

À l'aise...chez soi

DÉVELOPPER VOTRE FLEXIBILITÉ POUR GÉRER LES CHANGEMENTS

Dans les numéros précédents, nous avons présenté les " clés de la résilience personnelle " qui peuvent nous aider à être plus heureux dans la vie. Cette fois-ci, nous parlerons de la flexibilité qui permet de faire face à des défis spécifiques comme le changement.

Le changement peut être déstabilisant, qu'on nous l'impose ou que nous en soyons nous-mêmes les auteurs. Essayez cependant de garder en tête qu'une situation familière, quoique plus confortable, peut finir par vous étouffer. C'est en développant votre flexibilité que vous apprenez à apprécier le changement et à y voir l'occasion par excellence pour faire de nouvelles expériences. Votre flexibilité vous permettra de vous en sortir gagnant !

La flexibilité concerne à la fois l'attitude et les habitudes d'une personne. Visez à développer votre flexibilité aux deux niveaux.

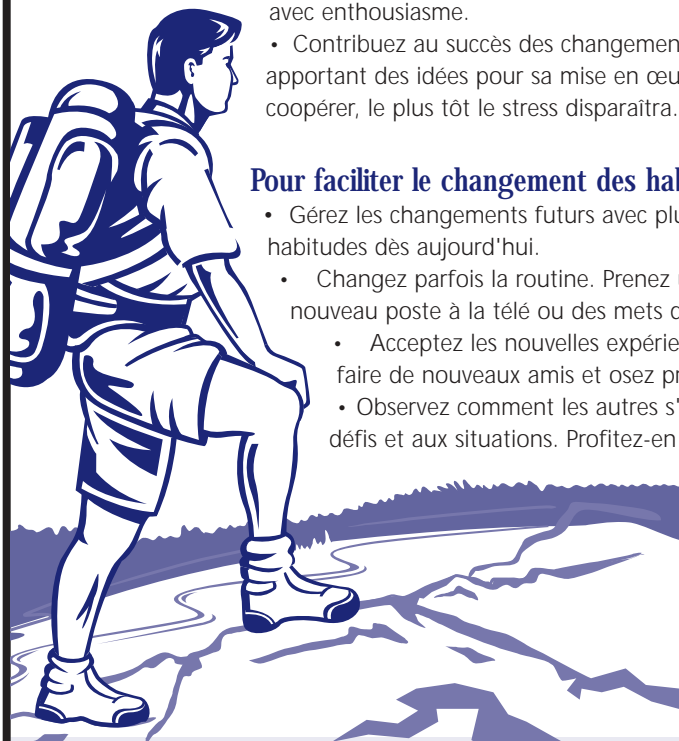
Pour adopter une attitude plus flexible

- Rappelez-vous que des changements peuvent se produire en tous temps. Soyez positif et ouvert d'esprit.
- Réfléchissez aux changements auxquels vous vous êtes adapté sans difficulté, et préparez-vous mentalement à recevoir positivement tout changement futur.
- Réjouissez-vous de pouvoir acquérir de nouvelles compétences, assumer d'autres responsabilités, rencontrer de nouveaux gens ou entrer dans une nouvelle phase de votre vie.
- Si le changement crée des circonstances pénibles, acceptez que vous ne pouvez changer la situation. Évitez les ruminations. N'essayez pas de combattre l'impossible, mais utilisez votre énergie pour avancer dans la vie.
- Repérez les situations que vous pouvez maîtriser. Concentrez-vous sur les résultats positifs.
- Donnez une chance au changement ! Au travail, essayez de comprendre ses raisons et de voir ses avantages éventuels. Faites tout votre possible pour que ça fonctionne. Prévoyez aussi les transitions dans votre vie personnelle et décidez-vous à franchir les seuils avec enthousiasme.

- Contribuez au succès des changements organisationnels en apportant des idées pour sa mise en œuvre. Le plus tôt vous décidez de coopérer, le plus tôt le stress disparaîtra.

Pour faciliter le changement des habitudes

- Gérez les changements futurs avec plus de facilité en variant vos habitudes dès aujourd'hui.
- Changez parfois la routine. Prenez un autre itinéraire. Essayez un nouveau poste à la télé ou des mets différents.
 - Acceptez les nouvelles expériences. Continuez à apprendre, à faire de nouveaux amis et osez prendre des petits risques.
 - Observez comment les autres s'y prennent pour faire face aux défis et aux situations. Profitez-en pour apprendre.
 - Sachez lâcher prise parfois. Plutôt que de vous efforcer à maîtriser chaque instant de la journée, ralentissez de temps en temps pour apprécier le moment présent.



