

**Le mieux-être, c'est...**

## **Le mieux-être, c'est...**

Le mieux-être, c'est notre capacité de vivre une vie satisfaisante et équilibrée en combinant l'utilisation de nos ressources physiques, mentales, spirituelles, sociales et matérielles. En utilisant efficacement ces ressources pour relever les défis de la vie quotidienne, on obtient un sentiment de satisfaction et de contrôle sur sa vie. Il est donc logique que nous apprenions à construire et à protéger chacune de ces ressources afin de soutenir notre mieux-être global. La Trousse sur le mieux-être a pour but de vous renseigner sur la manière de s'y prendre.

La Trousse sur le mieux-être a pour but de renseigner sur la manière de s'y prendre. La Trousse sur le mieux-être a été élaborée pour les membres des Forces canadiennes et leurs familles qui font la transition de la vie militaire à la vie civile. Selon nos recherches les familles des Forces canadiennes trouvent que la transition à la vie civile peut poser de nombreux défis. Par exemple, les membres des Forces canadiennes peuvent avoir des incapacités physiques ou éprouver des problèmes psychologiques ou encore la famille quitte peut-être un groupe d'amis et de voisins qui la soutenait. Les changements de revenu et de logement peuvent également être problématiques.

La Trousse sur le mieux-être est composée d'une série de fiches de renseignements visant à fournir de l'information et des suggestions qui peuvent s'appliquer à votre situation en particulier. Les sujets ont été choisis de manière à refléter les défis importants du personnel militaire en transition. Chaque fiche de renseignements vous aidera à évaluer une question, à décider quoi faire et proposera des moyens de l'aborder. En outre, chaque fiche de renseignements fournit des suggestions pour vous aider à trouver de l'information additionnelle et des ressources communautaires qui peuvent vous aider.

La Trousse sur le mieux-être se veut une ressource familiale à utiliser au besoin. Certaines fiches de renseignements peuvent être utiles à tous, comme celles qui portent sur une saine alimentation, l'exercice et la santé mentale. D'autres ne s'appliqueront que si vous éprouvez un problème particulier comme la douleur chronique ou les conflits familiaux. Nous vous suggérons de parcourir la documentation et de choisir les sujets qui vous intéressent. Nous vous encourageons à partager cette information avec les membres de votre famille et avec vos amis.

Nous espérons que la Trousse sur le mieux-être contribuera à votre mieux-être et à celui de votre famille en accroissant vos connaissances et vos compétences et en vous orientant vers d'autres ressources de soutien.

## **Être actif**

L'intégration de l'activité physique dans vos habitudes quotidiennes est une partie importante du maintien et de l'amélioration de votre santé physique et mentale. Le Guide d'activité physique canadien inclus dans la présente pochette recommande de :

- choisir une variété d'activités dans chacun des groupes d'activités qui font appel à l'endurance, à la souplesse et à la force.

- commencer par 30 minutes d'effort léger par jour; pour commencer, trois périodes de 10 minutes chacune peuvent suffire. À mesure que vous progressez vers des activités nécessitant un effort modéré, réduisez à 30 minutes, quatre fois par semaines.

L'activité physique devrait faire partie de votre quotidien quels que soient votre âge, l'endroit où vous vivez ou votre mode de vie actuel.

### **En étant actif, vous :**

- réduisez les risques de développer de nombreuses affections physiques;
- vous remontez le moral et pouvez mieux surmonter le stress, la panique et l'anxiété;
- dormez mieux;
- améliorez votre confiance et votre estime de vous-même.

### **Par où commencer?**

#### **Demandez-vous à quel point vous êtes actif présentement**

- Suivez-vous les niveaux d'activités recommandés qui sont décrits dans le *Guide d'activité physique canadien*?
- Faites-vous diverses activités comprises dans chacun des groupes d'activités faisant appel à l'endurance, à la souplesse et à la force, tel qu'énoncé dans le *Guide*?
- À quel niveau d'activité vous livrez-vous présentement parmi les cinq niveaux énoncés dans le *Guide*? Exercices très légers, légers, modérés, vigoureux ou maximums.
- Vous sentez-vous bien et énergique?
- Faites-vous de l'arthrite, du diabète ou de l'hypertension artérielle? Certaines personnes sont capables de contrôler de tels états de santé en combinant un régime alimentaire spécial à de l'activité physique. Il est possible pratiquer un niveau d'activité physique léger qui puisse conserver ou améliorer votre état de santé. Discutez avec votre médecin avant d'entreprendre un programme d'activité physique.

#### **Comment devenir plus actif**

- **Obtenez de l'information.** Il existe beaucoup de livres et d'articles sur l'activité physique. Renseignez-vous auprès de la bibliothèque de la librairie de votre localité ou d'organismes de santé. Si vous suivez [le programme Force des Forces armées canadiennes](#), examinez-le, pour déterminer quelles activités vous aimeriez poursuivre.
- **Pensez à des moyens** d'intégrer plus d'activité physique dans votre horaire quotidien. Pourriez-vous marcher plutôt que de prendre la voiture, ou stationner plus loin de la porte?
- **Fixez-vous des objectifs**, comme la date à laquelle vous avancerez au prochain niveau d'effort. Ajustez vos objectifs au besoin et récompensez-vous lorsque vous les atteignez.
- **Élaborez un programme d'activité physique** pour mettre à profit vos habiletés et répondre à vos besoins. Les professionnels de la santé comme les ergothérapeutes, les physiothérapeutes et les directeurs des loisirs peuvent vous aider.

### **Conseils pour vous aider à commencer:**

- Faites de petits pas– Commencez par une petite activité qui s’insère bien dans votre journée.
- Décidez si vous voulez faire des activités physiques seul ou avec d’autres.
- Choisissez des activités que vous aimez. Il est beaucoup plus facile de continuer à les pratiquer!
- Gardez un registre du nombre de minutes durant lesquelles vous êtes actif. Voyez-les augmenter.
- Pensez à quel point vous vous sentez bien quand vous êtes actif et prenez du temps pour vous.

### **Vous cherchez des idées?**

- Sortez le chien pour une courte promenade trois fois par semaine et augmentez graduellement à cinq fois par semaine. Si vous n’avez pas de chien, marchez quand même!
- Pensez à une activité que vous aimeriez faire pour la première fois– et essayez-la!
- Prenez l’escalier plutôt que l’ascenseur. S’il y a trop de marches, montez une volée à pied et prenez l’ascenseur pour le reste de la montée puis augmentez graduellement le nombre de volées que vous montez à pied.
- Faites du jardinage– arroser les plantes ou couper les fleurs flétries; cela peut représenter un excellent exercice.
- Utilisez les pistes de randonnée pédestre et de vélo qui existent dans votre collectivité.
- Jouez à des jeux actifs avec vos enfants, comme le soccer ou la cachette.
- À votre prochaine pause, prenez une marche plutôt qu’un café.
- Essayez une activité comme le tai chi ou le yoga. Les deux allient des mouvements fluides et à faible impact et constituent d’excellents moyens de réduire le stress.

## **Bien s’alimenter**

De bonnes habitudes alimentaires sont nécessaires à une bonne santé. Le [Guide alimentaire canadien](#) pour manger sainement recommande de :

- manger divers aliments faisant partie des quatre principaux groupes alimentaires, soit les produits céréaliers, les fruits et légumes, les produits laitiers et les viandes et substituts;
- manger des quantités d’aliments qui soient appropriées pour votre âge, votre sexe, votre taille et votre niveau d’activité physique.

### **Une saine alimentation peut :**

- vous donner un regain d’énergie
- vous aider à contrôler votre poids
- vous aider à surmonter le stress
- combattre la maladie
- vous aider à vous sentir bien dans votre peau

## Par où commencer?

### Demandez-vous si vous mangez sainement actuellement

- Mangez-vous la variété et la quantité d'aliments recommandés dans *le Guide alimentaire canadien pour manger sainement*?
- Vos habitudes alimentaires pourraient-elles contribuer à vos problèmes de santé? Des affections comme le diabète, l'hypertension artérielle et le stress sur les jointures peuvent souvent être améliorées en suivant un régime alimentaire conforme aux recommandations du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Si vous avez des préoccupations de santé ou de poids, assurez-vous d'en parler à votre médecin avant d'apporter des changements majeurs à votre alimentation.
- Avez-vous un poids idéal? Nous sommes tous de tailles et de formes différentes. Voilà pourquoi l'Indice de masse corporelle (IMC) comporte une fourchette de poids santé pour chaque taille. Pour vérifier votre indice de masse corporelle, adressez-vous à un diététiste accrédité ou à un infirmière hygiéniste.

