

À l'aise... chez soi

DÉVELOPPEZ VOTRE RÉSILIENCE EN DÉVELOPPANT VOTRE OPTIMISME

Dans notre dernier numéro, nous avons parlé des « clés de la résilience personnelle » qui nous aident à surmonter l'adversité et conduisent au bonheur. L'optimisme est une des plus importantes de ces clés. En plus de nous permettre de nous sentir bien, l'optimisme peut aussi nous aider à combattre la maladie, à résister à la dépression et à maintenir un rendement élevé au travail malgré le stress. Bref, il est bon d'être optimiste !

Mais si vous êtes de nature pessimiste, pouvez-vous vraiment changer ? Selon les experts, OUI ! L'optimisme est un comportement pouvant être appris, et vous pouvez prendre des mesures concrètes pour le développer.

PREMIÈRE ÉTAPE - Reconnaître le pessimisme

Selon le Dr Martin Seligman, psychologue chevronné et auteur, les gens optimistes voient les événements négatifs comme ayant des causes temporaires et spécifiques, tandis que les pessimistes les voient comme ayant des causes permanentes et universelles.

Exemple : *Votre patron vous fait des remontrances en raison de votre mauvais travail.*

OPTIMISME

(cause temporaire particulière)

« Je n'ai pas vérifié ce travail avec suffisamment de soin. La prochaine fois, je vais m'assurer de le faire. »

PESSIMISME

(cause permanente universelle)

« Je suis un parfait incapable. Je ne réussirai jamais rien. »

Dans l'exemple qui précède, l'optimisme vous laisse classer l'incident dans un compartiment mental et poursuivre votre vie (en tirant une leçon, espérons-le) ! D'autre part, le pessimisme amplifie l'événement et fait en sorte que chaque aspect de la vie prend une couleur sombre.

DEUXIÈME ÉTAPE - Remettez les idées pessimistes en question

Vos pensées sont précisément cela : des pensées qui peuvent ou non être vraies. Si vous croyez que quelque chose s'est passé parce que vous n'êtes bon à rien, remettez les faits en question : Avez-vous vraiment échoué à tout ce que vous avez entrepris ? Cet événement vous condamne-t-il vraiment à l'échec perpétuel ? Les chances sont que rien n'est vrai dans vos affirmations !

TROISIÈME ÉTAPE - Cherchez les véritables causes de l'événement

Réfléchissez aux causes particulières sur lesquelles vous avez une influence. Par exemple, il se peut que vous n'ayez pas vérifié le travail comme il faut, que vous ayez manqué de temps ou que vous ne connaissiez pas la procédure appropriée.

L'important est de reconnaître que vous n'êtes pas pris dans le carcan des événements négatifs; les conséquences ne doivent pas nécessairement être permanentes, et vous pouvez changer les résultats futurs.

Continuez d'identifier les idées pessimistes et de vous en débarrasser ainsi. Peu à peu, vos idées suivront des patterns optimistes et vous verrez les choses d'un meilleur œil !

Découvrez vos forces personnelles sur www.authentichappiness.org (en anglais seulement)



DANS CE NUMÉRO :

- ▶ Demeurer optimiste malgré une perte
- ▶ La retraite : un second début
- ▶ Aider les enfants à être à l'aise seuls à la maison
- ▶ Manger sur le pouce
- ▶ Pour mieux vous sentir... établissez un budget

Téléphonez aux Solutions Travail-Famille pour de plus amples renseignements sur les sujets abordés dans cette édition ou des conseils téléphoniques pratiques, des renseignements et des ressources utiles sur une vaste gamme d'autres questions, dont la garde d'enfants, le rôle parental, les soins à domicile, les soins aux aînés et l'orientation professionnelle, de même que pour de l'information juridique ou financière.

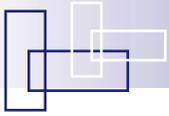


À l'échelle mondiale...un seul fournisseur

Téléphonez au 1 800 363-3872.

