

À l'aise... chez soi

LES CLÉS DE LA RÉSILIENCE PERSONNELLE

Avez-vous déjà remarqué combien la vie semble plus facile quand on est de bonne humeur ? On fait facilement face aux problèmes professionnels et familiaux, on atteint efficacement ses objectifs et on surmonte les problèmes avec moins de stress et de frustration. C'est ça, le pouvoir du bonheur et de l'énergie positive !

Bien qu'aucun d'entre nous ne puisse s'attendre à se sentir comme ça en permanence, nous pouvons ressentir un profond bonheur global dans notre vie en développant notre résilience personnelle. Plus grande est notre résilience, plus nous pouvons surmonter l'adversité, les obstacles et les changements, et plus nous sommes heureux. C'est positif comme cycle !

Des recherches indiquent qu'un certain nombre de qualités personnelles servent de piliers à la résilience et pavent le chemin du bonheur.

PILIERS DE LA RÉSILIENCE

- Optimisme
- Courage
- Confiance en soi
- Flexibilité
- Éthique du travail
- Humor
- Buts précis
- Sentiment d'appartenance
- Apprentissage la vie durant
- Créativité
- Spiritualité
- Honnêteté
- Persévérance
- Générosité
- Aptitudes aux relations interpersonnelles

Vous pouvez considérer ces qualités comme vos forces intérieures. N'oubliez pas : Tout comme votre force physique, vous pouvez développer ces forces intérieures en faisant régulièrement de l'exercice ! Osez vivre de nouvelles expériences et concentrez-vous sur les résultats positifs. Croyez en vous-même et n'abandonnez pas vos démarches. Assumez la responsabilité de votre propre bonheur, mais puisez vos forces dans vos relations avec votre famille et vos amis. Et n'oubliez jamais le pouvoir du rire !



Dans les prochaines éditions de ce bulletin, nous examinerons en profondeur chacune de ces qualités et nous verrons comment nous pouvons les développer et les utiliser dans nos différents rôles et dans différents événements de la vie.

D'ici là, pourquoi ne pas prendre un peu de temps pour réfléchir à chacune de ces qualités et voir quel peut être leur apport à votre bonheur ? Aucune d'entre elles n'est plus importante que les autres. Vous voudrez les développer tous, et vous pouvez le faire ! Alors pourquoi ne pas vous y mettre dès aujourd'hui ?

À L'INTÉRIEUR :

- ▶ Planifiez maintenant votre bonheur plus tard
- ▶ Inculquez des valeurs à votre enfant
- ▶ Faites le plein d'énergie avec des superaliments
- ▶ Conseils sur le mode de vie

Vos suggestions de sujets à couvrir dans

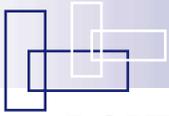
À l'aise... chez soi sont les bienvenues. Communiquez avec *Barbara Jaworski*, directrice des Solutions Travail-Famille, par courriel à bjaworski@fgiworld.com, par la poste à l'adresse ci-dessous, ou par téléphone au

1 800 263-4533

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

Dans le prochain numéro :
Le pouvoir de l'optimisme

FGI
À l'échelle mondiale... un seul fournisseur



POUR ASSURER VOTRE BONHEUR PLUS TARD DANS VOTRE VIE, COMMENCEZ À LE PLANIFIER DÈS AUJOURD'HUI !

Si vous êtes dans la quarantaine, vous croyez peut-être que votre retraite sera encore longue à venir. Le moment idéal pour commencer à vous y préparer est pourtant dès maintenant ! Voyons les principales étapes de la planification de la retraite quant à vos finances et votre mode de vie.

DE 10 À 15 ANS AVANT VOTRE RETRAITE

- Faites l'estimation du coût de votre vie après votre retraite.
- Passez en revue vos plans financiers, notamment votre régime de retraite, vos avantages sociaux et vos placements.
- Calculez si votre revenu de retraite estimatif couvrira vos dépenses.
- Examinez votre mode de vie après votre retraite. Déterminez vos objectifs sur les plans du logement, des loisirs, du travail et de la vie sociale.
- Développez votre résilience personnelle.

