

Rire plus en 2012!

L'humour est un moyen de communication qui nous aide souvent à sortir de situations embarrassantes, même en milieu de travail. L'humour peut aussi nous aider à résoudre des problèmes et des conflits. Des recherches montrent d'ailleurs que l'humour et le rire sont excellents pour la santé et constituent, entre autres, un bon antidote contre le stress. Selon plusieurs professionnels, rire et développer son sens de l'humour tout en abordant la vie avec humour ou «avec un grain de sel», c'est bon pour la santé physique, mentale et émotive.

Quand nous étions de jeunes enfants, nous riions jusqu'à 300 fois par jour, sans aucune raison et juste pour le plaisir de rire. Toutefois, selon les recherches, nous riions moins de 20 fois par jour à l'âge adulte. Pourquoi? Il semble

notamment que le travail et les règles de la société diminuent notre capacité de rire spontanément. C'est dommage, car cela veut dire qu'en vieillissant, nous perdons les bienfaits psychologiques de rire. Pourtant, le rire peut favoriser le bon fonctionnement du système immunitaire et améliorer l'état de santé en général.

Prenons l'exemple du docteur Patch Adams, personnifié par l'acteur Robin Williams dans le film du même titre. Déguisé en clown, il soigne ses patients en utilisant le rire et l'humour. À Montréal, Québec et Toronto, l'organisme Dr Clown visite chaque semaine des patients des hôpitaux et des centres hospitaliers de soins de longue durée. Pour en savoir davantage à ce sujet, consultez les sites Web www.drclown.ca et www.torontoclown.com.



As-tu déjà pensé à participer aux activités d'un club de rire? Il en existe au-delà de 6 000, répartis dans plus de 60 pays. Il y a même des clubs de rire axés sur le yoga. Un site Web y est consacré, le www.laughteryoga.org. On dit que les participants des groupes ou clubs de rire affichent des taux plus bas de cortisol, une hormone associée au stress. Pourquoi ne pas mettre sur pied un club de rire dans ton milieu de travail?

Suggestions d'activités pour faire rire en milieu de travail

- Avec la permission de votre patron, visionnez le site Web www.fou-rire.com avec vos collègues durant votre heure de dîner.
- Comme le Centre FORA, mettez sur pied un comité de joie et d'humour géré par des collègues optimistes et créateurs. Ils vont trouver des activités pour vous faire rire. Par exemple, prenez cinq minutes pour vous saluer et vous réunir au début de chaque journée. Finissez vos cinq minutes de rencontre avec une blague... acceptable.



Le savais-tu?

La «tuque» est bien canadienne

Est-ce qu'on dit «tuque» ou «toque»? Le mot «tuque» existe depuis 1659 au Canada français. Chez nous, il désigne un bonnet de laine à bord roulé, parfois garni d'un pompon. La tuque rouge est devenue le symbole du nationalisme canadien-français pendant la rébellion des Patriotes de 1837. D'autres reconnaissent la tuque des coureurs de bois et des hommes de chantier. As-tu déjà vu le film canadien *La Guerre des tuques*?



Compétences génériques



De nos jours, on entend beaucoup parler des compétences génériques en milieu de travail. Les employeurs en parlent et les entreprises les mentionnent même dans leur planification. Mais qu'est-ce qu'une compétence générique?

Une compétence générique est un ensemble de capacités reliées davantage à la personnalité de la personne qu'à une

fonction précise. C'est une série d'aptitudes et d'attitudes. Une compétence générique se développe dans l'action et elle évolue grâce à diverses expériences de vie et situations de travail. Elle peut ainsi s'appliquer à différents aspects et à différentes situations du travail et de la vie. Une compétence générique n'est pas propre à une tâche ou à une seule fonction de travail. Par exemple, une des tâches au travail consiste peut-être à organiser une collecte de fonds. Il s'agit d'une tâche très précise reliée à une activité. Par contre, il se peut que le patron ou la patronne recherche, entre autres, le sens de l'organisation et la capacité de planifier des tâches, d'établir des priorités, de raisonner et d'analyser différents scénarios, d'évaluer des produits et d'établir des relations.

