

**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 BÉNÉFICE DE VOTRE  
**PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS**

**VOL. 6, NO 2**

## Pour votre information

### SOULAGER LE STRESS AU BUREAU

1. Établissez des standards raisonnables pour vous-mêmes et pour les autres. Ne vous attendez pas à la perfection.
2. Planifiez votre travail. La tension augmente quand vous ne voyez pas la fin de votre travail. Planifiez votre travail pour utiliser votre temps et votre énergie efficacement.
3. Prenez une pause. Un changement de rythme peu importe la longueur, peut vous donner un nouveau point de vue à un vieux problème.

### BONHEUR 101

Estimez-vous heureux. Une façon de se sentir plus heureux est de reconnaître les bonnes choses quand elles se produisent. Si vous avez de la difficulté à vous estimer heureux, essayez de garder un journal de reconnaissance. Écrivez trois à cinq choses pour lesquelles vous êtes reconnaissants tous les jours pendant une semaine. Plusieurs études ont démontré que les gens qui enregistrent ce qu'ils apprécient expérimentent plus de bonheur et moins d'anxiété.



### CONSEIL DE GESTION DE LA COLÈRE

Pratiquez la respiration profonde. Si vous sentez que vous allez vous mettre en colère, ne la laissez pas monter jusqu'à ce qu'elle face irruption. Essayez de respirer profondément à partir de votre diaphragme dans des aspirations et des expirations lentes et longues, ce qui permettra un ralentissement de vos battements cardiaques.

Répétez un mot comme « relaxe » ou « calme » alors que vous respirez.

La respiration profonde contribuera à calmer votre tension.



## Améliorer sa vie

### Conseils pour accroître votre énergie et améliorer votre humeur

Nous pourrions tous profiter de plus d'énergie. Les conseils ci-dessous peuvent vous aider à améliorer votre niveau personnel d'énergie et votre humeur pour vous aider à profiter davantage de chaque journée. Choisissez le conseil qui vous convient le plus pour commencer. Quand vous croyez que votre habitude est bien en place, cherchez d'autres habitudes de vie profitables à adopter pour améliorer votre vitalité et votre humeur.



**Conseil #1 – Faites une promenade.** Une enquête auprès de plus de 300 Californiens a démontré que l'exercice est la meilleure façon de chasser la mauvaise humeur. Selon le Dr Robert Thayer, expert sur l'humeur, une mauvaise humeur est composée de deux éléments : des sentiments de tension et un faible niveau d'énergie. L'exercice peut améliorer votre humeur en libérant les tensions, en augmentant votre niveau d'énergie et votre optimisme. Si vous traînez de la patte ou que vous êtes de mauvaise humeur, allez faire une promenade. Dans les expériences menées par Thayer, une marche de 10 minutes sert non seulement à accroître votre niveau d'énergie et vous procurer une meilleure humeur, mais les effets positifs peuvent durer jusqu'à deux heures. Une marche quotidienne de 10 minutes pendant trois semaines maintient les niveaux globaux d'énergie et de bonne humeur.

**Conseil #2 – Ne sautez pas le petit-déjeuner... ni aucun autre repas.** Démarrez votre journée par un petit-déjeuner nutritif. Les études ont démontré que les gens qui mangent un petit-déjeuner rapportent être de meilleure humeur et compter sur un plus haut niveau d'énergie tout au long de la journée. Parmi les autres avantages figurent un meilleur métabolisme, une meilleure concentration et un rendement accru. De plus, les études publiées dans le journal *Nutritional Health* concluent que de sauter un repas conduit à une plus grande sensation de fatigue à la fin de la journée.

**Conseil #3 – Identifiez la plus grande source de stress dans votre vie et affrontez-la de front.** Trop de stress draine votre énergie, affecte votre humeur et influence négativement votre santé. Si vous souffrez de stress accablant ou chronique, posez-vous la question suivante : « Quel est le plus gros problème ou le plus grand conflit qui me trouble présentement et comment puis-je traiter ce problème plus efficacement? » Affrontez ce problème de front en trouvant des moyens de modifier ou de gérer les aspects du problème que vous pouvez contrôler. Apprenez à laisser aller les aspects sur lesquels vous n'avez aucun contrôle.