CINQ ANS AVANT VOTRE RETRAITE

- Examinez minutieusement vos options de logement et mettez au point un plan de logement.
- Passez en revue les projections de vos finances après votre retraite et faites les rajustements nécessaires.
- Déterminez si vous devez adopter une démarche plus prudente quant à vos investissements.
- Commencez à pratiquer le mode de vie que vous adopterez après votre retraite et réduisez vos frais de subsistance.

UN AN AVANT VOTRE RETRAITE

- Ajustez vos projections de revenus et de dépenses de retraite.
- Examinez vos placements en favorisant les options axées sur les revenus.
- Si vous envisagez de déménager, commencez à vous débarrasser de certains de vos biens et à faire des rénovations.
- Pratiquez le mode de vie que vous adopterez à votre retraite. Commencez de nouveaux passe-temps, faites du bénévolat, etc.
- Commencez la transition vers votre budget de retraite.

La résilience personnelle vous aidera non seulement à franchir ces étapes, mais aussi à tirer parti des nouvelles possibilités excitantes qui vous attendent à l'occasion de votre retraite.

Puisez dans votre optimisme, votre courage et votre sens de l'humour pour vous aider à vivre de nouvelles expériences. Concentrez-vous sur l'apprentissage la vie durant, sur la réalisation de vos talents et sur votre sentiment d'appartenance pour vous découvrir de nouveaux intérêts, établir des relations satisfaisantes et trouver des débouchés professionnels ou de bénévolat. Réfléchissez à votre confiance en vous-même, à l'orientation que vous voulez donner à votre vie et aux objectifs que vous vous êtes fixés pour vivre pleinement chaque jour !

AIDE À LA PLANIFICATION
DE LA RETRAITE
CARP, L'ASSOCIATION CANADIENNE
DES PLUS DE 50 ANS



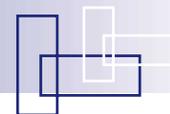
Nos spécialistes de la conciliation travail-vie familiale vous offrent des services de consultation gratuits, par l'entremise de votre PAE, pour vous aider à établir des plans de courte ou de longue durée pour votre retraite. Vous pourrez recevoir des services de consultation avec un spécialiste de la conciliation travail-vie familiale et, le cas échéant, des documents choisis spécialement pour vous tels que le *Guide de planification du mode de vie*, le *Guide de planification financière*, un cahier d'exercices interactif précieux, *Le Guide de survie des 50 ans et plus* publié par CARP ou une adhésion d'un an à cette organisation et un abonnement à la populaire revue *Virage* de la FADOQ-Mouvement des aînés québécois. Ces documents proposent des informations et des conseils approfondis sur une foule de sujets allant des activités constructives et de l'emploi au choix d'un logement et à la prévision des revenus et l'établissement d'un budget.

Appelez dès aujourd'hui au

1 800 363-3872

pour prendre un rendez-vous téléphonique avec un spécialiste de la conciliation travail-vie familiale.

Lien utile : www.hrdc-drhc.gc.ca/isp/common/homex.shtml



DÉVELOPPEZ LES VALEURS CHEZ VOTRE ENFANT : ÉTABLISSEZ SA RÉSILIENCE POUR TOUTE LA VIE

Quand nous inculquons de solides valeurs à nos enfants, nous leur donnons un plan d'action pour leur réussite et leur bonheur futurs. Toutefois, dans la société au rythme effréné d'aujourd'hui, cela semble plus facile à dire qu'à faire.

La façon dont nous interagissons avec le monde change constamment, au gré de la technologie, de l'économie et des structures et mode de vie familiaux. Quand ça nous prend " tout notre petit change " pour trouver ne serait-ce que le temps de parler des événements de la journée, comment pouvons-nous nous assurer que nos enfants grandissent avec les mêmes valeurs stables que nos parents nous ont inculquées ?

N'oubliez pas que le comportement dont vous faites montre aura plus d'impact sur vos enfants que toute autre chose. Peu importe ce qu'ils veulent vous faire croire, c'est vous qui exercez la plus grande influence dans leur vie !

MOINS DE 5 ANS

- Expliquez l'équité et faites-en montre.
- Lisez des livres sur l'équité et discutez de ce que cela signifie.
- Cherchez des exemples dans la vie quotidienne.
- Expliquez la différence entre les mensonges et les histoires.

DE 6 À 11 ANS

- Les sports aident les enfants à se familiariser avec les règles du jeu et la conduite sportive.
- Expliquez pourquoi il n'est pas convenable de tricher pour gagner dans la vie.
- Discutez de ce que votre enfant ressent quand il est traité injustement.
- Parlez de la loyauté et de la parole donnée.

