



QUESTION DE SANTÉ

Le mieux-être au travail ...et le PAE - janvier 2002

Prenez des résolutions que vous pourrez réaliser !

Nos résolutions sont un bon indice des changements que nous voulons effectuer dans notre vie. Trop souvent, l'enthousiasme du début de l'année disparaîtra graduellement au fil des jours. Si vous voulez vraiment effectuer des changements positifs dans votre vie, vous pouvez y parvenir. Voici quelques recommandations :

- **Soyez réaliste.** Avant de déterminer vos objectifs, demandez-vous si vous pourrez vraiment les réaliser, et si de plus petits objectifs ne seraient pas plus réalistes. Pourquoi avez-vous pris cette résolution ? Voulez-vous changer votre mode de vie de façon permanente ? De façon temporaire ? Avez-vous adopté une nouvelle attitude ou une nouvelle approche ?
- **Soyez souple.** Plutôt que de laisser tomber une résolution lorsque vous y avez failli, demandez-vous comment vous pourriez la modifier pour qu'elle soit plus facile à tenir. Par exemple, si vous avez été incapable de cesser de fumer complètement, envisagez d'autres méthodes pour y parvenir. Si le gymnase ne vous attire pas particulièrement, allez-y avec un ami. Recommencez à faire des efforts à compter du 1er février, après avoir révisé vos plans.
- **Attendez-vous à rencontrer des obstacles.** Réfléchissez sérieusement aux obstacles qui pourraient se présenter, et trouvez des moyens de surmonter ces défis. Vous ne pourrez peut-être pas prévoir tous les obstacles ; c'est pourquoi vous devriez être prêt à les noter et à y réfléchir plus tard. Ne vous imaginez pas que vous devez surmonter immédiatement tous les obstacles. Allez-y lentement. Un changement ne s'effectue pas du jour au lendemain.
- **Demandez de l'aide.** Les sources d'information et de soutien sont tellement nombreuses qu'il semble impensable que vous tentiez de parvenir à réaliser vos objectifs sans aucune aide : prenez un livre, consultez un site Internet, inscrivez-vous à un cours, joignez un réseau de soutien, prenez rendez-vous avec un conseiller, demandez l'aide d'un ami. Vos chances de réussite seront meilleures si vous obtenez l'aide qui vous convient le

mieux. Les liens que nous formons avec les autres et les connaissances que nous partageons nous renforcent et renforcent nos résolutions.

- **Écoutez.** Écoutez votre corps, vos pensées, vos instincts, vos rêves. Dans un monde en évolution constante, il est facile de perdre le contact avec nos motivations les plus profondes. Prenez le temps de réfléchir à vos sentiments et à vos réactions face aux gens, aux lieux et aux choses. Vous est-il difficile de modifier ou d'abandonner des habitudes, et que représente pour vous ce sacrifice ? Comment pourrait-il vous aider à mieux vous connaître ? Très souvent, les personnes qui se sont sorties d'une situation difficile (une toxicomanie ou une mauvaise habitude) ressentent non seulement une grande fierté et une grande satisfaction mais elles éprouvent également beaucoup de confiance, de sécurité et de contentement.

Les troubles affectifs saisonniers, ...plus que le cafard

Certaines personnes souffrent d'une forme d'une dépression hivernale prolongée provoquée par les changements drastiques qui s'effectuent au niveau des hormones du cerveau lorsque l'ensoleillement se fait rare. Les personnes affectées par les troubles affectifs saisonniers (TAS) présentent des symptômes cycliques qui apparaissent à l'automne et persistent jusqu'à la fin du printemps.

Quelques symptômes des troubles affectifs saisonniers :

- tristesse, fatigue et manque d'énergie
- goût prononcé pour les aliments riches en glucides, excès de table et gain de poids
- perte d'intérêt pour des activités normalement agréables
- baisse de la libido

Il existe d'excellentes stratégies d'adaptation aux troubles affectifs saisonniers. Si vous vous sentez triste ou si vous ressentez l'un des symptômes énumérés précédemment, nous vous suggérons de consulter un médecin ou un conseiller professionnel.

Question d'équilibre -Trucs et astuces pour le travail et la vie personnelle

Nous construisons présentement sur notre site Web un espace réservé à l'équilibre travail et vie personnelle. Nous voulons que ce site profite à tous. Au rythme où se déroule la vie, le temps nous est devenu précieux. Partagez avec nous les trucs et astuces qui vous simplifient la vie et vous font épargner du temps. Nous les afficherons sur notre site et un grand nombre de personnes pourront en bénéficier. Visitez Question d'équilibre au www.warrenshepell.com.