Si une personne a peu de compétences précises à offrir à un employeur, elle peut quand même être un gros atout pour l'entreprise, grâce à ses compétences

génériques très utiles et même essentielles. C'est une voie intéressante pour favoriser l'insertion et l'intégration en emploi. On dit souvent que les compétences précises s'acquièrent avec un peu de formation, mais que les compétences génériques se développent avec les expériences de vie et de travail. Des expériences variées permettent d'acquérir la confiance en soi et la confiance envers les autres, surtout pour le travail d'équipe. La capacité de travailler avec les autres est une compétence générique très recherchée qui englobe une foule de sous-compétences comme la collaboration, la communication, la débrouillardise, le leadership, le discernement, la gestion de temps, la prise de décisions et beaucoup d'autres.

Connais-tu tes compétences génériques les plus fortes? Voici quelques questions tirées d'un site Web où tu peux t'évaluer pour mieux connaître tes compétences génériques. Coche les mentions *Faible*, *Moyen* ou *Fort* dans les cases suivantes :

Compétence générique	Faible	Moyen	Fort
Capacité de changement			
Fiabilité			
Confiance en soi			
Autonomie			
Flexibilité			

Pour effectuer à l'ordinateur une autoévaluation de tes compétences génériques, écris *autoévaluation des compétences génériques* dans un moteur de recherche comme *Google* et choisis une des autoévaluations qui seront suggérées.

Le bronzage : une mode nocive qui brûle et endommage la peau

Depuis trois ans, la Société canadienne du cancer veut interdire les salons de bronzage aux adolescents de moins de 18 ans. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le nombre de cancers de la peau au Canada est passé de 3 000 en 1985 à 33 000 en 2006.

Le cancer de la peau est la forme de cancer la plus répandue au Canada. L'effet néfaste de l'exposition est cumulatif. Le bronzage artificiel brûle et endommage la peau et augmente le risque de cancer. Les cliniques du cancer de la peau rencontrent de plus en plus de jeunes adultes souffrant de cette forme de cancer.

Les campagnes de sensibilisation ont porté des fruits auprès des personnes de 65 ans et plus et des parents de plus jeunes enfants. Cependant, les Canadiennes et Canadiens âgés de 16 à 24 ans sont les moins enclins à se protéger du soleil. On constate que dans ce groupe, 58 % des jeunes hommes et 42 % des jeunes femmes ne prennent aucune mesure de protection. Ils demeurent

au soleil plus de 30 minutes sans chercher l'ombre ni porter de vêtements protecteurs ou s'appliquer un

écran solaire. Ils sont aussi les plus portés à fréquenter les salons de bronzage. C'est le groupe des 6 à 12 ans qui s'expose le plus au soleil, près de deux heures par jour, mais 75 % de ces enfants sont protégés.

Toutefois, une exposition modérée au soleil peut avoir des effets positifs, dont un apport de vitamine D, essentielle à une bonne santé. Quelques minutes par jour suffisent en général pour atteindre les niveaux souhaités.

Nocive : dangereuse, nuisible



Un bon petit déjeuner pour bien commencer sa journée

Prendre un bon petit déjeuner équilibré te permet de commencer la journée de travail du bon pied. Le matin, il est nécessaire de remplacer l'énergie dépensée en dormant. Commencer la journée sans manger, c'est comme entreprendre un voyage en voiture sans essence. Après peu de temps, ton moteur ralentira. Il faut donner au corps et au cerveau les éléments nutritifs dont ils ont besoin. Les recherches montrent qu'une personne qui déjeune est plus concentrée au travail et plus efficace, car elle est moins fatiguée. En déjeunant, tu évites aussi les maux de tête et les étourdissements.

Les gens ont beaucoup de raisons pour ne pas déjeuner le matin. Si tu n'as pas d'appétit, attends 30 minutes puis bois au moins un verre de jus ou, mieux encore, mange un fruit entier. Une rôtie de blé entier avec du beurre d'arachides peut compléter ton déjeuner. Si tu en prends l'habitude, il sera de plus en plus facile de déjeuner.

Tu désires perdre du poids? Ne pas déjeuner n'est pas la solution. Lorsque tu ne déjeunes pas, ton corps a faim. Plus tard, lorsque tu manges, il garde en réserve plus de calories pour ne pas en manquer. C'est pour cette raison, et aussi parce qu'elles ont moins tendance à grignoter, que les personnes qui déjeunent perdent davantage de poids.

Tu manques de temps? Les matins peuvent être très mouvementés et tout le monde est pressé. Tu peux te lever quelques minutes plus tôt. Tu peux également planifier la veille et mettre des bols et des assiettes sur la table avant d'aller au lit. Il est bon aussi d'avoir des aliments qui demandent peu de préparation.

