

# À l'aise...chez soi

## QUAND LA RELATION DE COUPLE S'EFFRITE

Il est facile de se défouler sur notre partenaire quand on est frustré, surtout quand on se sent écartelé par les exigences du travail et de la famille. Que l'on s'occupe d'un parent âgé, de jeunes enfants ou d'ados précoces, ou que l'on passe trop de temps au travail, c'est notre vie de couple qui en subit les premiers contrecoups. On se sent trop souvent irrité ou blessé par notre conjoint, ou on a l'impression qu'un fossé se creuse entre nous.

Pour des millions de couples, cette situation a quelque chose de familier. Vous savez qu'il est important de passer du temps de qualité ensemble et que toute relation solide a besoin d'être entretenue. Le hic, c'est qu'il n'est pas toujours facile de s'organiser pour passer du temps ensemble quand d'autres responsabilités semblent avoir préséance. Pour assurer la pérennité et le bonheur du couple, il faut mettre le couple avant toute autre chose, sinon il risque de s'effriter. Voici quelques suggestions utiles à cet effet :

- Si vous avez des enfants, trouvez une gardienne fiable et établissez avec elle une relation " contractuelle " pour que vous et votre conjoint(e) puissiez faire une sortie par semaine.
- Explorez vos intérêts communs, comme visiter une nouvelle ville ou essayer un nouveau sport, une création artistique ou une fin de semaine dans une station thermale.
- Planifiez une escapade avec vos enfants dans un endroit où l'on offre des services de garde.
- Trouvez d'autres façons de régler les différends sans critiquer ni blâmer votre conjoint(e). Présentez le problème comme quelque chose que vous devez régler ensemble.
- Ne laissez pas le stress professionnel nuire à votre vie de couple : demandez-vous mutuellement conseil, donnez-vous du soutien et ayez de l'empathie l'un pour l'autre - mais sachez aussi laisser le travail au bureau et profiter d'un temps d'arrêt.
- Recherchez le positif. Trouvez des raisons de faire des compliments à votre conjoint(e) ou de lui montrer que vous appréciez les petites choses qu'il ou elle fait.
- Faites savoir à votre conjoint(e) qu'il ou elle ne vous donne pas ce dont vous avez besoin. Communiquez vos frustrations au lieu de les refouler. Soyez honnêtes l'un envers l'autre et cherchez des solutions ensemble.



### L'ÉTAPE SUIVANTE VERS LE RÈGLEMENT DES PROBLÈMES : DEMANDER DE L'AIDE

Éventuellement vous voudrez peut-être prendre un peu de recul et examiner objectivement votre situation de couple. Êtes-vous là où vous voulez être ? Êtes-vous heureux tous les deux, ou

appelez le PAE de FGI pour de plus amples renseignements et des services de counseling. Des spécialistes peuvent collaborer avec vous pour régler une myriade de problèmes, notamment la dépression, les problèmes conjugaux et familiaux, les dépendances et les problèmes personnels et professionnels.



**Ce service vous est offert gratuitement car c'est votre employeur qui en assume le coût.**

**Composez le 1 800 363-3872.**

avez-vous besoin de plus l'un de l'autre que ce que votre relation vous procure? Si vos efforts pour vous soutenir et vous accommoder l'un l'autre ne donnent aucun résultat, il est important de reconnaître que vous n'avez pas à surmonter le problème seul(e). Avec l'aide d'un conseiller spécialisé en relations de couple, vous pourrez relever ensemble les défis de votre vie de couple et élaborer de nouvelles stratégies viables pour l'améliorer.

### Dans ce numéro :

- ▶ Reprendre sa vie en main en surmontant l'anxiété
- ▶ Établir de meilleures relations au travail
- ▶ Un poids santé et une famille saine en cinq étapes

Beaucoup de situations dans la vie quotidienne peuvent causer de l'anxiété. Par exemple, livrer un discours devant un public nombreux ou conduire sur une autoroute bondée pendant une tempête de neige peuvent susciter de vives inquiétudes. En période de stress comme celles-là, les hormones, dont l'adrénaline, sont libérées dans le flux sanguin. Le rythme cardiaque et la respiration accélèrent, nous tremblons et nous transpirons. Plus souvent qu'autrement, ces symptômes sont en fait positifs car ils nous permettent de nous concentrer sur le travail à faire, ce qui nous aide à nous adapter ou à accomplir notre tâche. C'est pourquoi les artistes de la scène et les athlètes professionnels disent souvent qu'ils aiment éprouver un peu d'anxiété avant le spectacle ou le match, car ils savent que cela les aidera à se concentrer.