DANS CE NUMÉRO :

- ▶ Prévoir des soins pour les proches âgés
- ▶ Faire admettre vos enfants au collège ou à l'université de leur choix
- ▶ Réussir l'année scolaire
- ▶ Combattre le stress en mangeant sainement
- ▶ Faire appel à un " accompagnateur en revitalisation " pour améliorer votre résilience

La clé de la résilience de notre prochain numéro :
le sens des relations interpersonnelles

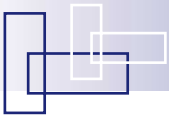


À l'échelle mondiale...un seul fournisseur

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 sur une vaste gamme d'autres questions, y compris 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. Ces services vous sont offerts gratuitement.

Téléphonez au 1 800 363-3872

Volume 3 • Visitez notre site Web au www.fgiworldmembers.com pour des renseignements complémentaires.



PRÉVOIR DES SOINS POUR LES PROCHES ÂGÉS

Vous et votre parent âgé pourrez accéder à un choix plus varié de services si vous prévoyez ses besoins d'aide. Voici les trois principaux niveaux de soins aux aînés, accompagnés de quelques conseils pour vous aider. Notons que certaines personnes âgées ne dépassent jamais le premier niveau, tandis que d'autres sont directement aux prises avec une situation du troisième niveau à cause d'une maladie grave.

1^{er} niveau : besoin d'aide restreint

- Le besoin de soutien est peut-être minimal et votre parent ne veut pas qu'on se mêle de ses affaires. Offrez du soutien en respectant son indépendance.
- Les personnes âgées acceptent en général plus facilement de l'aide des enfants et des adolescents. Ces derniers peuvent nettoyer les placards, pelleter la neige, faire des courses, etc.
- Parlez de la possibilité de chercher quelqu'un pour aider au jardinage, au ménage, au bricolage, etc.
- Si votre parent possède une voiture, surveillez son aptitude à conduire et faites vérifier de temps à autre les freins, les phares, le volant, etc. de sa voiture.
- Encouragez votre parent à subir régulièrement un examen médical, y compris des examens de la vue et de l'audition.
- Passez en revue les médicaments d'ordonnance de votre parent avec ce dernier et un pharmacien. Assurez-vous que les médicaments sont pris correctement et informez-vous sur des marques moins chères.
- Inspectez la maison pour repérer les dangers éventuels et vous assurer qu'elle est sûre.
- Pour obtenir des conseils, de l'aide ou des renseignements sur les ressources communautaires, appelez nos spécialistes de soins aux aînés. Téléphonez au 1 800 363-3872.

2^e niveau : besoin d'aide important

- Le besoin d'aide peut grandir à cause d'une détérioration progressive de la santé, d'une maladie soudaine ou d'un accident.
- Acceptez que vous ne pouvez soutenir seul l'être cher. Organisez une réunion de famille avec votre proche pour discuter de ses besoins récents et futurs et voir comment y répondre. Soyez honnête sur vos limites.
- Informez votre parent sur les services disponibles comme les repas communautaires, les programmes de jour, les visites amicales, les chauffeurs bénévoles, etc.
- Respectez le droit de votre parent de prendre ses propres décisions, à moins qu'il ne soit atteint d'un trouble cognitif.
- Examinez avec l'être cher les différentes possibilités de logement pour l'avenir.
- *Aidez votre parent à faire établir une procuration, un testament et un testament biologique. Vous avez besoin de conseils ? Nous vous indiquerons la marche à suivre et vous fournirons le matériel nécessaire. Nous pouvons aussi vous aider à organiser une réunion de famille. Téléphonez au 1 800 363-3872.*

3^e niveau : besoin de soins prolongés

- Votre monde a été perturbé par la maladie grave ou l'incapacité mentale ou physique du parent âgé qui demande de l'aide 24 heures par jour.
- Quand cela se produit, vous risquez de ne faire appel à personne alors que justement vous aurez besoin d'aide à ce moment. Il est peut-être nécessaire de prendre congé pour vous occuper des urgences personnelles. Prévenez votre patron des changements dans votre situation familiale.
- Il est peut-être nécessaire de faire admettre votre parent dans un établissement de soins prolongés. Les fournisseurs de soins de santé peuvent vous guider dans vos choix. Vous pouvez aussi obtenir des conseils et ressources par l'entremise de votre PAE.
- En cherchant un établissement, pensez au fait que les besoins des personnes âgées changent parfois rapidement. Par conséquent, considérez les besoins actuels et futurs de votre parent.
- *Vous avez besoin d'aide pour coordonner les soins ? Nos spécialistes de soins aux aînés vous simplifieront la tâche. Nous offrons aussi du soutien en cas de maladie grave. Téléphonez au 1 800 363-3872.*