### Quoi faire pour changer vos habitudes alimentaires:

- **Obtenez de l'information...** Recherchez à la bibliothèque municipale ou dans les librairies des livres, journaux et revues donnant des conseils et des recettes pour une saine alimentation. Découvrez quels magasins d'alimentation de votre région offrent des démonstrations ou donnent de l'information sur la préparation de différents aliments. De nombreux grands magasins d'alimentation embauchent des diététistes pour aider leurs clients.
- **Ajustez vos habitudes alimentaires** avec le temps. Commencez par de petits changements en introduisant graduellement de nouveaux aliments plus sains. Donnez-vous le temps de vous habituer à différents goûts.
- **Planifiez vos repas** une semaine à la fois en dressant la liste de trois repas sains que vous désirez manger chaque jour. Incluez votre famille dans cette activité. Assurez-vous de suivre *Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.
- **Utilisez votre plan de repas** pour dresser votre liste d'épicerie. Essayez de ne pas faire votre épicerie quand vous avez faim. Cela vous permettra d'éviter les tentations.

### Idées pour manger sainement

- Buvez beaucoup d'eau— particulièrement par temps chaud ou lorsque vous êtes actif.
- Limitez votre consommation de sucre, de sel, d'alcool et de caféine. (On trouve de la caféine dans le café, le thé, les boissons gazeuses et les aliments contenant du cacao).
- Apprenez à lire l'étiquetage des aliments afin d'en vérifier la teneur en sucre, en sel et en gras.
- Placez les aliments nutritifs à l'avant du réfrigérateur et à portée de main.
- Conservez des fruits et des légumes coupés à portée de main pour les collations.
- Soyez actif physiquement. La marche ou une autre activité physique vous aidera à perdre du poids et à ne pas le reprendre.

- Si vous essayez de perdre du poids, prenez note de ce que vous mangez et quand. Cela vous aidera à voir où des changements peuvent être apportés.
- Évitez de manger lorsque vous êtes stressé. Trouvez d'autres façons de soulager le stress.
- Prenez vos repas en compagnie de votre famille et de vos amis de façon régulière.

### **Des quantités différentes pour des personnes différentes**

La quantité d'aliments dont vous avez besoin chaque jour dépend de votre âge, de votre sexe, de votre taille et de votre niveau d'activité. Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement suggère une variété de grosseurs de portions afin de vous aider à planifier vos choix d'aliments. Il est utile de pouvoir visualiser ces portions pour chaque groupe alimentaire afin de pouvoir décider de vos propres portions.

- 1 portion (50-100 g) de viande, de volaille ou de poisson = la paume de votre main
- 1 tasse (250 ml) de légumes et de fruits = votre poing
- 25 g de fromage (produits laitiers) = votre pouce
- 1 portion (1/2 bagel) de produits céréaliers = une rondelle de hockey

## **Prendre soin de sa santé mentale**

La santé mentale signifie de trouver l'équilibre entre tous les aspects de sa vie : social, physique, spirituel, économique et mental. Lorsqu'on se laisse trop absorber par un secteur de sa vie, les autres sont laissés pour compte. Par exemple, si l'on met toute son énergie au travail, on se rend vite compte que cela se fait au détriment de sa vie spirituelle et sociale.

Votre équilibre personnel vous est unique. Chacun a des besoins différents. En portant attention à ce qui se passe dans votre vie, vous pouvez apprendre à trouver un juste équilibre. Tout comme vous pouvez faire certaines choses pour demeurer en santé physiquement, il y a aussi des choses à faire pour demeurer en santé mentalement.

Jouer d'une bonne santé mentale sa vie durant signifie de se sentir bien avec soi-même, de décider ce qui est important pour soi et de bien interagir avec les autres.

### **Par où commencer?**

#### **Demandez-vous si vous avez un bon équilibre dans votre vie?**

- Prenez-vous soin de votre corps et de votre esprit en mangeant sainement, en étant actif et en passant une bonne nuit de sommeil?
- Prenez-vous régulièrement le temps de vous détendre et de profiter de la compagnie de votre famille et de vos amis?
- Passez-vous du temps avec au moins un ami en qui vous avez confiance et à qui vous pouvez parler?
- Trouvez-vous le temps d'être seul pour penser à vous-même et à votre vie?
- Atteignez-vous l'équilibre financier dans vos dépenses en faisant la différence entre vos besoins et vos désirs?

- Demeurez-vous mentalement alerte en acquérant de nouvelles compétences ou en vous intéressant à l'actualité.

### **Ce que vous pouvez faire pour nourrir un sentiment de bien-être dans votre vie:**

- **Prenez en main votre propre bien-être mental.** Tout comme il vous faut prendre soin de votre santé physique en vous alimentant bien et en étant actif, il est tout aussi important de vous occuper activement de votre santé mentale. Vous pouvez vous occuper l'esprit et le garder alerte en lisant, en apprenant de nouvelles choses et en socialisant régulièrement avec les autres. Prenez des décisions à l'égard des principaux facteurs de stress dans votre vie. Il est difficile d'avoir un sentiment de bien-être si des soucis importants vous assaillent. Voilà pourquoi il est important de les résoudre.
- **Renseignez-vous** à la bibliothèque ou à la librairie de votre localité sur des ouvrages portant sur la manière de demeurer en santé mentalement. Si la vie vous semble trop dure ou si vous vous sentez dépassé, demandez de l'aide auprès d'organismes communautaires comme l'Association canadienne de la santé mentale, les bureaux de services familiaux ou votre médecin de famille.
- **Moyens de prendre soin de votre santé mentale**
  - **Augmentez votre estime de vous-même.** Nous avons tous des forces et des faiblesses. Soyez fier de vos forces et apprenez à améliorer les choses que vous aimeriez changer.  
**Activité :** Sur une feuille de papier, tracez deux colonnes. Dressez la liste de vos forces dans l'une, et dans l'autre, celle des secteurs sur lesquels vous voudriez travailler.  
**Activité :** Célébrez vos succès en organisant une fête avec la famille et les amis.
  - **Prenez soin de votre santé physique.** Mangez bien, restez en forme et reposez-vous afin de réduire votre niveau de stress et de profiter de la vie.  
**Activité :** Ayez un régime alimentaire équilibré. Trouvez un cours sur la saine alimentation et inscrivez-vous aujourd'hui.  
**Activité :** Faites beaucoup d'exercice physique. Commencez à marcher ou à courir ou abonnez-vous au centre sportif local.  
**Activité :** Évitez la fatigue et assurez-vous de prendre une bonne nuit de sommeil.
  - **Créez des relations parentales et familiales positives.** Ne tenez pas votre famille pour acquis. Travaillez à établir de bonnes relations familiales. Rappelez-vous de leur laisser savoir à quel point vous les appréciez.  
**Activité :** Réunissez votre famille pour discuter des choses sérieuses mais aussi, pensez à des moyens d'avoir du plaisir avec elle. Pourquoi ne pas aller au parc ou au cinéma? Faites-le régulièrement.
  - **Recevez et donnez** de la gentillesse et des compliments. Toute personne qui reçoit des compliments sincères se sent mieux. N'ayez pas peur de les recevoir avec grâce, cela n'est pas de la vanité.  
**Activité :** La prochaine fois que quelqu'un vous fait un compliment, dites « merci, j'apprécie beaucoup que vous me disiez cela ».
  - **Apprenez à gérer votre stress.** La planification et la gestion du temps peut aider à réduire le stress.  
**Activité :** Prenez l'habitude de faire une « pause mentale » de cinq minutes tous

les jours. Allez dans un endroit tranquille, fermez les yeux et rêvez d'un endroit favori ou d'un bon souvenir. Sentez que vous vous détendez.