Pour les gens aux prises avec des troubles anxieux, toutefois, ces types de réaction physique et de symptômes sont déclenchés à la moindre contrariété et entraînent des épisodes anxieux - parfois au point où la personne est paralysée par la peur. Les troubles anxieux sont les plus communes des maladies mentales et ils peuvent avoir un impact sur la santé, la vie sociale, le rendement professionnelle et la qualité de la vie des gens.

## EN FAIT, IL EXISTE PLUSIEURS TYPES DE TROUBLES ANXIEUX :

- **Trouble anxieux généralisé.** Plus grave qu'une anxiété normale, la personne qui en est atteinte éprouve des craintes et tensions exagérées, même s'il y a peu ou pas de raisons de s'inquiéter.
- **Phobie sociale.** Trouble anxieux social impliquant une conscience de soi excessive et une peur chronique des gens et des situations sociales.
- **Troubles paniques.** Épisodes de panique soudaine et irrationnelle et sentiment de danger ou pessimisme.
- **Trouble obsessionnel compulsif.** Pensées répétitives fréquentes menant à des gestes rituels répétés ou persistants (p. ex., verrouiller une porte plusieurs fois pour s'assurer de bien l'avoir fait).
- **Phobies particulières.** Craintes irrationnelles des situations ou des choses qui posent peu ou pas de danger - p. ex., les hauteurs, les endroits clos ou les araignées.
- **Stress post-traumatique.** Fait de revivre un incident traumatique (p.ex., voir quelqu'un se faire blesser ou être impliqué dans un terrible accident), sensation de torpeur et perte d'intérêt dans les activités quotidiennes.

## TRAITEMENT DES TROUBLES ANXIEUX

La bonne nouvelle, c'est qu'on peut traiter les troubles anxieux. Souvent, un conseiller professionnel peut aider à repérer les " déclencheurs " qui entraînent les épisodes anxieux. Mise au fait, la personne peut se donner des façons nouvelles et meilleures de s'adapter aux événements. Toutefois, si les symptômes sont intenses, graves et/ou chroniques, une combinaison de counseling et de médicaments de prescription est la meilleure forme d'intervention. Vu l'impact que l'anxiété peut avoir sur la qualité de vie, il est important de demander de l'aide rapidement car cette maladie peut être traitée efficacement.

Pour des renseignements supplémentaires ou pour prendre rendez-vous avec un conseiller, téléphonez au

**1 800 363-3872.**

En milieu de travail, les activités se déroulent à des niveaux multiples : régulièrement, et souvent quotidiennement, il faut interagir avec nos supérieurs et nos collègues, au sein d'un service et entre différents services, et d'une culture ou d'un fuseau horaire à l'autre. Vu cette complexité, nous sommes nombreux à devoir rajuster fréquemment notre façon de communiquer et d'interagir avec les gens, ce qui peut être exigeant. Par conséquent, il est presque normal d'être mal compris ou de marcher sur quelques pieds à l'occasion. Alors pourquoi sommes-nous pris au dépourvu quand nous découvrons que nous avons blessé quelqu'un ou outrepassé les limites ? Sans doute parce que pour communiquer efficacement il faut en effet beaucoup de pratique. N'oubliez pas les conseils suivants quand vous voulez améliorer vos relations au travail ou simplement éviter un conflit dont vous pouvez vous passer :



## ÉTABLIR de meilleures relations au travail

- Les relations avec les collègues n'ont pas toutes de contexte établi. N'oubliez pas que vous ne savez sans doute pas quel genre de pression l'autre subit avant de pousser trop fort pour obtenir une action ou une réponse.
- Réfléchissez à la façon de formuler une question ou une réponse avant de la communiquer. Demandez-vous si vous faites preuve de politesse, si le moment est opportun ou si vous feriez mieux de vous taire.
- Si vous faites face à une situation pouvant devenir difficile, une conversation en personne est toujours plus efficace qu'un courriel.
- N'oubliez pas que les gens n'aiment pas qu'on leur dise qu'ils ont tort. Trouvez une façon d'émettre des commentaires positifs avec les négatifs ou de formuler vos commentaires d'une manière qui " épargne " votre collègue.
- N'alimentez pas la colère d'un collègue. Prenez une journée ou deux pour prendre du recul et réfléchir au problème afin de retrouver une certaine objectivité.
- Montrez que vous êtes flexible. Faites savoir que vous apporterez votre soutien peu importe la décision qui est prise.