**Conseil #4 – Engagez-vous à obtenir un sommeil adéquat et de qualité chaque jour.** Plusieurs personnes se traînent les pieds chaque jour simplement en raison d'un déficit chronique de sommeil. Selon une étude menée par la National Sleep Foundation, les gens qui dorment moins de six heures par nuit la semaine étaient plus enclins à se décrire comme étant plus tendus, tristes, en colère et pessimistes. À l'inverse, ceux qui dorment suffisamment ont rapporté des sentiments plus positifs. Pour profiter d'un meilleur niveau d'énergie et d'une meilleure humeur, faites de la qualité et de la quantité de sommeil une priorité. Engagez-vous à dormir sept à huit heures par nuit.

**DANS CE NUMÉRO :** Six choses que font les couples heureux p. 2; Intimidation au travail p. 3; Conseils pour les familles reconstituées p. 4 Les services PAE p. 4

Suite à la page 2

# Six choses que font les couples heureux



Contrairement à ce que veut la croyance populaire, la romance n'a pas à s'essouffler dans les relations à long terme selon une étude dans le journal *Review of General Psychology*. Les chercheurs ont étudié 6070 personnes dans des relations à court terme et à long terme et ils ont conclu que l'amour romantique pouvait durer toute une vie et conduire à des relations plus heureuses et plus saines.

### Comment maintenir les sentiments romantiques en vie

Comment les couples heureux maintiennent-ils leurs sentiments romantiques? Comme la plupart des bonnes choses dans la vie, il faut un désir et de l'effort. Les conseils suivants peuvent vous aider et aider votre conjoint(e) à travailler ensemble pour maintenir ou allumer à nouveau la romance entre vous :

- 1. Communiquez.** La communication est la clé pour rester branchés. Il est important que votre conjoint(e) et vous communiquiez vos pensées, vos plans, vos idées et vos opinions sur une base constante. Il est tout aussi important que vous communiquiez vos sentiments : les joies, les souffrances ou les frustrations que nous vivons tous.
- 2. Argumentez justement.** Les conflits et les désaccords sont inévitables. Apprenez à résoudre les problèmes sans vous attaquer à l'autre, le/la blâmer ou le/la minimiser. Il est difficile de maintenir des sentiments romantiques si vous rabaissez constamment l'autre personne. Les couples heureux savent comment se concentrer sur l'enjeu présent, au lieu de se lancer dans des discussions destructrices et dans des attaques verbales.
- 3. Passez du temps ensemble.** En raison du travail, des enfants et des autres responsabilités, il est facile que votre relation soit repoussée à l'arrière-scène. Prendre l'initiative de programmer du temps pour vous et votre conjoint(e) est une façon importante de garder l'intimité en bonne condition. Trouvez des activités communes que vous aimez.
- 4. Faites de belles choses pour l'autre.** Dans les relations réussies, les deux partenaires trouvent de petites façons de poser des gestes d'amour sur une base régulière.
- 5. Recherchez et affirmez ce qui est bon.** Nous mettons souvent l'accent sur ce qui nous rapporte le plus. Si votre principal point d'intérêt est ce que vous n'aimez pas à propos de votre conjoint(e), c'est ce que vous verrez et remarquerez. Changez votre point de vue et vous transformerez votre relation. Cherchez les choses positives que vous aimez, exprimez votre appréciation et cela fera une différence.
- 6. Parlez le langage d'amour de votre conjoint(e).** Partager l'affection garde une relation saine. Nous avons tous différentes façons d'exprimer l'amour. Cela peut être de passer du temps de qualité ensemble, de rendre des services, cela peut être exprimé sexuellement ou par le toucher. Si votre langage d'amour est différent de celui de votre conjoint(e), apprenez-le et parlez-le. Cela vous permettra de vous sentir aimé et cela ajoutera à votre proximité.

### Votre PAE peut vous aider

Souvenez-vous que votre Programme d'aide aux employés (PAE) peut vous aider ainsi que les personnes à votre charge face à des préoccupations personnelles, familiales ou liées au travail. Si vous avez besoin d'aide, pourquoi ne pas contacter un(e) professionnel(le) du PAE dès aujourd'hui? Nous sommes là pour vous aider.