- **Trouvez des moyens de composer** avec les changements qui vous touchent. On fait tous face, un moment donné, à des problèmes ou à des malchances. Ces derniers sont stressants et peuvent susciter de nombreuses émotions comme la tristesse, la colère et la peine. Les gens font face à leurs problèmes de différentes façons.

**Activité :** De nombreuses personnes trouvent les groupes de soutien utiles et aiment partager leurs pensées et les solutions qu'elles ont trouvées avec des gens qui se trouvent dans des situations semblables.

**Activité :** Vous préférez peut-être parler à un ami, à un professionnel en santé mentale ou à un membre du clergé.

- **Trouvez des moyens positifs d'exprimer des sentiments forts** comme la colère, la tristesse ou la peur. Pensez aux raisons pour lesquelles vous vivez ces sentiments. Quel genre d'activité vous met dans cet état? Lesquelles vous calment?

**Activité :** Le fait de parler à un bon ami peut vous aider à réduire l'intensité de vos sentiments.

**Activité :** Faites de l'exercice physique à la maison ou dans un centre d'activité physique de votre localité. Vous devriez consulter un professionnel si vous ressentez souvent de profondes émotions comme celles-là.

- **Faites-vous des amis** qui partageront avec vous les bons et les mauvais moments, vos joies et vos peines.

**Activité :** Dessinez un arbre d'amitié dont le tronc commence par vous, puis ajoutez-y des branches. Demandez à chacun de vos amis d'amener un nouvel ami à votre prochaine rencontre. C'est là une merveilleuse façon de former un groupe de marche ou un club café.

- **Pensez à vos priorités.** Il y a tellement de choix possibles dans le monde d'aujourd'hui. Quelles sont les choses qui vous importent le plus? Quels sont vos besoins physiques (nourriture, vêtements, logis)? Quels sont vos désirs matériels (DVD, voitures)? Vous devez également prendre en compte vos priorités et vos besoins sociaux, mentaux et spirituels. Pensez aux personnes et aux choses qui vous importent le plus.

**Activité :** Financièrement, l'élaboration d'un budget peut aider votre famille à distinguer entre les articles dont elle a besoin, ceux qu'elle souhaite et ceux qui sont agréables à avoir.

**Activité :** Prenez le temps d'examiner vos priorités et vos besoins sociaux, mentaux et spirituels. Il peut être très utile de faire la liste de chacun de ces trois besoins. Classez chacun selon l'importance qu'il présente pour vous présentement.

- **Soyez présent** dans votre collectivité. Le bénévolat représente un merveilleux moyen de rencontrer des gens et d'acquérir de nouvelles compétences. Il peut également vous apporter un sens de satisfaction et vous donner le plaisir de rendre service.

**Activité :** Commencez à petite échelle avec une activité que vous aimez. La plupart des collectivités ont des programmes organisés pour lesquels ils ont



besoin de bénévoles. Peut-être voudriez-vous être bénévole à l'école de votre enfant ou pour un projet concernant les aînés?

- **Apprenez à vous connaître.** Au fur et à mesure que vous apprenez à vous connaître et à vous accepter, vous acquerez confiance en vous et serez en paix avec vous-même.

**Activité :** Réservez-vous quelques minutes par jour pour être seul avec vos pensées. Pour ce faire, vous pourriez choisir une pièce tranquille ou faire une promenade. Un exercice de respiration pourrait vous détendre et vous calmer. Vous pouvez penser à ce qui vous rend joyeux, à qui et à quoi vous tenez vraiment.

- **Ayez du plaisir.** Le rire et l'humour peuvent vous remonter le moral ou vous procurer un sentiment de bien-être, aider à calmer la tension et réduire les niveaux de stress.

**Activité :** Cherchez des raisons de rire - lisez des bandes dessinées, écoutez des comédies ou partagez une blague. Trouvez des façons de surprendre et de ravir vos amis et votre famille.

## Dépression

Les défis qu'il faut relever tous les jours peuvent parfois soulever des sentiments de tristesse et de désespoir bien que notre santé mentale soit bonne. Habituellement, ces sentiments s'estompent après un certain temps. S'ils persistent, vous souffrez peut-être de dépression. La dépression devient une maladie lorsque les sentiments négatifs commencent à influencer sur notre vie personnelle et professionnelle. Les causes de la dépression sont multiples et elle peut toucher n'importe qui à n'importe quel moment.

Voici certains des signes avertisseurs de la dépression :

- sentiment de tristesse et d'inutilité
- manque d'intérêt pour ses choses favorites
- manque d'énergie
- troubles du sommeil
- manque d'appétit
- pensées récurrentes de mort ou de suicide.

Si vous croyez que vous ou quelqu'un que vous connaissez souffre de dépression, recherchez de l'aide professionnelle auprès d'un médecin ou d'un conseiller.

### Ce que l'on pense a tendance à se réaliser.

- Appelez ou visitez une organisation de votre collectivité qui s'occupe de santé mentale comme l'Association canadienne de la santé mentale. Visitez son site Web au : [www.cmha.ca](http://www.cmha.ca) (Ouvrira une nouvelle fenêtre)
- Consultez votre médecin ou communiquez avec le bureau des services familiaux de votre collectivité. On y offre souvent des programmes conçus pour vous aider à l'égard de problèmes familiaux et de votre équilibre de vie.

- Dans Internet, visitez le site Web du Réseau canadien de la santé : [www.canadian-health-network.ca](http://www.canadian-health-network.ca) (Ouvrira une nouvelle fenêtre) Entrez « Santé mentale » dans la case de recherche. Vous pourrez y passer un Test de stress et lire des articles sur le sujet.

## Dresser un budget familial

L'idée d'élaborer un budget peut sembler simple, n'est-ce pas? On consigne les rentrées et les sorties d'argent. Cependant, ce n'est habituellement pas si simple. Un budget ou un plan de dépenses peut aider à gérer les finances familiales.

Les problèmes d'argent peuvent causer beaucoup d'anxiété et de stress. Ils peuvent être une source importante de conflit au sein d'une relation. En dressant un plan budgétaire raisonnable, on peut réduire une partie de ce stress. Il est important pour une famille de prendre le temps de s'asseoir ensemble et de faire un budget. De cette manière, chaque membre de la famille participe et a son mot à dire à l'égard des grandes décisions financières.

### Un budget familial peut vous aider à :

- faire meilleur usage de votre argent
- épargner de l'argent
- réduire le stress
- conserver l'harmonie familiale
- vous sentir bien avec vous-même

### Par où commencer?

#### Demandez-vous quelles sont les habitudes de dépenses de votre famille

- Avez-vous un budget ou un plan de dépenses?
- Êtes-vous capable d'épargner de l'argent tous les mois?
- Vous sentez-vous frustré et tendu lorsque vous pensez à vos dépenses de ménage?
- Êtes-vous à court d'argent avant la fin du mois?
- Parlez-vous à votre partenaire de questions monétaires?

#### Comment mieux gérer vos finances:

- **Organisez-vous.** Vous devrez envisager les habitudes de dépenses de votre famille à plus long terme. Réunissez vos factures de services publics et d'autres dépenses majeures que vous avez engagées au cours de la dernière année. Elles vous aideront à évaluer vos dépenses annuelles. Si vous ne les avez pas conservées ou si vous avez déménagé dans une nouvelle région, les entreprises de services publics pourront vous donner une estimation des coûts. Les entreprises de cartes de crédit tiennent également des registres de leurs détenteurs de cartes. Vous aurez également besoin de vos dossiers de paie et une copie de votre dernière déclaration de revenu. Si cela est nécessaire, votre dernier employeur pourra vous donner de l'information sur votre paie.