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

La clé de la résilience de notre prochain numéro : la flexibilité



DEMEURER OPTIMISTE MALGRÉ UNE PERTE

Quand nous perdons quelque chose ou quelqu'un qui nous est cher par suite d'un décès, d'une séparation ou d'une maladie (p. ex., la maladie d'Alzheimer), le monde peut devenir pour nous un endroit sombre et vide. Il peut sembler difficile de trouver une raison de garder espoir, surtout si on est un adulte âgé vivant seul. C'est dans ces temps difficiles qu'il est le plus important pour nous de prendre des forces en nous rappelant que l'obscurité ne durera pas toujours et que nous *surmonterons* cette épreuve. C'est parfois plus facile si on reste concentré sur la lumière au bout du tunnel.

Vivez un jour à la fois. Entre-temps, voici quelques conseils pour aider les personnes en deuil à trouver des moments d'espoir :

- Au printemps ou en été, semez des graines; à l'automne, plantez des bulbes. Entretien d'un jardin peut favoriser la guérison.
- Si vous pouvez vous engager à long terme, adoptez un animal de compagnie.
- Réservez une fin de semaine pour votre famille; visitez un salon de beauté avec des amis.
- Vivez dans l'instant présent - sachez apprécier une légère brise, un coucher de soleil ou le rire d'un enfant.
- Ne sous-estimez pas le pouvoir du rire. Louez une comédie au club vidéo.
- Faites du bénévolat pour une cause qui vous tient à cœur.
- Meublez votre temps libre, et vous meublerez à nouveau votre vie.

SOUTIEN EN CAS DE PERTE

Si vous ou un parent âgé vous débattiez avec les conséquences d'une perte ou d'une maladie critique, FGI peut vous aider grâce à ses services de consultations et de soutien et son matériel exhaustif comprenant des documents sur les sujets suivants :

- Quand un être cher se meurt
- Soins palliatifs
- Étapes du deuil
- Perte d'un partenaire
- Décès d'un enfant
- Passer au travers des fêtes
- Mort d'un animal de compagnie
- Parler aux enfants de la mort, de la guerre et des catastrophes naturelles
- Aider un ami ou collègue en deuil
- Planification de funérailles
- Quand un enfant est gravement malade
- Les funérailles dans des cultures différentes
- et beaucoup d'autres encore.

Lien utile : www.nmha.org/reassurance/coping.cfm

(en anglais seulement)

FAITES DE VOTRE RETRAITE UN SECOND DÉBUT EN TRAVAILLANT À TEMPS PARTIEL OU EN COMMENÇANT UNE NOUVELLE CARRIÈRE

La retraite marque le début du reste de votre vie. Assurez-vous de la réussite de cette transition en planifiant des activités futures qui vous tiendront épanoui... et qui permettront des entrées de fonds. Téléphonnez à FGI pour obtenir de l'aide sur le mode de vie à la retraite pouvant inclure des outils d'évaluation de carrières ou d'intérêts futurs. Voici déjà quelques conseils :



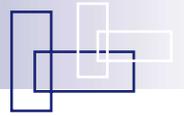
- Passez en revue vos compétences et vos qualités personnelles. Déterminez en quoi elles sont transférables à d'autres métiers ou fonctions bénévoles.
- Pensez aux choses que vous aimeriez avoir réalisées dans votre vie.
- Aimeriez-vous acquérir de nouvelles compétences ou retourner aux études ? Aimeriez-vous enseigner vos compétences ?
- Pourriez-vous offrir des services de consultation, ou lancer votre propre entreprise ?

DEMANDEZ DÈS AUJOURD'HUI UN RENDEZ-VOUS TÉLÉPHONIQUE AVEC UN SPÉCIALISTE.

1 800 363-3872.

Visitez aussi notre site Web : www.fgiworldmembers.com

À l'aise...chez soi



AIDER LES ENFANTS À ÊTRE À L'AISE SEULS À LA MAISON

Une fois que les enfants ont atteints un certain âge et un certain niveau de maturité, les parents songent souvent à commencer à les laisser assumer de nouvelles responsabilités, notamment de leur permettre de rester seuls à la maison. Demeurer seul à la maison peut être une expérience positive qui développe la confiance en soi, l'autonomie et l'estime de soi. Voilà ce dont chaque enfant a besoin !



