et compliqué. Si un testament valide n'existe pas, la cour pourrait déterminer comment les propriétés et les possessions seront dispersées.

▶ **Une procuration durable** qui permet à une personne désignée de rendre des décisions obligatoires en droit pour votre parent (comme de signer des chèques ou de prendre des décisions quant au logement) s'il/elle devenait inapte. La possession d'une procuration en place signifie que la famille peut éviter le processus contraignant de devoir se rendre en cour pour faire nommer un gardien qui supervisera les soins et les finances de votre parent.

▶ **Un testament biologique** spécifie les désirs de votre parent, par écrit, relativement aux procédures médicales à effectuer s'il devenait malade en phase terminale. Avec un testament biologique, votre parent décide à l'avance des procédures médicales à effectuer et les circonstances entourant la déconnexion de tout traitement de maintien des fonctions vitales. Cela peut aussi spécifier qui parmi les membres de la famille, les amis ou les médecins qui possèdera l'autorité de décider le moment de rendre une décision de débrancher les systèmes de maintien des fonctions vitales.

▶ **Une procuration durable pour les soins de santé** est un document légal qui permet à votre parent de désigner une personne qui s'assurera de prendre des décisions à leur sujet relativement à ses soins médicaux, si jamais il ne serait plus en mesure de le faire. La distinction typique entre un testament biologique et une procuration durable pour les soins de santé est qu'un testament biologique traitera habituellement des décisions médicales liées aux situations de phase terminale de la vie. Une procuration durable pour les soins de santé peut être rédigée afin de permettre à votre parent de nommer un « agent de soins de santé » pour de nombreuses situations médicales pouvant survenir, mais qui ne sont pas nécessairement liées à des situations de phase terminale.



Lecture recommandée : *How To Care For Aging Parents*, de Virginia Morris (Workman Publishing Company, New York). Une ressource très complète sur les questions médicales, émotionnelles, juridiques et financières impliquées dans les soins d'un parent âgé.

Votre PAE est là pour vous.

Si vous avez besoin d'aide face aux questions liées aux soins pour un parent âgé en perte d'autonomie, contactez votre Programme d'aide aux employés (PAE). Nous sommes là pour vous offrir des conseils, des références ou des renseignements qui vous aideront à relever les défis de soins de personnes âgées ou face à d'autres préoccupations personnelles.

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