- **Élaborez le budget familial.** Vous pouvez utiliser la grille budgétaire donnée en exemple ou chercher d'autres exemples dans les livres, les revues ou les sites Internet. Vous pourriez aussi parler à une personne de votre banque ou suivre un cours sur les finances personnelles.
- **Consignez par écrit** le revenu de votre ménage provenant du salaire, des rentes, de l'assurance et des crédits de taxes en commençant par le mois courant. Inscrivez ensuite les dépenses. Il vous faudra peut-être vérifier dans votre carnet de chèques, vos relevés bancaires et vos reçus. Plus vous serez précis et donnerez des détails, meilleur sera le tableau que vous brosserez de votre situation financière.
- **Pensez** au mode de vie de votre famille et à ses habitudes de dépenses. Votre partenaire et vos enfants devraient également participer afin qu'ils puissent comprendre et partager les décisions prises. Quelles sont les choses les plus importantes pour lesquelles vous dépensez votre argent? De quoi pourriez-vous vous passer?
- **Faite l'estimation** du revenu de votre famille et de ses dépenses pour l'année prochaine. Vous pouvez vous appuyer sur votre budget du mois courant. Vous attendez-vous à ce que votre revenu change durant l'année? Avez-vous tenu compte des dépenses comme Noël, les vacances et les anniversaires?
- **Informez-vous** de votre rapport de crédit. Il y a un bureau de crédit dans toutes les provinces. Appelez le bureau ou allez-y pour vérifier votre cote de crédit. Consultez les pages jaunes ou les pages des services gouvernementaux pour trouver les numéros de téléphone de ces bureaux.

**Avant de faire un achat, demandez-vous si vous en avez besoin ou si vous le désirez.**

**Pour économiser :**

- Payez-vous d'abord. Vous n'aurez pas besoin de l'argent que vous gagnerez si vous le prévoyez dans votre budget. Les retenues sur la paie pour les Obligations d'épargne du Canada représentent une bonne façon de le faire.
- Diminuez votre dette et réduisez ou évitez les frais d'intérêt.
- Payez-vous pour des services téléphoniques ou de câblo-distribution que vous n'utilisez pas? Ces frais peuvent vraiment s'accumuler avec le temps.
- Réduisez le nombre de repas que vous prenez à l'extérieur. Préparez des repas spéciaux à la maison.
- Dressez une liste d'épicerie et essayez de vous y tenir quand vous vous rendez à l'épicerie.
- Vérifiez les programmes et services gratuits qui sont offerts dans votre collectivité.
- Si vous cessez de fumer, essayez d'épargner l'argent que vous auriez dépensé en cigarettes.
- Utilisez la bibliothèque municipale. Vous pouvez épargner sur vos achats de livres ou de revues et sur les services Internet.
- Partagez les responsabilités de garde et de soins des enfants avec des amis ou des voisins.
- Apprenez à réparer les choses qui brisent dans la maison.
- Résistez aux achats impulsifs - pensez-y pendant quelques jours avant d'acheter un article.

Mois _____ Année _____			
<b>REVENU MENSUEL DU MÉNAGE</b>			
Traitements et salaire (montant net)	\$	Crédit d'impôt pour enfants	\$
Pension d'invalidité (montant net)	\$	Crédit pour TPS	\$
Autres pensions (montant net)	\$	Autre revenu (montant net)	\$
Allocation familiale	\$	<b>A. REVENU NET TOTAL</b>	<b>\$</b>
<b>DÉPENSES MENSUELLES DU MÉNAGE</b>			
<b>LOGEMENT</b>		<b>NOURRITURE</b>	
Loyer / hypothèque	\$	Épicerie	\$
Location du lot	\$	Repas du midi	\$
Taxes foncières	\$	Restaurants / restauration-minute	\$
Électricité	\$	Dépanneur	\$
Eau / égouts / déchets	\$	Autre	\$
Chauffage	\$	<b>SOUTIEN</b>	
Téléphone	\$	Soutien du conjoint	\$
Câble	\$	Pension alimentaire pour enfants	\$
Internet	\$	<b>VÊTEMENTS</b>	
Assurance des biens	\$	Vêtements	\$
Entretien des biens	\$	Nettoyage / réparation	\$
Autre	\$	<b>SOINS DE SANTÉ ET PERSONNELS</b>	
<b>TRANSPORT</b>		Pharmacie	\$
Paiement pour l'achat / la location d'une voiture	\$	Dentiste / optométriste	\$
Essence	\$	Soins médicaux	\$
Entretien du véhicule	\$	Assurances médicaments / invalidité	\$
Enregistrements / Permis de conduire	\$	Coiffeur	\$
Assurance-automobile	\$		
Stationnement	\$		
Transport public	\$		
<b>SOUS-TOTAL</b>	<b>\$</b>	<b>SOUS-TOTAL</b>	<b>\$</b>

ENSEIGNEMENT		VARIA	
Frais de scolarité / de cours	\$	Assurance-vie	\$
Matériel pour les cours (livres, fournitures)	\$	Soins des enfants / garderie	\$
Prêt étudiant		Lavage	\$
Livres / revues / journaux		Soins aux animaux domestiques	\$
LOISIRS		Cigarettes / alcool	\$
Frais d'abonnement pour les sports	\$	Divertissement	\$
Équipement sportif	\$	Passe-temps / clubs	\$
Voyages / vacances	\$	Cadeaux	\$
Sorties en famille	\$	Dons	\$
Films, vidéos, DVD	\$		
FINANCES			
Comptant	\$	<b>SOUS-TOTAL</b>	<b>\$</b>
Épargne - Compte bancaire	\$		
Épargne - Fonds d'urgence	\$		
Épargne - REER, REEE	\$	<b>B. DÉPENSES MENSUELLES TOTALES</b>	<b>\$</b>
Épargne - Autre	\$		
Frais bancaires	\$		
Paiement de crédit (comptes de crédit)	\$		
Paiements de cartes de crédit (ex. Visa)	\$		
<b>SOUS-TOTAL</b>	<b>\$</b>		
<b>RÉSUMÉ BUDGÉTAIRE MENSUEL pour _____ (mois, année)</b>			
<b>REVENU MENSUEL NET (A)</b>	<b>\$</b>		
<b>TOTAL DES DÉPENSES MENSUELLES (B)</b>	<b>\$</b>		
<b>SOLDE NON UTILISÉ (A moins B)</b>	<b>\$</b>		

# Gérer le stress

Le stress est important et fait partie de la vie normale. Une certaine quantité de stress peut nous motiver à atteindre nos objectifs, mais un stress trop intense durant une trop longue période peut nuire à la santé physique et émotionnelle. Lorsque nous n'arrivons plus à gérer notre niveau de stress, notre corps subit une série de changements connus sous le nom de réaction de stress. Au nombre des signes courants, citons :

- la tension musculaire,
- les sautes d'humeur et les changements dans la mémoire ou la concentration,
- la fatigue et les changements de la structure du sommeil.

## Pour réduire le stress:

- prenez des décisions,
- évitez de remettre les choses à plus tard,
- demandez aux autres de vous aider à accomplir vos tâches.

## Par où commencer?

### Demandez-vous ce qui cause du stress dans votre vie

Le changement est souvent une source majeure de stress. En comprenant quels changements dans votre vie suscitent du stress, vous pourrez mieux le contrôler.

- Avez-vous récemment fait l'expérience des événements suivants: passage de la vie militaire à la vie civile? changement d'emploi? déménagement? changements financiers? perte de vieux amis? connaissance de nouveaux amis? difficultés avec la culture civile?
- Avez-vous vécu d'autres changements de vie majeurs comme le mariage, le décès d'un être cher ou le divorce?
- Avez-vous des soucis à long terme comme des problèmes financiers ou de santé?
- Est-ce que les embêtements quotidiens comme le trafic et les gens impolis vous dérangent vraiment?

### Comment gérer votre niveau de stress:

- **Déterminez ce qui cause votre stress** . Des problèmes superficiels en cachent-ils d'autres plus profonds? Lorsque vous aurez déterminé ce qui vous dérange vraiment, vous pourrez agir en conséquence. Si vous vous sentez dépassé, n'hésitez pas à chercher de l'aide.
- **Renseignez-vous** . Chacun vit le stress différemment, si bien qu'il n'y a pas de moyen parfait de le gérer. Il existe des livres, des vidéos et des cours qui peuvent vous aider.
- **Pensez à la manière dont vous aimez faire face au stress:**
  - Aimez-vous prendre des mesures et régler directement la situation?
  - Aimez-vous parler de vos sentiments avec des membres de votre famille ou des amis qui vous apportent du soutien?