L'important, c'est la préparation. Quand vous engagez les enfants dans le processus et leur permettez de s'approprier les plans, leur confiance et leur optimisme s'accroissent et leurs craintes s'atténuent. Voici quelques conseils :

- Faites participer votre enfant à la planification sécuritaire. Assurez-vous qu'il est familier avec les détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone, et qu'il sait où trouver la trousse de premiers soins. Laissez-le diriger l'organisation et la répétition d'un plan d'évacuation en cas d'incendie.
- Établissez un réseau de soutien. Entendez-vous avec des amis ou des voisins proches pour qu'ils soient disponibles sur appel en cas de problème si vous ne pouvez être joint. Affichez visiblement leurs coordonnées, en plus de numéros d'urgence où votre enfant pourra vous joindre.
- Discutez de scénarios « Que faire si... » et des actions appropriées. Par exemple, que faire si un ami t'appelle et veut venir jouer avec toi ? Que faire si tu perds ta carte d'autobus à l'école ? Que faire si tu sens de la fumée ?

LE NOUVEAU PROGRAMME " SEUL À LA MAISON " DE FGI

Demandez une consultation téléphonique comprenant des conseils sur la façon de déterminer quand un enfant est prêt à rester seul à la maison. Parmi les documents éducatifs faisant partie de ce programme, mentionnons les suivants :

- Guide « Seul à la maison » pour les parents
- Plan d'action du jeune
- Contrat parent-enfant
- Livre de recettes « Seul à la maison »
- Vidéo *Toujours prudent... Jamais mal pris* de formation à la sécurité dans la rue

Lien utile : www.sass.ca/french/sass.htm

Développez l'optimisme chez vos enfants !

- Aidez les enfants à reconnaître que leurs réussites sont attribuables à leurs talents, à leurs efforts ou à leur jugement - et non à la chance. Parlez des différentes façons dont ces qualités peuvent leur servir au cours de leur vie.
- Échecs ? Aidez à déterminer les causes spécifiques et discutez des manières de les surmonter la prochaine fois. Soulignez que l'échec est temporaire, mais que les leçons qu'on en tire sont permanentes.
- Encouragez les enfants à s'éloigner des problèmes et à « se concentrer sur le ciel bleu au lieu des nuages ».
- Éviter les tempêtes dans les verres d'eau. Aidez les enfants à faire la part des choses.
- Parlez de la façon dont la rancune crée une énergie négative, mais que le pardon et l'oubli fait des enfants des gagnants !
- Partagez votre joie et votre espoir dans l'avenir. Prenez le temps d'avoir du plaisir ensemble !

VOUS VOUS SÉPAREZ ? VOUS AVEZ DES QUESTIONS D'ORDRE JURIDIQUE ?

Appelez FGI pour des conseils sans frais !

FGI offre du soutien exhaustif et des documents pour aider les gens avec tous les aspects de la séparation, y compris un maximum d'une heure de consultation téléphonique gratuite par l'entremise de notre Service d'information juridique. Selon vos besoins particuliers, vous pourrez également recevoir de la documentation utile sur la planification de la séparation, les suites de la séparation, les finances personnelles et les enjeux connexes relativement au rôle parental et à la vie professionnelle.

Pour des conseils juridiques sur la séparation ou d'autres sujets, téléphonez au Service d'information juridique de FGI.

À l'aise... chez soi

1 800 363-3872
Service en français

1 800 268-5211
Service en anglais

MANGER SUR LE POUCE !

Il peut être difficile de manger sainement et de faire des choix sains quand on court d'une réunion de travail à l'autre ou qu'on est sur la route toute la journée. Toutefois, avec un peu de planification, on peut faire des choix alimentaires « énergétiques » la plupart du temps. Voici quelques combinaisons gagnantes !