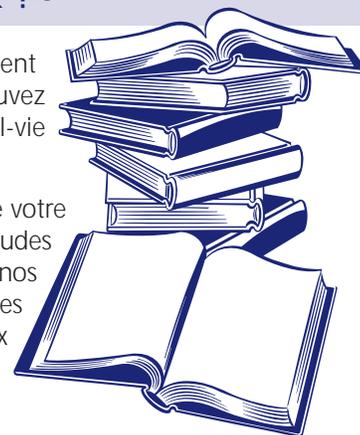
ADOLESCENTS

- Utilisez des articles ou des reportages pour discuter des concepts complexes du bien et du mal, ainsi que des circonstances atténuantes.
- Débattre de l'orientation des opinions en fonction du mode de vie ou des capacités ou de l'apparence physiques. Invitez votre enfant à émettre son point de vue et discutez-en.

VOTRE ADOLESCENT ENVISAGE-T-IL DES ÉTUDES POSTSECONDAIRES EN SEPTEMBRE ? L'AN PROCHAIN ? DANS DEUX ANS ? ~FGI PEUT VOUS AIDER !~

Que votre adolescent prépare actuellement une demande d'admission dans un établissement d'enseignement postsecondaire, ou qu'il commence tout juste à départager ses options, vous pouvez lui être d'une grande utilité en votre qualité de parent, et nos spécialistes de la conciliation travail-vie familiale peuvent vous faciliter la tâche.

Appelez-nous pour obtenir de l'information et des conseils téléphoniques gratuits par l'entremise de votre PAE. Selon le besoin, votre adolescent peut recevoir des services d'évaluation de ses aptitudes professionnelles et d'orientation professionnelle pour faire un choix de carrière. Vous pouvez recevoir nos outils et documents pour la réussite des études postsecondaires, lesquels comprennent des fiches techniques, des cahiers d'exercices et des conseils sur tous les sujets allant de la recherche et du choix d'options au processus de demande d'admission, aux bourses d'études, aux visites des campus et à la préparation de plans de rechange. Téléphonnez-nous au 1 800 363-3872.



Trucs pratiques

- Aidez votre adolescent à faire le point sur ses besoins éducationnels et professionnels.
- Aidez-le à établir un calendrier comprenant une auto-évaluation, la recherche d'un établissement d'enseignement postsecondaire, la recherche de financement, le choix d'un établissement et un plan de rechange, la présentation de demandes d'admission et l'assimilation des résultats de ces demandes. Un spécialiste de la conciliation travail-vie familiale de FGI peut vous fournir des modèles.
- Réservez un espace où vous pourrez conserver de l'information, des dépliants et des formulaires.
- Il se peut que les démarches de votre adolescent soient infructueuses. Prévoyez des solutions de rechange.
- Évaluez votre situation financière et les coûts potentiels.

Lien utile : www.cibletudes.ca

À l'aise...chez soi

Faites le plein **d'énergie** en optant pour des superaliments

Vous êtes fatigués et en panne d'énergie ? Obtenez un rendement maximal du matin au soir en faisant le plein d'aliments nutritifs ! Assurez-vous de manger tous les jours suffisamment de fruits et légumes et de produits céréaliers à grain entier, ainsi que des protéines faibles en gras. Les fruits et légumes vert foncé et jaune orange sont riches en vitamines -- une façon sûre d'augmenter son énergie !

Trucs pratiques pour une journée pleine de vitalité

Manger mieux vous aidera à maintenir votre énergie. Voici quelques trucs pour maintenir votre vitesse de croisière toute la journée :

- Ne quittez pas la maison sans prendre votre petit déjeuner. Si vous êtes pressé, prenez-le avec vous et angez-le en route pour le travail.
- Optez pour le duo protéines-glucides. Un muffin anglais avec du fromage fondu ou un bol de muesli avec du yogourt aux petits fruits et une banane tranchée, et hop ! Vous serez plus alerte et énergique tout l'avant-midi.
- Un lunch nutritif et des collations régulières préviendront les pannes d'énergie. Gardez sous la main des mélanges de noix et fruits séchés ou des barres de type granola.