- Vous changez-vous les idées en étant actif?
- **Prenez le temps de vous détendre.** Vous pourriez visiter des parents ou amis, faire une promenade, vous adonner à un passe-temps ou pratiquer des exercices de relaxation. Essayez ces exercices de respiration et de relaxation musculaire:
  - Relevez les épaules jusqu'aux oreilles et maintenez cette position quelques secondes puis relâchez en poussant un soupir.
  - Asseyez-vous et prenez une profonde respiration. Laissez-vous retomber comme une poupée guenille et relâchez la tension complètement.
  - Fermez les yeux et visualisez une scène ou un moment agréable.
- **Pensez à votre ordre de priorité.** Examinez ce qui se passe dans votre vie et évaluez vos priorités. Qu'est-ce qui est vraiment important? Qu'est-ce qui peut attendre une prochaine fois?

#### **Essayez ces exercices de respiration et de relaxation musculaire:**

- Relevez les épaules jusqu'aux oreilles et maintenez cette position quelques secondes puis relâchez en poussant un soupir .
- Asseyez-vous et prenez une profonde respiration. Laissez-vous retomber comme une poupée guenille et relâchez la tension complètement .
- Fermez les yeux et visualisez une scène ou un moment agréable .
- **Adonnez-vous** à des passe-temps, des sports, au travail bénévole pour vous donner un « congé mental » à l'égard de votre stress. En ne pensant pas à vos problèmes durant un certain temps, vous pouvez prendre un peu de recul et les résoudre plus facilement.
- **Parlez de vos problèmes.** Il peut être utile d'obtenir un autre point de vue. Si vous avez besoin de parler à quelqu'un d'autre qu'un membre de votre famille ou un ami, communiquez avec un organisme communautaire qui offre des services de consultation, ou parlez à votre médecin de famille. Les amis et les membres de la famille peuvent aider lorsqu'ils sont conscients que vous passez un mauvais moment.

#### **Dressez un plan pour vous aider à gérer votre stress. Concentrez-vous sur un problème à la fois:**

##### **Sur une feuille de papier:**

- Inscrivez un élément qui cause du stress dans votre vie. Ce peut être votre santé, une relation, l'argent ou autre chose.
- Énumérez vos options. Quelles sont les choses que vous pourriez faire au sujet de ce problème? Qu'est-ce qui est réaliste? Qu'est-ce qui ne l'est pas?
- Inscrivez les conséquences de chaque option. Que se produira-t-il si vous faites quelque chose? Que se passera-t-il si vous ne faites rien du tout?
- Décidez de votre meilleure option.
- Choisissez une date de suivi et évaluez si vos actions ont donné les résultats escomptés.

#### **Conseils pour gérer votre stress**

- Faire de l'exercice régulièrement représente un merveilleux moyen de relâcher la tension.

- En ayant un régime alimentaire équilibré, vous vous sentirez à votre mieux. Voir le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.
- Passez une bonne nuit de sommeil afin de vous sentir reposé et prêt pour la journée qui vient.
- Réduisez la quantité de caféine que vous consommez dans le thé, le café, les boissons gazeuses de type cola et le chocolat.
- Prenez le temps de faire des activités tranquilles qui vous procurent du plaisir, comme la lecture, la musique ou la peinture.
- Apprenez à gérer les finances de votre famille. Les soucis financiers peuvent être très stressants.
- Réduisez vos attentes envers vous-même et les autres. Détendez-vous.

## Savoir gérer sa douleur

On fait tous l'expérience de la douleur, soit à cause d'une blessure ou d'une maladie. Elle est généralement de type aigu et résulte d'une blessure, d'un spasme ou d'une maladie. Elle s'estompe relativement rapidement. La douleur chronique est une douleur récurrente ou persistante qui dure des semaines ou même la vie entière. Elle est plus difficile à gérer que la douleur aiguë. Les genres de douleurs chroniques les plus courants sont le mal de tête, la lombalgie, l'arthrite et la douleur au nerf périphérique.

### Aidez-vous à tolérer la douleur :

- alimentez-vous bien
- dormez suffisamment et faites suffisamment d'exercice
- gérez votre stress et pensez de façon positive
- surveillez les symptômes de la douleur
- cherchez des raisons pour rire tous les jours

### Par où commencer?

#### Demandez-vous si vous souffrez de douleur chronique

- La douleur nuit-elle à vos tâches quotidiennes?
- La douleur nuit-elle à votre sommeil la nuit?
- La douleur vous rend-elle irritable ou déprimé?
- La douleur influe-t-elle sur vos interactions avec les autres?

#### Apprenez à gérer votre douleur:

- **L'attitude joue un rôle important** dans la manière dont vous ressentez la douleur et y réagissez. En adoptant des moyens pour gérer votre douleur, vous améliorerez votre qualité de vie et obtiendrez un sens de bien-être. Devenez autogestionnaire en accroissant vos connaissances et en prenant des mesures à l'égard de votre situation.



- **Renseignez-vous sur le genre de douleur que vous ressentez et sur ses causes précises.** Vérifiez à la bibliothèque locale, dans les librairies et dans Internet pour obtenir des livres ou des articles d'actualité sur la douleur et la gestion de la douleur.
- **Apprenez à décrire votre douleur.** En étant capable de décrire votre douleur avec précision, vous aidez votre médecin et d'autres professionnels de la santé à vous aider. Utilisez un graphique quotidien pour suivre:
  - l'endroit de votre douleur
  - le genre de douleur (par exemple, élancement, douleur aiguë, douloureux)
  - l'intensité de votre douleur (essayez d'utiliser une échelle de 1 à 5 où 5 est la plus aiguë)
  - la durée de votre douleur.
- Il est sain pour vous de **parler de ce que vous ressentez et de la manière dont vous le ressentez** plutôt que de cacher vos sentiments. Parler de sa douleur ne signifie pas se plaindre. Il est important de reconnaître et d'accepter que les autres puissent trouver difficile de comprendre comment vous vous sentez. C'est dans de tels moments que les amis peuvent vous apporter du soutien et du réconfort.
- **Découvrez ce qui vous cause de la douleur.** Votre médecin examinera vos options de traitement avec et sans médication. Rappelez-vous que les médicaments ne représentent habituellement qu'une partie de la solution. Prenez toujours vos médicaments avec discernement en suivant la posologie et en tenant un registre détaillé. Un trop grand usage ou un mauvais usage des médicaments peut causer des effets indésirables et peut, dans certains cas, entraîner l'accoutumance.
- **Entourez-vous** de professionnels, de membres de la famille et d'amis qui vous apportent du soutien. Recherchez les organisations qui traitent de ce genre de problème. Elles vous aideront à vous sentir moins isolé et peuvent souvent vous donner de bonnes idées sur la manière de faire face à la douleur.
- **Élaborez un plan de gestion de la douleur** avec un professionnel de la santé comme une infirmière, un ergothérapeute ou un physiothérapeute. Apprenez tout ce que vous pouvez sur la douleur, comment elle peut être traitée et ce que vous pouvez faire pour trouver un soulagement. Plus vous comprenez votre état, mieux vous pourrez le contrôler.

### **Idées pour vous aider à faire face à la douleur:**

- Pratiquez des techniques de relaxation, de méditation ou de visualisation pour vous distraire de votre douleur et du stress qu'elle crée.
- Apprenez à soulever des objets en toute sécurité et à éviter les chutes.
- Essayez de penser positivement et, dans la mesure du possible, essayez de ne pas vous concentrer sur votre douleur.
- Conservez un poids santé afin de réduire le stress sur vos jointures et vos muscles.
- Écoutez votre corps pour déceler les signes indiquant qu'il a besoin de repos.
- Ayez une saine alimentation en vous reportant au *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.
- Demandez de l'aide lorsque vous en avez besoin.

## **Gérer ses sentiments de colère**

On se fâche tous à un moment ou à un autre. C'est une émotion humaine saine et normale, mais parfois la colère peut devenir hors contrôle et entraîner des problèmes à la maison ou au travail. Nous ne pouvons pas toujours éviter les situations ou les personnes qui nous mettent en colère, mais nous pouvons apprendre à contrôler nos réactions.

## **Par où commencer?**

### **Demandez-vous si la colère crée un problème dans votre vie**

- Vous sentez-vous souvent en colère?
- Vos sentiments de colère entravent-ils votre joie de vivre?
- La colère vous fait-elle agir avec agressivité ou violence envers vous-même ou envers les autres?
- La colère nuit-elle à votre relation avec votre famille, vos amis, vos collègues?
- Savez-vous ce qui cause votre colère? S'agirait-il d'un événement traumatisant de votre passé?