Le gruau d'avoine offre une manière rapide, facile et économique de prendre un excellent déjeuner, à la fois délicieux et équilibré. Cuis les flocons d'avoine dans l'eau ou le lait et ajoute un peu de sirop d'érable ou de miel, des petits fruits à volonté ou des canneberges séchées.



Le gruau assure un niveau d'énergie constant puisqu'il renferme un sucre à digestion lente. Par contre, il donne rapidement l'impression d'être rassasié. Cent soixante-quinze (175) mg de gruau cuit dans l'eau comptent seulement 103 calories. Il n'y a donc aucun danger de prendre du poids! Il est beaucoup plus économique d'acheter les flocons d'avoine **en vrac**. Si tu choisis d'acheter les sachets d'une portion, tu dois t'assurer qu'il n'y a pas de sel ou de sucre ajouté au gruau. Il faut donc lire les étiquettes.

Le «granola», ou «muesli», est aussi un excellent déjeuner qui se prépare en faisant rôtir des flocons d'avoine, des noix hachées, du miel, de la cannelle, un peu de vanille et du sel. Il faut cuire le tout au four pendant une demi-heure en remuant toutes les dix minutes. Le muesli servi avec des morceaux de fruits séchés ou dans du lait ou du yogourt est une excellente façon de commencer la journée.

En vrac : au poids, sans emballage

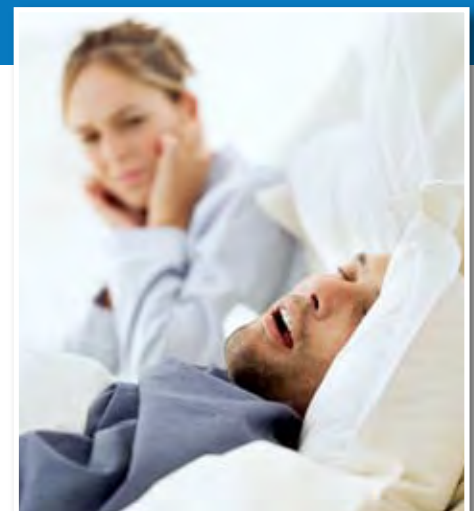
L'apnée du sommeil

L'apnée du sommeil est un trouble de la respiration qui se produit pendant le sommeil. Il s'agit de pauses de respiration de 10 à 30 secondes au cours desquelles la concentration d'oxygène dans le sang est réduite. La personne se réveille donc. Une personne qui se réveille plusieurs fois pendant la nuit risque d'être maussade et moins productive au travail durant la journée.

Symptômes

Pendant le sommeil	Pendant le réveil
Arrêt court de respiration	Perte de mémoire
Réveils fréquents	Maux de tête au réveil
Ronflements assez forts pour être entendus à l'extérieur de la pièce, avec la porte fermée	Fatigue constante
Transpiration extrême	Manque de concentration
	Irritabilité et dépression

Plus de 858 000 Canadiennes et Canadiens ont reçu un diagnostic d'apnée du sommeil, qui est généralement émis dans un laboratoire du sommeil. Les hommes de plus de 50 ans et les personnes obèses sont plus à risque de souffrir d'apnée de sommeil.



Pour obtenir une liste plus complète des symptômes, visite le site Web de l'Association pulmonaire du Québec au www.pq.poumon.ca. Tu peux aussi connaître les avantages d'un bon sommeil en lisant l'article intitulé *À chacun son dodo* au www.centrefora.ca, sous *Ressources en ligne*, *Mon Journal*, *Mon Journal* 56.

Trop malade pour travailler?

Comment doit-on gérer les rhumes et les autres malaises qui nous frappent au courant de l'année? Selon les recherches, il semble exister deux styles de malades en milieu de travail.



Type 1 : le souffrant **stoïque** : «Rien ne m'arrêtera!»

Malgré des maladies réelles, ce type d'employé est dévoué à la tâche et se présente au travail parce qu'il se croit indispensable.

Type 2 : le souffrant **dolent** : «Ayez pitié de moi! Et de plus, j'ai des droits!»

Ce type croit que le moindre malaise ou la moindre blessure mérite trois journées de maladies payées.