À l'échelle mondiale...un seul fournisseur



Suggestions pour réduire vos dettes

- Établissez un nouveau budget permettant le paiement total de vos dettes.
- Réduisez le nombre de vos cartes de crédit à une seule à faible taux d'intérêt pour les urgences.
- Cherchez à savoir si vous pouvez utiliser cette carte pour rembourser le solde de vos cartes à intérêt plus élevé. Demandez des informations à un conseiller financier de FGI.
- Si vous ne vous tirez pas d'affaire, envisagez de demander des services de conseils en matière de crédit offerts par des organismes sans but lucratif. Les conseillers en crédit négocient avec les créanciers l'application d'un plan de remboursement graduel, souvent à intérêt fixe. Cela aura certainement un effet sur votre cote de crédit.

Conseils pour cesser de fumer

- Parlez à votre médecin d'options comme le timbre et la médication.
- Établissez au préalable une date cible pour arrêter de fumer et préparez-vous-y graduellement.
- Commencez par passer à une marque différente. Analysez pourquoi et quand votre besoin de fumer est le plus grand.
- Augmentez la fréquence de vos exercices. Réduisez votre consommation de caféine et d'alcool.
- Adhérez à un programme qui vous fournira un encadrement et un soutien téléphonique tout au long du processus.
- Fêtez chaque jour sans fumée. Vous pouvez réussir !



Conseils nutritionnels pour une grossesse en santé

Vous mangez pour deux ? " Manger pour toi et moi " est plutôt la devise à adopter ! Pendant la grossesse, les besoins en nutriments et en énergie sont accrus afin de combler les besoins du fœtus en pleine croissance et de la future maman.

1. **Optez pour la qualité et non la quantité !** Contrairement aux idées reçues, les besoins énergétiques ne sont pas doublés, mais devraient être augmentés de 15 % seulement. Par exemple, une femme dont les besoins sont de 1 800 calories par jour devra augmenter son apport de 270 calories quotidiennement.
2. **Est-ce meilleur quand c'est cru ?** Pour les fruits et légumes, certainement, mais pendant la grossesse éliminez les poissons et fruits de mer crus comme le sushi ou les huîtres, le saumon fumé et les produits laitiers.

Counseling nutritionnel pour une vie saine

Modifier ses habitudes de vie, en améliorant ses habitudes alimentaires ou en faisant régulièrement de l'exercice, contribue non seulement à diminuer les risques de maladie mais aussi nous procure une sensation de bien-être. Les Solutions Travail-Famille vous offrent une vaste gamme de services nutritionnels comprenant le counseling nutritionnel, ainsi que des conseils pour manger sainement et prévenir les maladies. Adaptés à l'état de santé et aux besoins de chacun, de même qu'aux objectifs nutritionnels tels que la gestion du poids, la santé cardiaque, la gestion du stress, l'optimisation de la performance, la prévention du cancer, la grossesse ou l'intolérance au lactose, les Services de nutrition FGI sont là pour vous aider.

Tous les services sont offerts au téléphone. Lorsque vous (ou un membre de votre famille) appelez, vous joignez un représentant du service clinique qui transférera votre cas à une de nos diététistes professionnelles. Cette diététiste communiquera avec vous pour déterminer vos besoins et élaborer un régime mieux-être personnalisé. À la suite d'une évaluation nutritionnelle, la diététiste préparera votre plan alimentaire personnalisé, qui vous sera envoyé par la poste avec une série de feuillets d'information. À la séance suivante, la diététiste vous expliquera votre plan alimentaire personnalisé et répondra à vos questions. D'autres séances de suivi sont prévues pour assurer une bonne intégration du plan alimentaire au quotidien.

Dans le cadre du service nutritionnel, chaque employé recevra une pochette d'information comprenant son plan personnalisé, des fiches techniques d'information, des menus types et des recettes, ainsi qu'une liste de ressources utiles additionnelles.

Téléphonez aux Solutions Travail-Famille pour de plus amples renseignements sur les sujets abordés dans le présent bulletin ou pour des renseignements éducatifs, des conseils téléphoniques utiles permettant d'économiser du temps ou des ressources sur une foule d'autres sujets comme les soins aux enfants, le rôle parental, les soins à domicile, les soins aux aînés, la préretraite, l'éducation, la loi, les choix de carrière, la nutrition, le tabagisme et les finances personnelles.

1 800 363-3872
(en français)

1 800 268-5211
(in English)