Situation au travail	Choix énergétiques
Réunions	Petits muffins, baguels, scones, biscuits, fruits frais, jus, lait
Machines distributrices ou cantines mobiles	Jus, sandwiches, soupe, boîtes de céréales, lait, yogourt, pain de blé entier, fruits, bretzels, noix
Horaire chargé, longues heures de travail	Crudités, fruits frais, salades ou soupes nourrissantes, vian des tranchées minces, lait, yogourt, sandwiches grillés, muffins, mélanges de fruits et de noix
Ravitaillement « d'urgence »	Fruits et légumes crus, yogourt ou lait ou fromage, barre de protéines ou de céréales, baguels, galettes de riz, muffins de céréales à grain entier, mélange de fruits et de noix, jus de tomates ou de légumes, sachet ou boîte de thon à portion unique.
Sur la route	Petits hamburgerois nature avec laitue et tomate, baguels, barres énergétiques, craquelins et fromage, sandwiches « wrap » végétariens, sandwiches (dinde, jambon ou thon)

Contactez votre diététiste des Solutions Travail-Famille de FGI en composant le 1 800 363-3872.

POUR MIEUX VOUS SENTIR... ÉTABLISSEZ UN BUDGET !

Vos problèmes financiers ne doivent pas nécessairement être permanents. Un bon budget procure un plan concret et viable pour l'avenir, et vous rend les commandes de votre situation. Vous vous sentez ainsi plus à l'aise - une bonne raison d'être optimiste ! Téléphonnez aux Solutions Travail-Famille dès aujourd'hui pour parler à un de nos spécialistes en établissement de budget. Selon vos besoins, vous pourrez aussi recevoir une panoplie de documents d'information et des conseils comme les suivants :

- Utilisez un calepin pendant quatre semaines et enregistrez toutes vos dépenses : boissons gazeuses, tablettes de chocolat... tout ! Vous verrez vite où va votre argent.
- Divisez vos dépenses entre ce dont vous avez besoin et ce dont vous avez envie, et englobez les économies dans la catégorie « Besoin ». Réduisez d'abord vos dépenses dans la catégorie « Envie ».

Lien utile : www.cba.ca/fr/viewpub.asp?fl=6&sl=23&docid=27&pg=1

UNE SAINÉ ALIMENTATION POUR LES TOUT-PETITS ENJOUÉS

Les parents s'inquiètent souvent des habitudes alimentaires de leurs tout-petits au cours des années critiques de croissance. Ce que nous pensons qu'ils devraient manger et ce qu'ils veulent manger font deux ! Voici quelques conseils pour les concilier :

- Soyez un modèle et mangez une grande variété d'aliments venant des quatre groupes alimentaires.
- Les enfants aiment manger avec des amis et copient leurs préférences alimentaires. Certains tout-petits peuvent manger un aliment qu'ils n'aimaient pas quand ils voient un ami en manger.
- Les enfants se sentent dépassés par des portions pour adultes. Servez-leur la moitié ou le quart de ce que vous vous serviriez, et laissez-les en redemander.
- Établissez une atmosphère confortable pour les repas, sans distractions comme la télé, qui peut nuire à l'appétit.

À l'aise...chez soi

- Retranchez dix dollars de vos emplettes chaque semaine, et vous économiserez ainsi 500 dollars par année !
- Quand vous ne portez plus un vêtement, vendez-le à une friperie et gagnez ainsi un peu d'argent.
- Passez en revue votre dossier de crédit d'Équifax, au 1 800 465-7166, ou de Trans Union, au 1 800 663-9980, pour vous assurer de son exactitude.
- Si les taux d'intérêt sont plus bas quand vous devez renouveler votre hypothèque, gardez vos paiements mensuels au même niveau. Les fonds supplémentaires réduiront le principal et vous rembourserez ainsi votre hypothèque plus rapidement.

Pour des renseignements complémentaires ou de l'aide sur les Solutions Travail-Famille, appelez votre programme d'aide aux employés (PAE). Confidentiel et gratuit, ce service vous est offert à vous et à votre famille.

1 800 363-3872 (service en français) **1 800 268-5211** (service en anglais)

Vous trouverez aussi des renseignements et des ressources supplémentaires sur notre site Web www.fgiworldmembers.com.

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.

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