### **Comment gérer ses sentiments de colère:**

- **Renseignez-vous.** Recherchez à la bibliothèque ou dans les librairies de votre localité, des livres, des journaux et des revues portant sur la colère. Vous pourriez aussi prendre contact avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale pour obtenir de l'information ou trouver quelqu'un à qui parler.
- **Déterminez ce qui déclenche votre colère.** Pensez à un incident en particulier. Votre colère était-elle une réaction soudaine ou s'est-elle accumulée lentement jusqu'à ce qu'elle éclate enfin? Vous êtes-vous mis en colère parce que vous avez été surpris ou effrayé? En reconnaissant les situations qui vous mettent en colère, vous pouvez vous y préparer.
- **Utilisez la pensée positive.** Apprenez à exprimer votre colère de façon positive, sans blâmer ni faire honte à une autre personne. Expliquez comment vous vous sentez et pourquoi vous vous sentez ainsi comme par exemple, « Je me sens blessé quand tu m'ignores » ou « Je me sens frustré quand je dois remplir ces formulaires ». De telles affirmations vous aideront à discuter du problème directement et honnêtement. Il est tout aussi important, évidemment, d'écouter les sentiments de l'autre.
- **Distrayez-vous** en pensant à un élément positif de votre vie. Faites la liste de quatre choses qui vous font sentir joyeux et pensez à ces choses lorsque vous sentez que vous ne contrôlez plus vos émotions. Le rire est un excellent moyen de diffuser la colère; essayez de trouver de l'humour dans la situation.
- **Devenez actif physiquement.** L'activité peut vous aider à calmer votre colère. Allez au centre sportif et faites de l'exercice vigoureusement. Peut-être pouvez-vous exprimer vos sentiments en faisant de la peinture ou en jouant un instrument de musique.
- **Apprenez à relaxer et à réduire le stress dans votre vie.** Cela vous aidera à vous sentir plus en contrôle de ce que vous dites ou faites. Des techniques de relaxation comme la méditation et la respiration profonde peuvent se pratiquer partout, en tout temps. Il existe des livres et des cours pour vous enseigner ces techniques.

- **Pratiquez des techniques de gestion de la colère** pour relâcher la tension physique et vous aider à maîtriser la situation. Voici des exemples:
  - Répétez lentement une phrase comme « calme-toi » ou « détends-toi » et prenez de grandes respirations.
  - Changez-vous les idées en faisant une promenade ou en vous adonnant à un passe-temps.
  - Utilisez l'humour pour détendre l'atmosphère et tentez de voir le côté drôle de la situation.
  - Apprenez des techniques de gestion du stress comme des techniques de relaxation, de méditation et de respiration profonde pour réduire votre niveau de stress.
- **Obtenez de l'aide professionnelle** aussitôt que possible si votre colère occasionne des problèmes majeurs dans votre vie ou vous incite à la violence. Discutez de la situation avec votre médecin de famille ou communiquez avec une organisation qui offre du counselling dans votre collectivité.

### **D'autres idées pour vous aider à gérer vos sentiments de colère:**

Essayez les moyens suivants et pratiquez-les afin qu'ils deviennent automatiques dans des situations stressantes:

- Inspirez et expirez profondément en comptant lentement de 1 à 4.
- Retirez-vous de la situation jusqu'à ce que vous soyez plus calme.
- Prenez quelques instants pour vous concentrer sur une image ou un moment agréable.
- Dites à l'autre personne que vous êtes en colère. Faites-le respectueusement.
- Félicitez-vous lorsque vous êtes resté maître de la situation.

## **Résoudre les conflits familiaux**

Chaque famille connaît des conflits, à différents niveaux. Les désaccords font partie de toute relation. Ils apparaissent lorsque les personnes expriment différents besoins, différents désirs, différentes valeurs ou différentes croyances. Toutefois, si ces conflits ne sont pas résolus, ils peuvent miner les relations à la maison.

Les causes les plus fréquentes de conflits familiaux sont les suivantes :

- Les opinions sur la discipline à appliquer aux enfants ou aux adolescents.
- Les désaccords relatifs aux finances.
- Les besoins inassouvis des partenaires.

Résoudre les conflits passe par un respect mutuel et la capacité et la volonté de trouver une solution qui contentera tout le monde.

### **Pour que la communication soit efficace :**

- laissez chacun s'exprimer à sa guise.

- écoutez attentivement les autres.
- Exprimez vos points de vue avec honnêteté et précision.
- se traiter mutuellement avec respect.
- Soyez respectueux.
- Essayez de comprendre les sentiments des autres.

## Par quoi commencer?

**Posez-vous la question suivante : jusqu'à quel point votre famille est-elle habile à résoudre les conflits à l'heure actuelle?**

- Éprouvez-vous les mêmes tensions, les mêmes conflits tous les jours?
- Quelle est la gravité du conflit? Y a-t-il des disputes? Y a-t-il des affrontements physiques? Les membres de la famille haussent-ils le ton et claquent-ils les portes? Y a-t-il des frustrations et des pleurs?
- Y a-t-il un moment de la journée où les conflits se manifestent le plus souvent dans la famille ? Ces conflits surviennent-ils le matin, après l'école, au souper, ou avant d'aller au lit? Ou après que l'un des membres de la famille ait commencé à boire?

**Voici quelques conseils pour résoudre les conflits familiaux :**

- **Faites participer tous les membres de la famille.** Vous ne pouvez pas éviter tous les conflits, mais vous pouvez accroître votre capacité à les gérer. Parfois, les crises surgissent sans raison apparente et plongent la famille dans une situation difficile à gérer. Il est important que tous les membres de la famille trouvent ensemble une solution au conflit.
- **Renseignez-vous.** Les bibliothèques et les librairies sont riches en livres et magazines sur la résolution des conflits familiaux, et particulièrement sur des thèmes tels que le mariage, l'éducation des enfants et la manière d'aborder les adolescents. Les écoles et les organismes communautaires offrent des conférences ou des cours sur la gestion des conflits familiaux. Par ailleurs, dressez une liste des solutions susceptibles de vous aider quand les choses ne vont pas.
- **Apprenez à réagir de manière positive aux situations.** Prenez du retrait et respirez profondément avant de parler, question de vous ressaisir et de vous laisser le temps de réfléchir. Apprenez à communiquer de manière efficace, par exemple en laissant vos interlocuteurs parler, et sans les interrompre. Définissez des règles sur la façon d'aborder des situations conflictuelles. Par exemple : ne pas insulter et ne pas interrompre qui que ce soit, et parler chacun son tour.
- **Dressez un plan d'action.** Si un problème dégénère systématiquement en conflit, élaborer ensemble un plan d'action pour résoudre le problème. Abordez un problème à la fois et pensez à faire participer tous les membres de la famille qui seront touchés par la décision. Le plan d'action peut être modifié si nécessaire. Ce plan peut également être employé comme modèle pour régler d'autres conflits familiaux.
- **Obtenez l'aide d'un professionnel.** Si le conflit est grave, engendre de la violence ou vous épuise sur le plan émotionnel, demandez l'avis d'un spécialiste. Les organismes communautaires tels que les bureaux de services aux familles et l'Association canadienne

pour la santé mentale mettent à votre disposition des conseillers qui pourront vous aider, vous et votre famille. Contactez-les dès aujourd'hui.

### **Plan de résolution des conflits :**

Sur une feuille de papier, écrivez :

- Le problème précis à la source du conflit.
- Les faits associés à ce problème précis.
- Les causes probables du conflit.
- Les solutions possibles.
- Ensemble, choisissez la meilleure solution.
- Décidez de la façon de mettre en œuvre la solution.
- Et faites le point pour voir si cela a fonctionné.

### **Éléments à prendre en considération lorsque vous tentez de résoudre un conflit familial :**

- Déterminez si le problème vaut la peine de vous mettre dans un tel état.
- L'objectif est de résoudre le problème et non d'avoir le dernier mot.
- Traitez toujours les personnes en cause avec respect.
- Il existe toujours des solutions de rechange, mais il faut faire des efforts avant de les trouver.
- Les deux parties doivent s'entendre sur une solution qui leur convient.
- Demandez de l'aide à un professionnel.