### Conseils pour accroître votre énergie...

Suite de la page 1

**Conseil #5 – Ajustez votre diète.** Ce que vous mangez et le moment où vous le mangez affectent votre niveau d'énergie et votre humeur. Choisissez un des conseils suivants pour maintenir la stabilité tout au long de la journée :

- Mangez de petites portions et des collations à quelques heures d'intervalle. Manger constamment durant la journée offre au cerveau une source constante de carburant.
- Limitez votre consommation de sucre simple (boissons gazeuses, bonbons, jus de fruits) et de glucides raffinés (pain blanc, craquelins, céréales à déjeuner, riz blanc).



Cela peut créer des montées radicales (et conduire à des chutes) de vos niveaux de sucre dans le sang et vous laisser dans un état de fatigue et irritable.

- Mangez plus de grains entiers et des glucides complexes. Ils prennent plus de temps à digérer que les glucides raffinés, empêchant les fluctuations dans le taux de sucre dans le sang et les chutes d'énergie et d'humeur.
- Limitez votre consommation de caféine. Une tasse de café ou deux en matinée peut vous aider à démarrer, mais essayez d'éviter la caféine à partir du début de l'après-midi. Une trop grande consommation de caféine est liée à la fatigue et aux changements d'humeur.

### Conseil #6 – Écoutez de la musique.

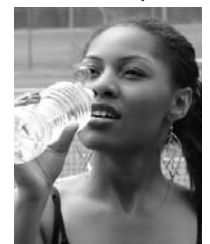
Plusieurs études démontrent que d'écouter de la musique est très bon pour l'humeur. Selon Thayer, la musique est deuxième derrière l'exercice pour améliorer le niveau d'énergie et l'humeur. La musique active la partie de votre cerveau qui est responsable du plaisir et qui a une grande influence sur votre état d'esprit. Tout type de musique que vous aimez peut faire l'affaire et les effets positifs peuvent durer longtemps après que la musique ne joue plus.

### Conseil #7 – Perdez vos livres en trop.

Même les petites réductions dans la proportion de masse grasse peuvent améliorer votre niveau d'énergie et votre humeur, selon Kerry Stewart, chercheur à John Hopkins. Quand vous perdez du poids, le corps n'a pas à travailler aussi dur pour maintenir les fonctions de base, ce qui libère cette énergie pour d'autres activités. Pour perdre du poids, la plupart des experts en la matière recommandent de manger des repas équilibrés et de faire plus d'activité physique.

### Conseil #8 – Buvez beaucoup d'eau.

Croyez-le ou non, une cause commune et souvent ignorée de la fatigue est la déshydratation. Même une petite déshydratation peut accroître la fatigue et vous rendre plus léthargique selon les plus récentes recherches. Une récente étude de l'université Tufts a découvert qu'une



## Conseils pour accroître votre énergie...

Suite de la page 2

légère déshydratation – une perte de seulement 1 à 2 pour cent de poids corporel comme l'eau suffisait pour altérer la pensée et avoir un effet négatif sur l'humeur. Une quantité suffisante d'eau par jour maintiendra le flux normal, y compris celui de votre niveau d'énergie. Buvez au moins huit verres d'eau par jour et n'attendez pas d'avoir soif pour boire.



### Conseil #9 – Accordez-vous des pauses.

Les recherches indiquent que pour obtenir un rendement optimal vous devez vous retirer quelques minutes après un certain nombre d'heures. Au lieu d'une pause café, prenez une pause énergie. Ces pauses énergie peuvent comprendre certaines des suggestions précédentes comme de faire une promenade de 10 minutes, d'écouter de la musique ou de prendre une collation nutritive. Cela peut aussi être de faire de la respiration profonde, passer quelques minutes au soleil, méditer, s'étirer ou faire du yoga. Ce qu'il y a d'important est de prendre une pause pour refaire votre niveau d'énergie, vous concentrer à nouveau et améliorer votre humeur.