Lien utile : <http://www.seniors.gc.ca/scolPortSearchScreen.jsp?&font=0&userLanguage=fr&cat=503>

PLANIFICATION DES SOINS

Aide aux personnes incapables, à la recherche d'un logement ou de soins à domicile

Vous avez besoin d'un coup de main pour coordonner les soins offerts à un être cher ? Vous manquez de temps pour faire les recherches nécessaires ? Nous nous ferons un plaisir de vous aider et de vous envoyer en plus quelques excellents documents d'information. Selon vos besoins, vous recevrez également un guide pratique. Nous vous aidons aussi à établir une procuration, un testament ou un testament biologique. Ces services vous sont offerts gratuitement.

Demandez dès aujourd'hui un rendez-vous téléphonique avec un spécialiste en Solutions Travail-Famille au

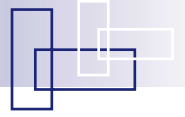
1 800 363-3872

Ou visitez notre site Web au www.fgiworldmembers.com

SAVEZ-VOUS QUE...

- Pour la première fois dans l'histoire, plus de gens s'occupent de personnes âgées que d'enfants ?
- À chaque seconde, un Canadien ou une Canadienne atteint ses 50 ans ?
- Seulement de 30 à 40 % des personnes ont pris des mesures pour toucher deux tiers de leur revenu à leur retraite ?





RÉUSSIR L'ANNÉE SCOLAIRE

Les enfants qui se sentent à l'aise à l'école réussissent mieux du point de vue scolaire et social. Or, on sait qu'une nouvelle année scolaire amène toujours beaucoup de changements, ce qui risque d'inquiéter les enfants qui, comme les adultes, craignent souvent l'inconnu. Comment aider son enfant à apprécier et explorer les nouvelles possibilités créées par ces changements ? Voici quelques stratégies et conseils, adaptés aux différents groupes d'âge.



- Aidez votre enfant à arranger un espace pour faire ses devoirs. Faites des provisions en fournitures de bureau. Suspendez un calendrier pour les activités scolaires et parascolaires.
- Révisez les manuels de l'année passée.
- Discutez des règles de sécurité dans la rue et sur Internet.
- Établissez et signez un contrat avec votre enfant tout en indiquant les sanctions si les règles ne sont pas respectées.
- Encouragez les enfants plus âgés de faire le tour de l'école pour les familiariser avec les salles de classes, etc.

8 ans et moins

- Parlez des nouvelles activités que votre enfant fera à l'école cette année.
- Demandez aux copains d'école de venir jouer.
- Si votre enfant a des devoirs à faire, fixez une heure pour rester avec lui pendant qu'il travaille.
- Choisissez avec votre enfant les aliments nutritifs pour mettre dans sa boîte à lunch. Appelez notre diététiste pour des conseils.
- *Avez-vous besoin d'aide pour régler des problèmes liés à un changement d'école, à l'intimidation à l'école ou aux enfants d'âge scolaire ? Appelez nos spécialistes du rôle parental.*

De 9 à 13 ans

- Demandez à votre enfant quels sont ses objectifs pour l'année scolaire et voyez avec lui comment les atteindre. Parlez des diverses possibilités et comment il peut en profiter.
- Établissez une routine pour les heures après l'école et prévoyez notamment du temps pour les devoirs.
- Mettez-vous d'accord sur les règles à respecter en matière de devoirs, de télé et d'Internet.
- Demandez aux copains de votre enfant ce qu'ils pensent du nouvel enseignant, de l'école, des classes, etc. C'est une bonne façon de découvrir les sentiments de votre enfant !
- Demandez-nous des ressources concernant les activités scolaires et parascolaires.
- *Votre enfant est parfois seul à la maison ? Appelez-nous pour obtenir de l'aide par le biais du programme " Seul à la maison ".*

Élèves du secondaire

- Demandez à votre adolescent quels sont ses projets scolaires ou professionnels pour l'avenir. Parlez de ses objectifs à court terme qui lui permettront de réaliser ses rêves.
- Si votre enfant espère obtenir une bourse d'études, aidez-le à repérer les exigences relatives aux résultats scolaires, à l'expérience de travail et aux activités parascolaires. Informez-vous au sujet de notre programme " Préparation aux études postsecondaires " pour obtenir des conseils et renseignements.
- Encouragez votre adolescent à faire une auto-évaluation pour l'aider à choisir son domaine d'études et sa carrière.
- Si votre adolescent a besoin d'aide pour planifier sa carrière ou décrocher un premier emploi, demandez nos services d'orientation professionnelle pour étudiants.
- Lien utile pour les futurs collégiens : <http://canlearn.ca/index.cfm?langcanlearn=FR>

AIDER VOTRE ADOLESCENT À SE FAIRE ADMETTRE AU COLLÈGE OU À L'UNIVERSITÉ DE SON CHOIX

La documentation de notre programme " Préparation aux études postsecondaires " comprend :

• Pour les parents

Une brochure comportant un plan stratégique détaillé ainsi que des conseils pour obtenir de l'aide financière et des documents pour vous aider à conseiller votre adolescent dans ses projets d'études.