## **Réagir à l'accoutumance**

L'accoutumance est une question compliquée qui touche chacun différemment. L'expression dépendance chimique englobe toutes les formes d'accoutumance liées aux drogues et à l'alcool. Elle est reconnue comme une affection primaire, elle est évolutive, chronique et fatale. Elle affecte la personne globalement, soit physiquement, mentalement, émotionnellement et spirituellement.

### **Comment se crée une accoutumance?**

L'accoutumance est un processus. Au début, la plupart des personnes n'éprouvent pas de difficultés quand elles commencent à consommer de l'alcool ou des drogues. Et si leur consommation demeure modérée, occasionnelle et dans un contexte social, elles pourraient ne jamais avoir de problèmes. Certaines personnes, cependant, commencent à accorder plus d'attention à l'alcool et aux drogues qu'aux autres secteurs de leur vie. Leur consommation d'alcool ou de drogues devient abusive et elles développent une accoutumance.

Les circonstances de la vie jouent un rôle important dans le fait qu'une personne développe ou pas une accoutumance. Le processus qui mène de la consommation à l'abus puis à la dépendance est souvent influencé par la culture dans laquelle vit la personne, les événements de sa vie, sa

constitution biologique et ses relations avec sa famille et ses amis. La génétique y est également pour quelque chose, mais elle ne sera pas la seule cause.

Parfois, les gens qui souffrent d'affection comme le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) ou les douleurs aiguës essaient de s'en sortir en consommant de l'alcool et des drogues (y compris les médicaments délivrés sur ordonnance et d'autres vendus sans prescription). Ils peuvent développer une accoutumance à l'une de ces substances ou à toutes sans même se rendre compte que le problème s'accroît.

### **Vous avez peut-être un problème si vous:**

- consommez de l'alcool ou des drogues en cachette
- perdez connaissance
- avez des maux de tête ou la gueule de bois
- consommez rapidement et plus souvent qu'avant.

### **Par où commencer?**

#### **Demandez-vous si vous avez des signes précurseurs d'accoutumance à l'alcool ou aux drogues?**

- Avez-vous des problèmes à l'égard d'un aspect de votre vie? Votre santé physique? Votre travail? Votre famille? Votre santé mentale? Votre vie sociale ou spirituelle?
- Savez-vous quand arrêter de boire? Buvez-vous souvent trop, au point d'être intoxiqué? Consommez-vous à l'occasion une quantité excessive d'alcool?
- Avez-vous des symptômes de privation lorsque vous cessez de consommer de l'alcool ou des drogues comme le tremblement, l'irritabilité ou des crises?
- Consommez-vous des drogues illégales ou vous faites-vous prescrire des drogues par plus d'un médecin?
- Votre consommation de drogues a-t-elle augmenté depuis que vous avez commencé à consommer?
- Êtes-vous de plus en plus préoccupé à l'idée de trouver l'argent pour votre prochaine consommation d'alcool ou de drogue

Si vous avez répondu « oui » à l'une ou plus de ces questions, vous présentez peut-être des signes d'accoutumance à l'alcool ou à une drogue .

### **Comment changer cette partie de votre vie:**

- **Soyez honnête avec vous-même.** Votre consommation d'alcool ou de drogue se répercute-t-elle sur votre vie? La vie de votre famille? Pensez aux autres aspects de votre vie : social, physique, spirituel, économique et mental. Seul, vous pouvez prendre la décision d'arrêter.
- **Renseignez-vous.** Vérifiez auprès de vos services locaux de toxicomanie pour obtenir des livres, des dépliants et du matériel. Apprenez comment se crée l'accoutumance et les

stades du processus de rétablissement. Vos connaissances vous permettront d'acquérir du pouvoir et de la confiance en vous-même.

- **Cessez de consommer des drogues ou de l'alcool.** Obtenez l'avis d'un médecin ou d'un autre professionnel de la santé pour savoir comment cesser en toute sécurité.
- **Obtenez du soutien.** Vous devez parler à quelqu'un de votre situation, préférablement à quelqu'un qui a de l'expérience avec l'accoutumance. Des programmes de soutien sont offerts dans toutes les provinces et offrent du counselling individuel et du soutien de groupe. Votre famille et vos amis peuvent également vous apporter un précieux soutien.

### **Des idées pour vous aider lorsque vous cessez de consommer:**

- Faites de petits pas au début et récompensez-vous lorsque vous réussissez. Offrez-vous une soirée de cinéma ou un met spécial.
- Apprenez et utilisez des techniques de relaxation comme vous asseoir tranquillement et penser à une scène apaisante.
- Alimentez-vous sainement et faites de l'exercice régulièrement.
- Trouvez des façons de vous distraire lorsque vous ressentez le besoin de consommer de l'alcool ou des drogues. Pensez à faire une promenade ou à travailler à un projet personnel.
- Vivez une journée à la fois.

## **Ne pas fumer**

La décision d'arrêter de fumer est l'un des gestes les plus importants que vous puissiez poser pour améliorer votre santé. Des recherches démontrent que fumer augmente significativement le risque de développer de graves problèmes médicaux. Fumer des cigarettes constitue un facteur de risque élevé de développer des maladies cardiaques ou un cancer du poumon, ou de subir un accident vasculaire cérébral. Il s'agit de la première cause évitable de maladies et de décès au Canada. .

Une seule cigarette:

- accélère votre rythme cardiaque;
- entraîne un rétrécissement des vaisseaux sanguins, et donc une hausse de la tension artérielle;
- perturbe la circulation de l'air et du sang dans vos poumons;
- entraîne une chute de la température dans vos doigts et vos orteils.

Plus vous fumez . . . plus vous accentuez votre risque de mourir.

### **Quelques bonnes raisons d'arrêter de fumer:**

- Réduire les risques de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral
- Vous sentir plus détendu et plus dynamique
- Améliorer la santé de tous les membres de votre foyer
- Faire des économies

## Par quoi commencer?

### Posez-vous des questions dès maintenant à propos de votre habitude liée au tabagisme :

- Vous souvenez-vous pourquoi vous avez commencé à fumer? La plupart des fumeurs ont commencé à l'adolescence, pour faire comme tout le monde. Pour quelles raisons fumez-vous aujourd'hui? Pensez au pour et au contre et dressez deux listes. Fumer vaut-il vraiment le coup?
- Pourquoi envisagez-vous d'arrêter? Est-ce que votre santé vous inquiète? Voulez-vous être un modèle à suivre pour votre conjoint et vos enfants? Voulez-vous économiser de l'argent? Voulez-vous protéger votre famille de la fumée secondaire? Arrêter de fumer n'est pas simple, et pour rester motivé, vous aurez besoin d'une excellente raison. Essayez de dresser une liste des cinq principales raisons pour lesquelles vous voulez cesser de fumer; gardez-la sur vous et consultez-la si vous avez envie de fumer.
- Prendre la décision ferme d'arrêter constitue la première grande étape pour se défaire de cette dépendance. La cigarette crée une accoutumance, et c'est pourquoi vous devrez faire preuve d'une grande détermination pour arrêter de fumer. Les sites Internet, ouvrages et programmes de désaccoutumance conçus pour vous accompagner dans votre démarche sont là pour vous garder sur la bonne voie.