### Conseil #10 – Faites de l'activité physique et sentez-vous meilleur dès maintenant.

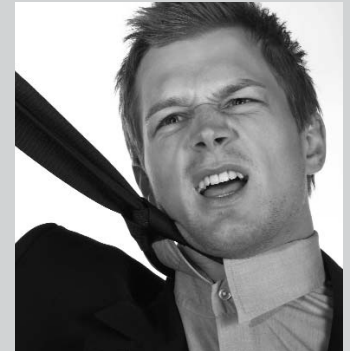
Si l'exercice physique ne fait pas régulièrement partie de votre vie, voici un nouveau point de vue à considérer. Les avantages de l'exercice sont immédiats. Votre humeur s'améliore après seulement 10 minutes d'exercice, vous êtes moins tendus et vous avez plus d'énergie. Ne vous submergez pas avec la pensée que vous devez faire de l'exercice cinq jours par semaine pour la prochaine année afin d'améliorer votre niveau d'énergie et votre santé. Au lieu de cela, considérez 20 à 30 minutes d'exercices comme moyen de mieux vous sentir aujourd'hui.

### Conseil #11 – Limitez votre consommation d'alcool, de nicotine ou de stimulants.



# L'intimidation au travail : Ce que vous devez savoir

La plus récente étude rapporte que l'intimidation en milieu de travail est un grave problème. Selon une étude menée en 2010 par Zogby International, 35 pour cent de la main d'oeuvre américaine (soit environ 53,5 millions d'Américains) ont rapporté avoir été victime d'intimidation au travail. De ce nombre, neuf pour cent ont affirmé être présentement victime d'intimidation au travail, tandis que 26 pour cent ont rapporté que cette intimidation s'est déjà produite en milieu de travail.



## Qu'est-ce que l'intimidation au travail?

L'intimidation en milieu de travail est le mauvais traitement répété d'un(e) employé(e) ciblé(e) par les patrons ou les collègues, ce qui crée un risque pour la santé physique et psychologique des cibles et menace leur sécurité d'emploi. Le comportement d'intimidation comprend.

- ◆ Actions délibérées pour humilier, intimider, rabaisser ou détruire la personne ciblée.
- ◆ Le retrait de ressources (temps, fournitures, soutien, équipement) nécessaire pour que la personne ciblée réussisse.

## Exemples d'intimidation

- ◆ Critique non fondée ou invalide
- ◆ Blâmer sans aucune justification factuelle
- ◆ Être traité différemment que le reste de votre groupe de travail
- ◆ Être la cible de jurons
- ◆ Exclusion ou isolation sociale
- ◆ Être la cible de cris ou d'humiliation
- ◆ Être la cible de blagues
- ◆ Surveillance excessive

L'intimidation se distingue de l'agression. Si l'agression peut impliquer un seul acte, l'intimidation engage des attaques répétées contre la cible, créant une forme constante de comportement.

## Quoi faire

Si vous croyez être la victime d'intimidation au travail, ou si vous êtes présentement préoccupés à propos d'une situation d'intimidation au travail, contactez votre Programme d'aide aux employés (PAE) et parlez avec un conseiller du PAE. Votre conseiller du PAE peut vous aider à élaborer un plan pour faire face à l'intimidation en milieu de travail et vous aider à résoudre vos problèmes. Nous sommes là pour vous aider.

sembler évident que si vous abusez dans votre consommation d'alcool ou de tabac que vous souffrirez d'un plus grand épuisement et de fatigue. Toutefois, assurez-vous d'éviter la mauvaise habitude d'utiliser l'alcool pour vous endormir la nuit. Si l'alcool peut d'abord vous aider à vous endormir, cela entraîne un sommeil léger et instable qui restaure moins votre corps. Vous ne profiterez pas du repos que vous croyez avoir, même si vous dormez huit heures entières. En éliminant la consommation d'alcool avant de vous

coucher, vous profiterez d'une meilleure nuit de sommeil et vous aurez plus d'énergie le lendemain. Fumer aggrave plusieurs états qui contribuent à la fatigue. De plus, quand les fumeurs dorment, ils expérimentent le syndrome de sevrage à la nicotine, entraînant des difficultés à s'endormir et des réveils pendant la nuit. Pour avoir un plus haut niveau d'énergie et une meilleure humeur, la meilleure décision à prendre est de cesser de fumer.