• Pour les étudiants

Un plan d'action détaillé et d'autres documents permettant de faire un choix éclairé et d'être admis par l'établissement de son choix.

**NOUVEAU
PROGRAMME**

VOUS VOUS SENTEZ STRESSÉ ET BRÛLÉ ?

Sans être aux prises avec des problèmes précis, vous êtes peut-être accablé par le sentiment que votre vie est mal organisée, voire chaotique. Les jours semblent trop courts, le stress vous épuise et vous vous dites parfois que la vie n'a plus de sens. Vous avez oublié ce que sont les loisirs ?

Si vous vous reconnaissez dans ce portrait, vous êtes sans doute admissible au nouveau programme d'accompagnement en revitalisation. Ce programme a été conçu pour vous aider à développer votre résilience grâce à la mise en place d'objectifs et de stratégies qui vous permettront de gérer le stress et de récupérer votre équilibre au travail et dans votre vie personnelle. Pendant un période de trois mois, vous allez travailler au téléphone avec un accompagnateur qui se servira des tout derniers outils et méthodes de réduction du stress. Il vous montrera comment :

- Diminuer les aspects désagréables de la vie
- Trouver un objectif ou changer votre vie
- Trouver le courage de défendre le temps que vous vous réservez

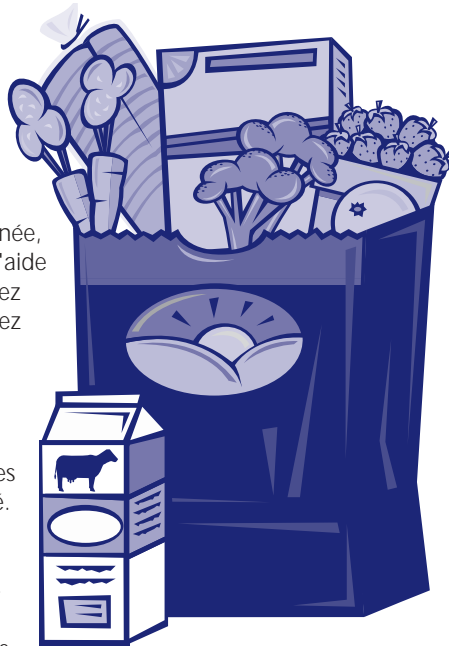
Appelez dès maintenant pour des conseils sans frais au
1 800 363-3872

COMBATTRE LE STRESS EN MANGEANT SAINEMENT

Alors que les jours raccourcissent, notre stress commence à augmenter. Cette année, préparez-vous à surveiller votre stress à l'aide d'un plan alimentaire stratégique. Mangez bien pour lutter contre le stress et mangez plus pour l'atténuer !

Voici quelques conseils :

- Prenez un bon petit déjeuner, comprenant des fruits, du yogourt, des céréales entières et des germes de blé. Si vous êtes pressé le matin, prenez une barre de céréales faible en sucre, un bâtonnet de fromage et un berlingot de jus de fruit et filez ! Sauter le déjeuner augmente le niveau de stress, diminue la concentration et entraîne souvent un état d'irritabilité ou des maux de tête.
- Prévoyez des diners nutritifs en achetant à l'avance des légumes et des aliments réconfortants comme la soupe au poulet, de l'hummus, du chili, etc. Mettez un choix de sandwiches et de wraps de blé entier dans votre frigidaire, que vous n'avez qu'à sortir le lendemain pour manger frais.
- Limitez les breuvages caféinés (café, thé, cola, chocolat chaud) à 1 ou 2 par jour, car ils peuvent vous énerver. Buvez plutôt du café décaféiné, des tisanes, du jus de canneberge ou de l'eau minérale.
- Avant de suivre la dernière diète populaire faible en glucides, qui augmentera incontestablement votre niveau de stress, nous vous recommandons de contacter votre spécialiste de santé ou diététiste pour évaluer les risques et recevoir un plan alimentaire anti-stress personnalisé.



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 in English)

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

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



Pour tout renseignement sur la diète anti-stress, téléphonez au diététiste de FGI au

1 800 363-3872.

À l'aise... **chez soi**