## Comment se défaire de cette dépendance

- **Préparez-vous.** Une fois que vous aurez pris la décision de cesser de fumer, préparez-vous à apporter d'autres changements à votre style de vie. Vous pouvez préparer votre organisme en buvant plus, en faisant régulièrement de l'exercice et en vous reposant suffisamment. Modifiez votre environnement en éliminant les cendriers et en faisant de votre foyer et de votre voiture des espaces sans fumée. Fixez la date à laquelle vous arrêterez de fumer. Choisissez un moment propice : si vous fumez davantage au travail, cessez pendant la fin de semaine. Si vous fumez chez vous, cessez pendant la semaine de travail. Tenez-vous-en à la date fixée.
- **Soyez réaliste.** Arrêter de fumer sera ardu. Se préparer aux moments difficiles vous aidera à mieux surmonter les difficultés. La plupart des gens qui ont choisi d'arrêter de fumer disent que les trois premiers jours sont les plus pénibles et comportent de nombreux revers. Les symptômes de sevrage, qui sont immédiats, se feront sentir pendant trois semaines, si on se fie à la norme. Des difficultés réapparaissent souvent de trois à six mois après avoir arrêté. Pour chasser ces envies, rappelez-vous pourquoi vous avez décidé d'arrêter de fumer.
- **Préparez-vous au jour où vous voulez arrêter de fumer.** Vous pouvez commencer par ne plus apporter de cigarettes avec vous pendant un certain temps, ou bien par nettoyer vos vêtements et aérer votre maison pour éliminer l'odeur de cigarette. Vous pouvez également jeter vos cigarettes et vous récompenser en vous faisant un petit cadeau. Informez vos amis et votre famille de votre décision d'arrêter. Demandez-leur de vous soutenir en évitant de fumer près de vous, particulièrement au début.
- **Déterminez la manière dont vous allez vous y prendre.** Différentes possibilités s'offrent à vous : thérapies de remplacement et de la nicotine de désaccoutumance, acupuncture, traitement au laser, thérapie par aversion, hypnose, arrêt brusque ou arrêt



progressif. Certains programmes de désaccoutumance au tabac et d'autothérapie sont également offerts par des organismes de santé communautaires. L'encouragement et le soutien d'autres personnes peuvent vous aider à maintenir votre motivation. Renseignez-vous à propos de ces différentes options en consultant des ouvrages, magazines, journaux et sites Internet. Votre médecin traitant ou un autre professionnel de santé peut lui aussi discuter avec vous des possibilités envisageables et vous faire des recommandations en fonction de votre état de santé et de vos préférences personnelles.

- **Préparez-vous aux envies de nicotine et prévoyez des façons de les surmonter.** La plupart des anciens fumeurs ressentent les envies les plus fortes les premiers jours après avoir cessé de fumer. Ces envies ne durent en général que quelques minutes et s'estompent, que vous fumiez ou non. Pensez à des façons de vous distraire. Téléphonnez à un ami qui vous réconfortera, buvez de l'eau ou du jus de fruit, faites du sport, ou revoyez votre liste des raisons d'arrêter de fumer. Restez toujours positif et, lorsque les envies seront passées, pensez à vous récompenser. Achetez-vous un bon livre ou allez voir un bon film, par exemple.
- **Résistez aux symptômes du sevrage.** Ces derniers durent en général d'une à trois semaines. Ils se manifestent la plupart du temps par une bouche sèche, un mal de gorge, de la toux, de la colère, de la tension et de l'irritabilité. Une fois que vous aurez passé cette phase, vous entreprendrez l'étape de rétablissement. Vous pourriez vous servir de l'argent économisé pour vous offrir une belle récompense, afin de célébrer votre réussite.
- **Trouvez-vous une nouvelle habitude pour remplacer celle de fumer.** Cela doit débuter dès le jour où vous arrêtez de fumer. Essayez de lire le journal ou de parler à un ami au moment où vous auriez allumé une cigarette. Certaines personnes font plusieurs tentatives avant d'arrêter définitivement. Si vous échouez, ne baissez pas les bras. Avec de la détermination, un bon plan et le soutien de votre entourage, vous arriverez à vos fins.

## Le saviez-vous?

- **20 minutes** après la dernière cigarette : la tension artérielle et le rythme cardiaque reviennent à la normale
- **2 jours** après avoir arrêté : vous commencez à retrouver votre odorat et votre goût
- Après **1 année** : votre risque de subir une maladie cardiaque est réduit de moitié
- Au bout de **3 ans** : votre risque de subir une maladie cardiaque est le même que celui d'une personne qui n'a jamais fumé
- Au bout de **10 ans** : votre risque d'avoir un cancer du poumon est réduit de moitié

## Quelques astuces pour demeurer sur la bonne voie :

- Soyez actif tous les jours, afin de ne pas penser à fumer.
- Limitez votre consommation de caféine et d'alcool. Ces deux phénomènes sont associés au tabagisme.
- Réduisez votre niveau de stress en faisant des exercices de relaxation.
- Faites de l'exercice, et vous réduirez ainsi vos envies.
- Dès que vous le pourrez : attendez, respirez profondément, buvez de l'eau et soyez actif.
- Récompensez-vous avec l'argent économisé depuis que vous ne fumez plus.

# Bien dormir

Saviez-vous que nous passons près du tiers de notre temps à dormir? Une bonne nuit de sommeil nous aide à satisfaire aux exigences de la vie quotidienne. Cependant, nombreuses sont les personnes qui ont de la difficulté à dormir. Elles ont de la difficulté à s'endormir, elles s'éveillent durant la nuit ou font de mauvais rêves. Si l'une ou l'autre de ces difficultés persiste durant un certain temps, ces personnes sont *privées de sommeil*.

## Qu'est-ce qu'un sommeil suffisant?

La meilleure façon de savoir si vous avez assez de sommeil, c'est d'évaluer comment vous vous sentez au réveil. Si vous vous sentez bien, avez de l'énergie et êtes prêt à commencer la journée, vous avez probablement eu une bonne nuit de sommeil.

## Par où commencer?

### Demandez-vous quelles sont vos habitudes de sommeil présentement?

- Craignez-vous de vous mettre au lit le soir? Vous sentez-vous inquiet pendant que vous vous apprêtez à vous mettre au lit?
- Vous inquiétez-vous après vous être mis au lit?
- Si vous vous éveillez durant la nuit, vérifiez-vous anxieusement le cadran de la chambre à coucher?
- Vos heures de sommeil sont-elles régulières?
- Montrez-vous certains signes indiquant un manque de sommeil?
  - Vous sentez-vous souvent irritable et fatigué?
  - Avez-vous souvent de la difficulté à vous concentrer?
  - Vous sentez-vous somnolent durant la journée, particulièrement au milieu de l'avant-midi ou de l'après-midi?
  - Tombez-vous endormi en cinq minutes ou moins?

## Comment bien dormir?

- **Renseignez-vous.** Recherchez à la bibliothèque ou dans les librairies des livres et des revues comportant des articles portant sur le sommeil. Ils peuvent vous aider à comprendre pourquoi vous avez de la difficulté à dormir et suggérer des solutions.
- **Déterminez la cause de votre trouble du sommeil.** Est-ce que ce pourrait être quelque chose dans votre environnement, comme le bruit, la lumière ou la température? Pouvez-vous penser à des façons de changer ce qui pourrait vous empêcher de bien dormir?
- **Dans certains cas, l'insomnie peut être le symptôme de problèmes sous-jacents plus importants.** Des émotions comme la peur, la colère, la culpabilité et la dépression peuvent vous amener à trop penser et à vous inquiéter. De telles émotions fortes sont difficiles à faire taire à l'heure du coucher. Elles peuvent nuire à votre capacité de vous endormir et de rester endormi. Si vos émotions vous tiennent éveillé durant la nuit, vous devriez consulter votre médecin ou un professionnel en santé mentale. Votre médecin pourrait vous prescrire un somnifère pour vous aider à court terme. Pour de l'aide à long

terme, le fait de parler à un conseiller professionnel pourrait vous aider à surmonter vos problèmes.

### **Conseils pour vous amener à bien dormir:**

- Observez un horaire régulier. Mettez-vous au lit et levez-vous à la même heure tous les jours de la semaine.
- Adopter de bonnes habitudes de santé, par exemple suivre un régime équilibré et faire de l'exercice régulièrement.
- Évitez de faire de l'exercice avant d'aller dormir.
- Évitez de faire une sieste durant la journée.
- Évitez la caféine, la nicotine et l'alcool.
- Ayez un moment de tranquillité avant d'aller au lit. Essayez d'aller au lit dans un état d'esprit paisible.
- Assurez-vous que votre lit a l'air invitant, qu'il est ferme et comporte un bon soutien.
- Assurez-vous de ne pas avoir l'estomac trop vide ni trop plein avant d'aller au lit.
- Maintenez la température de votre chambre fraîche.
- Si vos pensées vous tiennent éveillé, essayez de vous lever et de les écrire.
- Visualisez un souvenir ou une image agréable pour vous aider à relaxer et à soulager le stress.