### Conseil #12 – Écartez les problèmes de santé.

Vous devriez

## Conseils pour accroître votre énergie...

Suite de la page 3

consulter votre médecin si votre fatigue dure pendant deux semaines ou plus. La fatigue est un symptôme commun de plusieurs maladies, notamment le diabète, les maladies du cœur, l'arthrite, l'anémie, les maladies thyroïdites et l'apnée du sommeil. De plus, plusieurs médicaments peuvent contribuer à la fatigue. Indiquez toute la liste des médicaments que vous consommez (avec et sans prescription) et montrez la liste à votre médecin. Si nécessaire, votre médecin pourrait vous suggérer des alternatives.

## Votre PAE peut vous aider

Souvenez-vous que votre Programme d'aide aux employés (PAE) peut vous aider ainsi que les personnes à votre charge face à des préoccupations personnelles, familiales ou liées au travail. Si vous êtes troublés par une question personnelle, familiale ou liée au travail particulièrement difficile, vous pouvez contacter votre PAE pour des conseils, des références et des informations pour vous aider à surmonter cette situation, et ce, en toute confidentialité. Si vous avez besoin d'aide, pourquoi ne pas contacter un(e) professionnel(le) du PAE dès aujourd'hui? Nous sommes là pour vous aider.

**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)

# Solidifiez votre famille reconstituée



Un Américain sur deux est maintenant membre d'une famille reconstituée, notamment avec un total de plus de 20 millions de parents qui vivent ce contexte. Tragiquement, 60 à 70 pour cent de toutes les familles reconstituées se terminent en divorce à l'intérieur d'une période de 10 ans. Le succès à long terme d'une deuxième union et des familles reconstituées est toutefois possible. S'éduquer à propos des familles reconstituées et développer les relations et les aptitudes de résolution de conflit sont les clés. Les lignes directrices suivantes vous aideront à solidifier votre famille reconstituée :

## Lignes directrices pour les familles reconstituées

**1. Priorisez vos relations.** Le développement du couple et le plaisir d'être ensemble sont d'une importance primordiale, non seulement pour vous, mais aussi pour vos enfants. Dans une famille reconstituée, comme dans toute famille nucléaire, la force de la relation du couple est cruciale pour la poursuite de l'existence de la famille reconstituée, donc cela est aussi d'une importance vitale pour les enfants.

**2. Ayez des attentes réalistes.** Attendez-vous à des conflits et à des difficultés dans votre famille reconstituée. Le mixage de vies et d'émotions de plusieurs personnes au sein d'une nouvelle famille est immensément difficile et complexe. Les parents, les beaux-parents et leurs enfants vivent habituellement des difficultés face à la déception, à la culpabilité, aux loyautés divisées, à la jalousie, au rejet, à la peur, à la colère et aux comportements négatifs qui en découlent. Reconnaître l'existence de problèmes dans votre famille reconstituée est la première étape pour trouver des façons de résoudre ces problèmes et d'entreprendre la guérison d'émotions complexes.

**3. Définir clairement les rôles des parents.** Les parents de familles reconstituées connaissent plus de succès quand ils se taillent un rôle pour eux-mêmes qui est différent et n'entre pas en concurrence avec celui des parents biologiques. Jusqu'à ce que les parents et les enfants aient développé un rapport, la plupart des couples préfèrent que chaque parent biologique s'occupe des principales questions de disciplines avec son/ses propre(s) enfant(s).

**4. Apprenez à résoudre les problèmes efficacement.** Les conflits sont inévitables, on le sait. La clé est de savoir si ces conflits sont résolus positivement et amicalement ou si les membres de familles reconstituées argumentent de façon destructive, qu'ils vivent dans l'amertume, qu'ils se coupent émotionnellement et/ou qu'ils partent. Les gens qui créent des familles reconstituées réussies sont bons dans la gestion de conflit. Vérifiez vos aptitudes de communication et travaillez pour les améliorer. Est-ce que vous écoutez ce que votre conjoint(e) considère comme important où les ignorez-vous? Quoi dire sur les sentiments ou les enjeux d'importance pour vos enfants? Les enfants de votre conjoint(e)? Votre ex-conjoint(e)? L'ex-conjoint(e) de votre conjoint(e)?

## 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