Il y a du pour et du contre dans chaque style de gestion de la maladie. Certes, l'absentéisme coûte cher à l'entreprise à cause du manque de productivité. Par contre, les statistiques montrent que la pression de performer quand on se sent malade fait passer la productivité de l'employé à 75 % de sa capacité normale. De plus, si d'autres employés sont contaminés, les pertes s'accroissent. Il est donc préférable de prendre des mesures préventives en vue de rester en santé.

Dans le milieu du travail, il est inévitable que le personnel soit parfois indisposé par des malaises. En général, les entreprises acceptent les mesures suivantes :

- Si tu es contagieux, reste à la maison. Attends 24 heures après la disparition des symptômes de fièvre, de mal de gorge, de diarrhée ou de nausée avant de retourner au travail.
- Si tu es assez bien pour travailler, fais-le sans te plaindre.
- Si tu sens que tu vas être malade, diminue tes activités et prends soin de toi.
- Si tu n'es pas malade, ne fais pas semblant de l'être pour obtenir un congé; ta crédibilité en souffrira lorsque tu seras réellement malade.
- Si tu es malade au travail, excuse-toi et prends les mesures appropriées dans les circonstances, sans **incommoder** les autres employés par tes plaintes.

Stoïque : courageux et ferme dans le malheur

Dolent : qui exprime plaintivement une souffrance

Incommoder : déranger, gêner

Des exercices pour le cerveau!

Les exercices pour le cerveau sont aussi importants que l'exercice physique pour garder son corps en santé. Tout au long de sa vie, il est important d'être alerte et vif mentalement. Le dicton dit «si on ne l'utilise pas, on le perd», et c'est valable également pour le cerveau.

Le test qui suit te permettra, en toute confidentialité, d'évaluer ton degré d'intelligence et te dira si tu as commencé à en perdre (de l'intelligence!). Il ne faut pas tricher et lire la réponse avant de répondre à la question! Relaxe et prends une position confortable... le test commence.



1. Qu'est-ce que tu mets dans un *toaster*?
Réponse : «du pain». Si tu as dit des rôties, ou des toasts, tu es mieux d'arrêter le test ici et d'aller faire autre chose. Si tu as répondu «du pain», tu peux passer à la question suivante.
2. Dis le mot «fait» cinq fois. Épelle le mot «fait». Que boivent les vaches?
Réponse : Les vaches boivent de l'eau. Si tu as dit du lait, de grâce ne passe pas à la question suivante. Ton cerveau est sans contredit surchargé et il pourrait surchauffer. Si tu as répondu «de l'eau», passe à la question 3.
3. Si une maison rouge est faite de briques rouges, une maison bleue est faite de briques bleues, une maison rose est faite de briques roses et une maison noire est faite de briques noires, une serre verte est faite de quoi?
Réponse : Les serres sont faites de vitre. Si tu as répondu avec «des briques vertes», il est surprenant que tu sois rendu jusqu'à cette question du test. Si tu as répondu «de vitre», bravo, tu peux continuer.
4. Sans utiliser la calculatrice : Tu conduis un autocar d'Ottawa jusqu'à Kanata. À Kanata, 17 personnes embarquent dans l'autobus. À Petawawa, six personnes débarquent et neuf autres personnes embarquent. À North Bay, trois personnes débarquent et cinq embarquent. À Sudbury, six personnes débarquent et trois embarquent. L'autocar arrive finalement à Sault-Ste-Marie. Quel était le nom du chauffeur?
Réponse : Mais c'était toi! Relis la première ligne.

Si tu as trouvé toutes les bonnes réponses, nous te félicitons. Tu pourrais être la seule personne. Les autres, meilleure chance la prochaine fois. Mais rassurez-vous, car vous n'êtes pas seuls!

Rédaction : Yolande Clément et Liane Romain

Conception graphique :
Concepts médiatiques inc.

Personne-ressource : Carole Ranger
888-814-4422
cranger@centrefora.on.ca

Mon Journal est publié quatre fois par année :
hiver, printemps, automne et Noël.
Ce volume est distribué à 2 700 exemplaires.

Le Centre FORA et la COFA permettent et encouragent la reproduction des articles publiés dans *Mon Journal* à des fins éducatives, à condition de faire mention de la source. Pour recevoir *Mon Journal*, communiquez avec Carole Ranger.

Dépôt légal — 1^{er} trimestre 2012
Bibliothèque et Archives Canada
Bibliothèque nationale du Québec
ISSN-1192-4020

Canada

Merci à Ressources humaines et Développement des compétences Canada — Bureau de l'alphabétisation et des compétences essentielles de leur appui financier.