QUELQUES RÉALITÉS concernant la grippe

- La grippe est causée par le virus de la grippe. La personne est contagieuse pendant 3 à 7 jours qui précèdent l'apparition des symptômes.
- Elle se propage dans l'air (toux et éternuements) et par un contact avec des objets de surface (poignée de porte, téléphone)
- Elle se manifeste soudainement : maux de tête, frissons, toux, fièvre, écoulement nasal, éternuement, irritation de la gorge.
- Au Canada, les cas de grippe prédominent généralement de novembre à mai.
- Pour prévenir la transmission de la grippe, se laver les mains fréquemment.
- La vaccination est la seule méthode efficace de prévention de la grippe.
- La vaccination antigrippale ne peut pas causer la grippe.
- Il est possible d'être infecté après la vaccination, mais la maladie sera probablement moins sérieuse.
- Pour traiter les symptômes de la grippe, boire beaucoup de liquide et se reposer.

Vous pensez cesser de fumer ? Quels seront les avantages ?

Dans les 8 heures :

- réduction des taux de monoxyde de carbone dans votre corps
- retour à la normale du taux d'oxygène dans votre sang

Dans les 48 heures :

- les risques d'infarctus diminuent
- l'odorat et le goût s'améliorent

Dans les 72 heures :

- les bronches se détendent et la respiration s'améliore
- la capacité des poumons augmente

Dans une période variant de 2 semaines à 3 mois :

- la circulation sanguine s'améliore
- la fonction ventilatoire des poumons augmente de 30 pour cent

Dans les 6 mois :

- la toux et la congestion des sinus disparaissent
- la fatigue et l'essoufflement diminuent

En l'espace d'un an :

- Les risques d'infarctus sont réduits de moitié

En l'espace de 10 ans :

- les risques de mourir d'un cancer du poumon sont réduits de moitié

En l'espace de 15 ans :

- les risques de mourir d'un infarctus sont les mêmes que si vous n'aviez jamais fumé.

LES MEILLEURES ASTUCES pour composer avec le changement

Le changement est une réalité quotidienne. Que le changement soit important ou non, même s'il nous ouvre des portes, il entraîne aussi des pertes et de la confusion. Afin de conserver nos énergies et une attitude positive, il faut voir les choses une à la fois. Il existe de nombreux écrits sur le changement et le stress, et de nombreuses ressources, comme le PAE par exemple, peuvent vous aider à composer avec le stress et en dégager des résultats positifs et constructifs. Si un changement au travail ou dans votre vie personnelle vous affecte, n'hésitez pas à demander de l'aide. Voici quelques conseils.

- Attendez-vous à ce que le changement vous affecte.
- Que ressentez-vous ? Ne niez pas vos réactions émotionnelles. Acceptez et exprimez la douleur qu'il entraîne.
- Soyez conscient de vos attentes envers vous-même et les autres.
- Ralentissez votre rythme pour mieux vous adapter au changement.
- Les périodes de réorganisation et de changement peuvent vous permettre d'utiliser votre énergie créatrice. Profitez des occasions qui pourraient se présenter.
- Le changement est inévitable, mais vous pouvez contrôler vos réactions. Une attitude positive vous permettra de mieux composer avec le changement.
- Adoptez des stratégies de prise en charge : parlez de votre stress ou écrivez ce que vous ressentez ; utilisez la musique, l'art ou l'humour pour ventiler votre stress ; tendez la main pour donner ou recevoir du soutien.
- Demandez-vous ce qui vous procure de la satisfaction au travail et développez ces centres d'intérêts.
- Réfléchissez à ce qui compte le plus pour vous et efforcez-vous de le réaliser.

Accédez sans frais à nos services de counseling et aux ressources du PAE. Un soutien confidentiel vous est offert 24 heures sur 24, 365 jours par année.

EN FRANÇAIS 1 800 361-5676

EN ANGLAIS 1 800 387-4765

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

1 888 814-1328

Visitez-nous au www.warrenshepell.com et explorez la section destinée aux employés. Vous y trouverez rapidement des ressources utiles et des liens à d'autres sites.

 **LES CONSULTANTS SHEPELL LTÉE**
Les Professionnels en PAE

Question de santé est un bulletin trimestriel à l'intention des employés et de leurs familles. Faites-nous part de vos commentaires à info@warrenshepell.com.