Sachez qu'il est convenable de reconnaître les sentiments intenses et qu'il y a moyen d'exprimer votre colère et votre frustration de manière constructive. Par exemple, quand un collègue vous frustre, au lieu de tout refouler (ce qui ne fait qu'aggraver le stress et détériore la relation), vous pouvez lui dire ce que vous pensez, d'une manière constructive, simplement en remplissant les espaces vides dans la phrase suivante : " Je me sens \_\_\_\_\_ quand tu \_\_\_\_\_ , parce que \_\_\_\_\_ . "

Ainsi, vous assumez ce que vous ressentez (au lieu de blâmer une autre personne), et votre interlocuteur comprend clairement ce qui vous déplaît dans la relation.

### QUAND UN CONFLIT AVEC UN COLLÈGUE DURE TROP LONGTEMPS

Si le conflit semble interminable et que vous vous en faites trop, au point où vous ne voulez plus vous rendre au travail ou que vous craignez pour votre emploi, contactez un conseiller professionnel pour du soutien et des conseils sur les façons de régler les conflits. N'oubliez pas que le PAE est un service entièrement confidentiel qui vous est offert sans frais.

**Composez le 1 800 363-3872.**

*À l'aise..* **chez soi**

# UN POIDS SANTÉ ET UNE FAMILLE SAINES EN CINQ ÉTAPES

Il peut être difficile de maintenir un poids santé toute la vie sans avoir recours aux diètes populaires qui ne donnent cependant aucun résultat durable. Un nombre croissant d'adultes canadiens y gagnent en tour de taille - Statistique Canada indique en effet une augmentation de 24 % du taux d'obésité depuis 1995. À mesure que les *babyboomers* atteignent l'âge de la ménopause, elles risqueront aussi de prendre un excédent de poids. Fait alarmant, l'obésité atteint également une proportion catastrophique chez les enfants et les jeunes. De récentes études ont révélé que depuis quinze ans le taux d'obésité s'est accru de 50 % chez les enfants de 6 à 11 ans et de 40 % chez les ados de 12 à 17 ans. On estime par ailleurs qu'un enfant sur quatre chez nos voisins du Sud est obèse ! Le fait est que le maintien d'un poids santé commence chez soi. En adoptant un mode de vie propice au maintien d'un poids santé, les parents font une différence pour toute la famille. Les enfants seront plus disposés à faire leur part si toute la famille prend plaisir à une saine alimentation et une vie active.

FGI offre maintenant deux nouveaux programmes qui aident à atteindre un poids santé :

- Poids santé pour une famille saine
- Poids santé pour les femmes en ménopause

Pour des renseignements supplémentaires et du soutien pour aider votre famille à perdre du poids, consultez notre diététiste agréé qui proposera un plan adapté à vous et à votre famille. De plus, vous recevrez un podomètre pour compter vos pas dans la bonne direction.

## 5 étapes vers un poids santé et une famille saine

1.



Faites d'un mode de vie propice à un poids santé une priorité pour vous et votre famille.

Créez à la maison un environnement propice au maintien d'un poids santé, en faisant le plein d'aliments savoureux et nutritifs.



2.

3.



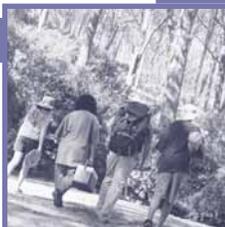
Prenez un petit déjeuner équilibré chaque matin et soupez en famille aussi souvent que possible.

Essayez régulièrement de nouveaux aliments et intégrez ceux qui vous sont familiers à de nouvelles recettes. La variété est la clé d'une saine alimentation, en plus de rompre la monotonie.



4.

5.



Bougez de là ! Portez votre podomètre et mettez-vous au défi d'augmenter le nombre de pas que vous faites chaque jour. L'activité physique vous permettra de vous sentir mieux et de brûler les calories de vos régals occasionnels.

À l'aise...chez soi

Pour d'autres renseignements ou des services de counseling ou des Solutions Travail-Famille, appelez votre programme d'aide aux employés (PAE). Ce service confidentiel est gratuit pour vous et votre famille.

**1 800 363-3872**  
(en français)

**1 800 268-5211**  
(English)

Visitez aussi notre site Web à [www.fgiworldmembers.com](http://www.fgiworldmembers.com) pour d'autres renseignements et ressources.

Vos suggestions de sujets à couvrir dans *À l'aise...chez soi* sont les bienvenues. Communiquez avec **Barbara Jaworski**, directrice des Solutions Travail-Famille, par courriel à [bjaworski@fgiworld.com](mailto:bjaworski@fgiworld.com), par la poste à l'adresse ci-dessous ou par téléphone au **1 800 263-4533**.

**FGI**

10 Commerce Valley Drive East  
Suite 200  
Thornhill, ON L3T 7N7

